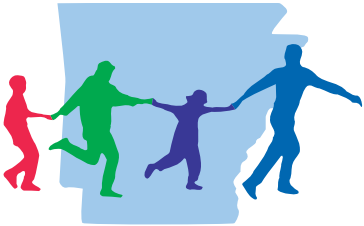


Healthy Arkansas

GUÍA

Para un mejor estado de salud

© 2005 Healthy Arkansas, Departamento de Salud y Servicios Humanos de Arkansas (Arkansas Department of Health and Human Services)

Tabla de contenido

Carta del gobernador 4
¿Qué es Healthy Arkansas? 6
Cómo usar esta guía 8

Para todos 10
Nutrición 10
Programa 5 al día 12
Nutrición y salud dental 13
Nutrición para tu hijo, desde recién nacido hasta de 2 años de edad 14
Ejercicio y actividad física 24
Cómo dejar el tabaco 28
Manejo de enfermedades: 33
- Diabetes 33
- Enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular 35
- Detección del cáncer 38
  - Del seno 38
  - Cervical 39
  - Colorrectal 39
  - De próstata 40
  - De piel 41

Bienestar en el lugar de trabajo 42
Salud mental 44
Abuso de sustancias 49
Prevención de accidentes y lesiones 52

Para las mujeres 55
Salud de los senos 55
- Cuidado de los senos 55

Cáncer cervical 58
Cuidados prenatales 60

Para los hombres 63
Cómo mantenerse saludable a cualquier edad 63

Para los niños 69
Cómo hacer que los niños se mantengan saludables 69
ARKids First 70
ConnectCare 71
Programa de nutrición WIC 72
Lactancia materna WIC 74
Inmunizaciones 76
Seguridad infantil 79
Evaluación auditiva en la infancia 84
Evaluación del índice de masa corporal en los jóvenes 86

Para los adultos mayores 88
Necesidades especiales de los adultos mayores 88
Enfermedad de Alzheimer 89
Artritis 92
Osteoporosis 94
Seguridad al conducir 97

Recursos comunitarios 100
Lista de opciones en cada condado para
- Caminar
- Hacer ejercicio físico
- Tomar clases de nutrición
- Dejar de fumar

Carta del gobernador Mike Huckabee

Estimado vecino,

Gracias por tomarse el tiempo para recoger esta copia de la *Guía para un mejor estado de salud de Healthy Arkansas*. A medida que hojee esta guía, encontrará una amplia variedad de información acerca de dónde puede ir en su comunidad para hacer ejercicio y divertirse. También le resultará fácil leer estas páginas, que le ayudarán a entender temas desde el manejo de la diabetes hasta información importante para madres embarazadas.

Estoy muy consciente de que la mayoría de las personas trabajan mucho y están demasiado ocupadas para dedicar gran cantidad de tiempo a leer materiales como éste; por eso, hemos tratado de hacer que esta guía sea tan fácil de usar como sea posible. Sé que está abrumado con toda la información sobre la salud que recibe de la TV, de la radio y del Internet. Por lo tanto, permítame intentar comprimir mi mensaje de buena salud en un par de oraciones sencillas.

Si usted hace ejercicio un par de veces por semana, si come adecuadamente y no fuma… va a vivir dos años más. En varios aspectos es así de simple. También quisiera recordarle que si no desea hacer cambios por su propio bien, por favor, piense en hacerlos por sus hijos y nietos. He aprendido que todos necesitamos

reflexionar sobre nuestras vidas y darnos cuenta de que debemos cambiar. Yo lo hice, y espero que usted también pueda hacerlo.

Quiero agradecer a nuestros amigos de Eli Lilly and Company por ayudarnos a hacer que este libro sea posible. Lilly ha trabajado con nosotros durante años para enseñarles a los diabéticos de Arkansas cómo hacer para que la diabetes sea más manejable a través de cambios en el estilo de vida.

También quiero agradecer a todas las personas maravillosas de Gerber Products Company en Fort Smith. Más de 500 empleados entusiastas de Gerber trabajan para garantizar que los bebés de toda nuestra gran nación se alimenten en forma saludable cada día. Gerber es un ciudadano corporativo de Arkansas, pero también es una de las compañías más conocidas del mundo. Ese pequeño bebé que aparece en el logo de Gerber ha representado la calidad durante mucho tiempo, y queremos agradecer sinceramente a nuestros amigos de Gerber por dar un paso adelante y por ayudarnos a hacer que esta guía sea gratuita para usted.

¡Nuevamente, les deseo lo mejor mientras trabajamos juntos para construir una Arkansas saludable y un país saludable!

Atentamente,

Mike Huckabee
Gobernador
Estado de Arkansas

Healthy Arkansas

Para un mejor estado de salud

¿Qué es Healthy Arkansas?

La iniciativa Healthy Arkansas incluye estrategias que se concentran específicamente en las familias de Arkansas, y también:

- En las empresas
- En las escuelas
- En las organizaciones religiosas y comunitarias
- En los proveedores de atención de la salud
- En los lugares de trabajo
- En los parques/lugares públicos

Arkansas es uno de los estados menos saludables del país. Healthy Arkansas es un esfuerzo integral por definir claramente las áreas específicas en las que los cambios en el comportamiento pueden conducir a que los ciudadanos sean más saludables.

Healthy Arkansas está elaborando y ampliando los programas actuales y las asociaciones, como los concernientes a salud cardiovascular, diabetes, prevención y control del cigarrillo, artritis y control del cáncer. Healthy Arkansas será un punto de acceso para las personas que deseen obtener más información acerca de cómo llevar un estilo de vida más saludable.

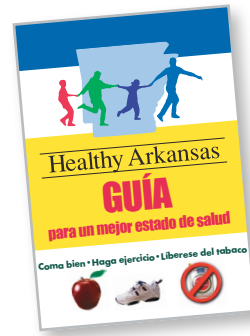
La información capacita a las personas. Healthy Arkansas tiene como objetivo brindar información a las personas para que puedan tomar sus propias decisiones sobre cómo estar más saludables. Healthy Arkansas es un proyecto en desarrollo. Proporciona las bases para lograr un mejor estado de salud con la flexibilidad necesaria para crecer y adaptarse a las poblaciones cambiantes y a las necesidades identificadas.

Nos gustaría recibir sus comentarios sobre Healthy Arkansas. Comuníquese con nosotros llamando al 1-800-235-0002 o envíenos un mensaje de correo electrónico a info@HealthyArkansas.com.

Cómo usar esta guía

¡Use esta Guía para lograr una buena salud!

Esta Guía para una buena salud no tiene todo lo que usted necesita saber acerca de la buena salud, pero tiene mucha información para comenzar.



Esta guía tuvo sus comienzos preguntándoles a los residentes de Arkansas qué quieren y qué necesitan para llevar una vida más saludable. El personal de Healthy Arkansas viajó por todo el estado y conversó con grupos de personas que querían más información, recursos y motivación. Esperamos que esta guía sea el punto de partida de la travesía de su familia hacia una vida más saludable.

Tenga esta guía a mano cuando tenga una pregunta acerca de un problema de salud o necesite consejos e indicadores sobre temas relacionados con la salud. Descubrirá que es posible que no responda a todas las preguntas, pero le guiará para obtener información sobre los temas de salud más importantes y sobre una gran cantidad de recursos disponibles en Arkansas.

En su propio vecindario

Una de las cosas más maravillosas de vivir en Arkansas es que el estado ofrece una gran cantidad de circuitos, lagos, parques y centros comunitarios que pueden ayudarle a iniciar un estilo de vida más saludable. En la sección Recursos comunitarios de esta guía, encontrará una breve lista de algunos de esos recursos situados en su condado.

Puede encontrar una lista más completa en el sitio Web de Healthy Arkansas (www.arkansas.gov/ha), en las secciones "Community Resources" (Recursos comunitarios) y "Walking Trails" (Circuitos para caminatas). Los recursos de cada condado incluyen listas de organizaciones y lugares que ofrecen:

- Clases y asesoramiento sobre nutrición
- Actividad física
- Circuitos para caminatas
- Programas para dejar de fumar

En el sitio Web de Healthy Arkansas también podrá encontrar folletos, enlaces a páginas Web, herramientas útiles sobre salud y otros materiales para su familia. Visite www.arkansas.gov/ha para obtener más información.

Esta guía no tiene como objetivo ofrecer asesoramiento médico ni reemplazar la orientación que brinda un profesional de la salud calificado. Si alguna vez tiene un problema de salud, consulte a su médico.

Para todos

Nutrición

Las frutas y las verduras son una parte importante de una dieta saludable. Todos conocen los beneficios para la salud que proporcionan las frutas y las verduras. Una dieta con gran cantidad de frutas y verduras ayuda a prevenir las enfermedades cardíacas y el cáncer.

La Pirámide alimentaria puede ayudarle a comprender qué alimentos (y qué cantidad) son importantes para una dieta saludable. Los escalones al costado de la pirámide hacen hincapié en que el ejercicio es una parte importante de un estilo de vida saludable.

Para obtener más información sobre la Pirámide alimentaria y para descubrir cuánto debe comer de cada grupo de alimentos teniendo en cuenta su edad, su nivel de actividad y su sexo, visite www.MyPyramid.gov.

Granos

- Trate de que la mitad de los granos que consuma sean integrales
- Coma al menos 3 oz. de pan, cereales, galletas saladas, arroz o pasta integrales todos los días
- En la lista de ingredientes, busque la palabra integral (whole) antes del nombre del grano (ejemplo: whole wheat flour, harina de trigo integral)

Verduras

- Coma más verduras de color verde oscuro (ejemplos: espinaca, pimientos verdes de rellenar [green bell peppers])
- Coma más verduras de color anaranjado (ejemplos: zapallo o calabacín, zanahoria)
- Coma más frijoles o habichuelas secos y arvejas o guisantes (ejemplos: frijoles pintos, frijoles colorados, arvejas en mitades)

Frutas

- Coma frutas variadas
- Pueden ser frescas, congeladas, enlatadas o secas
- Coma fruta entera con más frecuencia que en jugo

Aceites

- Conozca sus grasas
- Haga que la mayor parte de su consumo diario de grasa provenga de pescado, frutos secos y aceite vegetal (ejemplos: aceite de oliva, de cacahuate o maní y de canola)
- Limite la cantidad de grasas sólidas como la mantequilla, margarina en barra, margarina para hacer masa o vegetal, y grasa o manteca de cerdo

Lácteos

- Coma o beba lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa, y otros productos con alto contenido de calcio (ejemplos: leche, queso y yogur descremados)
- Si no bebe productos lácteos, o si no puede hacerlo, elija productos sin lactosa u otras fuentes de calcio (ejemplos: leche de soya, jugo de naranja enriquecido con calcio)

Carnes y frijoles o habichuelas

- Elija pescado o carne de res y de ave con bajo contenido de grasa o magra
- Cocine al horno, ase a la parrilla o grille la carne; evite los alimentos fritos
- Varíe las opciones con más pescado, frijoles, arvejas, nueces y semillas

Actividad física

- Los adultos deben hacer actividad física durante al menos 30 minutos al día
- Los niños deben hacer actividad física durante 60 minutos al día

FUENTE: www.MyPyramid.gov

Programa 5 al día

El Programa 5 al día (5 A Day Program) presenta estrategias sencillas para agregar más frutas y verduras en su vida. Las frutas y verduras proporcionan las vitaminas y minerales esenciales, las fibras y las demás cosas importantes para una buena salud. La mayoría de las frutas y verduras naturalmente tienen poco contenido graso y pocas calorías, y crean una sensación de saciedad.

Ingiera una comida colorida

Existe una amplia variedad de frutas y verduras para elegir. Pueden ser frescas, congeladas, enlatadas o desecadas. Ya sabemos que es importante comer una amplia variedad de verduras y frutas coloridas: anaranjadas/amarillas, rojas, verdes, blancas y azules/púrpura.

Tamaño de la porción

Comer a la manera de 5 al día es sencillo. Una porción es más pequeña que lo que todos piensan. Sea creativo para comer cinco porciones por día. Y recuerde que cinco es el mínimo recomendado: ¡cuántas más coma, mejor!

El tamaño de una porción se define de la siguiente manera:

- Una fruta mediana (ejemplos: manzana, naranja, banano o plátano, pera)
- 1/2 taza de fruta cortada
- 1/2 taza de vegetales crudos o cocidos
- 1/4 de taza de frutas secas (ejemplos: uvas pasas, damascos o albaricoques, mango)
- 1 taza de verduras de hoja crudas (ejemplo: espinaca)
- 1/2 taza de arvejas o frijoles cocidos o enlatados

FUENTE: www.5aday.gov

Nutrición y salud dental

Fluoruros y fluorización

El fluoruro es un nutriente esencial para mantener los dientes saludables y protegerlos de las caries. Aunque todo el agua corriente contiene fluoruros naturales, la mayor parte de los suministros de agua no contiene suficiente fluoruro como para prevenir las caries.

La fluorización del agua de la comunidad adapta el nivel de fluoruro presente naturalmente al nivel que, se sabe, previene las caries. No se producen efectos adversos en la salud debido a la fluorización del agua.

En aquellas ciudades en las que no se agrega fluoruro al sistema público de agua, o en aquellas que usan agua de pozo o de manantial como fuente primaria de agua para beber, los dentistas o los médicos deben recetar suplementos de fluoruro para los niños menores de 18 años. Consulte a su dentista para obtener más información.

Fuentes:

American Dental Association

www.ada.org

Arkansas Dental Association

www.dental-asda.org

Nutrición para tu hijo, desde recién nacido hasta de 2 años de edad

Pautas de alimentación
para bebés y niños pequeños

Estimados padres y cuidadores:

Alimentar a su pequeño en forma saludable en el presente es importante para adquirir hábitos alimenticios sanos en el futuro, y puede ayudar a prevenir la obesidad y otros problemas más adelante.

En Gerber, nuestra misión es ayudar a los padres a criar bebés felices y sanos. Es por ese motivo que Gerber, junto con un panel de expertos, desarrolló las Pautas de alimentación para un comienzo saludable para bebés y niños pequeños. Estas nuevas Pautas de alimentación son la base de todos los puntos y consejos que encontrará en las páginas siguientes acerca de con qué, cuándo y cómo alimentar a su maravilloso hijo.

En Gerber, deseamos que todos los bebés do los Estados Unidos "¡Comiencen sanos y Permanezcan sanos!" (Start Healthy and Stay Healthy™!)"

Atentamente,
Kurt Schmidt,
Principal Funcionario Ejecutivo
Gerber Products Company

Start Healthy™ Stay Healthy

©2005 Gerber Products Company XX-XXX

Para bebés

Lo mejor es la leche materna

Amamante a su bebé el mayor tiempo posible; lo ideal es hacerlo durante el primer año de vida. La leche materna proporciona una defensa natural contra alergias e infecciones, contiene las grasas necesarias para el desarrollo óptimo del cerebro y puede reducir el riesgo de obesidad.

Cómo lograrlo

Aumente el suministro de hierro de su bebé con vitamina C

El hierro y el cinc son fundamentales para el crecimiento físico y el desarrollo mental saludables de su bebé. Además, debido a que la vitamina C ayuda a que su bebé absorba mejor el hierro, pruebe mezclar puré de frutas rico en vitamina C con su cereal.

Asegúrese de que su bebé obtenga los nutrientes fundamentales.

Alrededor de la mitad del primer año, complemente su leche materna con alimentos que proporcionen a hierro esencial para el crecimiento saludable y el desarrollo mental de su bebé.

Para niños pequeños

Además de la leche materna o fórmula, su hijo pequeño debe comer alimentos sólidos variados. Asegúrese de incorporar la nutrición en cada bocado. El estómago de su hijo pequeño tiene aproximadamente el tamaño de su pequeño puño; por lo tanto, necesita comidas más reducidas y meriendas ricas en nutrientes.

DATO SOBRE LA ALIMENTACIÓN *Las meriendas constituyen alrededor del 25% de la dieta diaria; por eso, asegúrese de que sean nutritivos.*

Cómo lograrlo

Sirva meriendas nutritivas

Para garantizar que su hijo pequeño reciba una dieta equilibrada, pruebe servir algunos de estas meriendas saludables, además de las comidas regulares.

- *Galletas integrales y rodajas de queso*
- *Yogur o leche entera*
- *Huevos duros cortados en pedacitos*
- *Frutas cortadas en pedacitos*
- *Cereales para niños pequeños, fortificados con hierro*
- *Licuados preparados con leche o jugo y con fruta fresca, congelada o puré de frutas*
- *Salsa de manzana u otros purés de frutas espolvoreados con canela o nuez moscada*

¿Dónde empezar?

Una vez que usted y su pediatra decidan que es momento de comenzar con alimentos sólidos, empiece con alimentos de un solo ingrediente, preferentemente cereales para bebés, de grano entero, fortificados con hierro o puré de carne. Incorpore de a uno por vez. Ofrézcale un solo alimento nuevo de 2 a 4 días seguidos, antes de comenzar con otro nuevo. Esto facilita la observación de la sensibilidades a los alimentos.

Para bebés

Cómo lograrlo

Una guía paso a paso para los primeros alimentos sólidos del bebé.

Comience con cereales

- *Mezcle 1 cucharada de cereales de grano entero con alrededor de 4 cucharadas de leche materna, fórmula o agua, hasta lograr una textura sin grumos. (A medida que su bebé vaya creciendo, utilice menos líquido para lograr una textura más espesa).*
- *Con una cuchara o con el dedo, coloque el cereal en sus labios, no en la boca, para que pueda utilizar sus habilidades de succión.*

Luego incorpore los alimentos hechos puré

- *Ofrézcale alimentos de un solo ingrediente variados. Al igual que con los cereales, espere de 2 a 4 días antes de incorporar otro nuevo alimento.*
- *No importa el orden en el que incorpore las frutas y las verduras.*
- *Una vez que su bebé haya probado frutas y verduras con un solo ingrediente, puede comenzar a mezclarlos.*
- *Incluya la carne, una fuente importante de hierro y cinc, en la dieta de su bebé en forma temprana.*

Para niños pequeños

Esfuércese por lograr las 5

Coma un arco iris cada día*	
Color	**Opciones**
Azul/ púrpura	Ciruela, uva, arándano azul, ciruela pasa
Rojo	Tomate, cereza, fresa, manzana roja
Amarillo/ anaranjado	Camote o batata, zapallo o calabacín, mango, durazno o melocotón, zanahoria, manzana amarilla
Blanco	Papa, banano o plátano, pera, coliflor
Verde	Espinaca, bróculi, frijoles verdes, arvejas, kiwi

Los expertos en nutrición coinciden en que todos, incluidos los niños pequeños, deben recibir cinco porciones de frutas y verduras todos los días. Es importante incluir sabores, colores y texturas variados en la dieta de su bebé. Si habitualmente le da a su pequeño una fruta y una verdura de cada grupo de color, ampliará su paladar y le proporcionará una amplia gama de nutrientes. Hacer que su hijo pequeño coma cinco porciones por día puede parecer una tarea desalentadora. Pero en realidad no lo es, si piensa que la porción de un niño pequeño es sólo 1/4 de taza de frutas o verduras o 1/2 frasco de alimento para niños. El jugo también puede considerarse como una porción de fruta, pero limite su consumo total a no más de 4-6 onzas por día.

** Todas las frutas y verduras deben ser blandas o cocidas para ablandarlas, y majadas o hechas puré, sin semillas y sin piel.*

DATO SOBRE LA ALIMENTACIÓN *Muchos bebés pasan el día entero sin comer una sola fruta o verdura.*

Consejos a la hora de la comida

¿Tiene hambre... o está lleno?

Aprenda a comprender los indicios de hambre y plenitud de su bebé, y ayudará a que él comprenda sus propias sensaciones de hambre y plenitud.

Cómo lograrlo

Cómo comprender sus indicios de hambre y plenitud

BEBÉ MÁS PEQUEÑO

"Tengo hambre"	*"Estoy lleno"*
• *Llantos o berrinches* • *Sacude los brazos y piernas* • *Sonríe y le mira, e incluso emite sonidos mientras le alimenta*	• *Escupe el pezón o la mamadera* • *Deja de succionar* • *Incluso, puede quedarse dormido*

BEBÉ MÁS GRANDE

"Tengo hambre"	*"Estoy lleno"*
• *Abre la boca y se acerca a la cuchara* • *Puede intentar acercar la comida a la boca con las manos* • *Gestos: puede asentir ante la cuchara, o señalarla o agarrarla*	• *Retira la cabeza cuando se le acerca la cuchara* • *Escupe alimentos que le resultan familiares o los empuja* • *Se distrae o está más atento a lo que le rodea*

Cómo lograrlo

Haga que su comedor selectivo sea un comedor feliz

Comúnmente los padres de niños pequeños se quejan de la alimentación selectiva y de los lloriqueos de sus hijos. Aquí incluimos algunas estrategias para hacer que la hora de la comida sea un momento agradable.

- No lo fuerce a comer. Deje que decida si desea comer o cuánto comer.
- Ofrézcale alimentos saludables y nutritivos variados, incluidos aquellos que usted sabe que le gustan.
- Déjele elegir, pero si decide no comer, respete su decisión. Lo compensará en la próxima comida o al día siguiente.

La alimentación selectiva a menudo es una etapa normal del desarrollo y no durará para siempre.
Si se prolonga, analice sus inquietudes con su pediatra.

Obtenga más información acerca de la alimentación selectiva en **Gerber.com** o llamando al **1-800-4-GERBER**

Si su pequeño rechaza un nuevo alimento, vuelva a intentarlo una y otra vez

Las investigaciones indican que es necesario insistir repetidamente (incluso hasta 10 ó 15 veces) antes de que el bebé acepte nuevos alimentos. A fin de cuentas, lo que usted quiere es que su hijo conozca la mayor cantidad de frutas y verduras posibles, y que le gusten. Porque cuantos más alimentos saludables coma ahora, más probable será que los elija en el futuro.

Porciones

¿Cuánto es suficiente?

Para bebés: piense pequeño.

Los bebés tienen estómagos pequeños y requieren comidas pequeñas y frecuentes. Comience con una cucharadita de alimento y vaya agregándole más gradualmente, prestando atención a si el bebé indica que está lleno. El apetito de un bebé puede cambiar día a día; por eso, adapte los tamaños de las porciones en forma proporcional.

Para niños pequeños:

¿Cómo puede asegurarse de que su hijo pequeño ha comido suficiente sin darle demasiado?

Tamaños de porciones adecuados	
Grupo de alimentos	**1 porción =**
Lácteos	1/2 taza de leche entera
Frutas y verduras	1/4 de taza o 1/2 frasco de alimento para bebés
Panes y granos	• Pan, 1/2 rebanada • Pan de maíz, galletas dulces, panecillos comunes o panecillos ingleses, 1/2 porción • Cereales secos, 1/4 de taza • Cereal caliente cocido, 1/4 de taza • Pasta, fideos o granos, 1/4 de taza
Carne o alternativas a la carne	• Carne de res, de ave o pescado, 1 oz. • Frijoles secos o arvejas cocidos, 1/4 de taza • Queso, 1 oz. • 1/2 huevo • Yogur, 4 oz.

Fuente: *USDA, 2003 Child Care Meal Pattern*

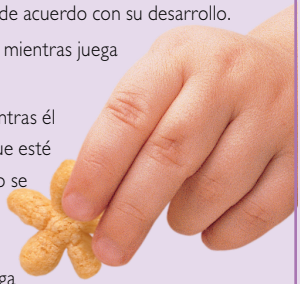
Cómo lograrlo

Cómo prevenir el ahogo por asfixia

Recuerde las tres S's en cada comida y merienda:

SEGURO, SENTADO, SUPERVISADO.

- Elija los alimentos adecuados de acuerdo con su desarrollo.
- No permita que su hijo coma mientras juega o corre.
- Permanezca con su bebé mientras él come o bebe. Es necesario que esté cerca si su hijo tiene arcadas o se ahoga con un alimento.
- No permita que su hijo coma demasiado rápido ni que ponga demasiado alimento en su boca.



Peligros que pueden provocar ahogo por asfixia

ALTO

- Palomitas de maíz
- Uvas
- Uvas pasas
- Nueces
- Hot dogs o perros calientes
- Caramelos duros (incluidos los caramelos de goma)
- Partes duras de verduras y frutas crudas
- Arvejas o guisantes

El ejercicio y la actividad física

El gobernador Mike Huckabee corre en una carrera de 5 km.

La actividad física es importante para su salud y bienestar. No es necesario que la actividad física sea agotadora para proporcionar beneficios. Sin embargo, realizar actividad física moderada es un componente fundamental de un estilo de vida saludable para las personas de todas las edades y capacidades. Consulte a su médico antes de empezar un nuevo programa de ejercicio.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) ofrecen dos recomendaciones de actividad física para todos los **adultos**:

1. Como mínimo:

a. Haga actividad de intensidad moderada para su corazón durante 30 minutos por día, los cinco días de la semana; o

b. Haga actividad de gran intensidad para su corazón durante 20 minutos por día, tres veces por semana; y

2. Como mínimo:

a. Haga entre 6 y 8 ejercicios de entrenamiento de resistencia dos veces por semana. Haga entre 8 y 12 repeticiones de cada ejercicio.

Las actividades físicas **moderadas** incluyen:

- Caminar enérgicamente
- Dar caminatas
- Trabajar en el jardín/en el patio

- Bailar
- Jugar al golf (caminar y tirar un carrito con los palos)
- Correr en bicicleta
- Entrenamiento con pesas (ejercitación general liviana)

Las actividades físicas **intensas** incluyen:

- Correr/trotar
- Correr en bicicleta
- Nadar (vueltas estilo libre)
- Hacer gimnasia aeróbica
- Caminar muy rápido
- Trabajar en el jardín en forma intensiva, como por ejemplo, cortando madera
- Levantar pesas (esfuerzo intenso)
- Jugar al baloncesto (competitivo)

Los niños necesitan más ejercicio

- Aunque a los adultos se les recomienda hacer 30 minutos de ejercicio por día, los niños necesitan hacer el doble.
- Los niños y adolescentes deben hacer 60 minutos de actividad física de moderada a intensa por día para estimular el crecimiento y el desarrollo saludables.
- Aleje a sus hijos del monitor del vídeo o de la televisión y llévelos al aire libre a correr en bicicleta, a nadar, a caminar o a correr.

Los adultos mayores necesitan entrenamiento de resistencia

- La actividad física es uno de los pasos más importantes que los adultos mayores pueden dar para mantenerse independientes y llevar una mejor calidad de vida. El entrenamiento de resistencia debe ser parte de la actividad semanal de todo adulto mayor.
- El entrenamiento de resistencia (ejemplos: levantar pesas, ejercicios con bandas de resistencia, etc.) previene la pérdida muscular que se produce con el envejecimiento. También ayuda a prevenir la pérdida de masa ósea que produce osteoporosis.
- Algunos adultos mayores evitan la actividad física y permanecen inactivos por temor a caerse y fracturarse un hueso. Algunos estudios de investigación han descubierto que, en realidad, la actividad física puede prevenir las caídas mejorando la fuerza, el equilibrio y la resistencia.
- El caminar y hacer otros ejercicios aeróbicos es bueno para su corazón. Sin embargo, para fortalecer los músculos de las piernas, la espalda y los brazos, debe incluirse el entrenamiento de resistencia.
- Consulte a su médico o a un entrenador personal calificado para obtener información sobre los ejercicios de entrenamiento con pesas apropiados para usted.

Circuitos para caminatas

En la sección Recursos comunitarios de esta guía, encontrará una lista con muchos circuitos para caminatas cerca de su hogar. Debido a las limitaciones de espacio, no todos los circuitos están mencionados en esta guía. No obstante, puede encontrar una lista completa en las secciones Recursos comunitarios (Community Resources) y Circuitos para caminatas (Walking Trails) del sitio Web de Healthy Arkansas en www.arkansas.gov/ha.

Haga de la búsqueda de circuitos en su área y de las caminatas una prioridad y una aventura. Su corazón y su familia se lo agradecerán, ¡y usted se divertirá!

Consejo de Acondicionamiento Físico del gobernador

El Consejo de Acondicionamiento Físico del gobernador de Arkansas alienta a los residentes del estado a que participen más activamente en actividades de salud y de acondicionamiento físico, para ayudarles a llevar vidas más saludables, felices y productivas. El Consejo se concentra en cinco grupos de la población:

- Jóvenes
- Adultos
- Personas mayores
- Poblaciones especiales
- Empresas

Obtenga más información en www.arkansasfitness.com o llame al 1-800-235-0002. Para obtener más información sobre actividad física, visite el sitio Web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical.

Cómo dejar el tabaco

Prevención y educación sobre el consumo del tabaco Stamp Out Smoking (SOS)

El consumo del tabaco es el mayor problema de salud pública de Arkansas, y provoca más muertes entre los residentes de Arkansas que el SIDA, los accidentes automovilísticos, los homicidios, los suicidios, los incendios y el abuso de sustancias combinados.

El programa de Prevención y educación sobre el consumo del tabaco, Stamp Out Smoking (SOS), del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Arkansas, es un programa integral basado en la ciencia, cuyo objetivo es educar a los residentes de Arkansas acerca de los efectos nocivos del fumar y de la exposición pasiva al humo del cigarrillo. También brinda estrategias para ayudarle a dejar el tabaco.

Stamp Out Smoking tiene un sitio Web interactivo con información, testimonios, juegos de preguntas y respuestas y clips de vídeo sobre el fumar. Visite www.stampoutsmoking.com.

SOS Quitline - Llamada sin cargos al 1-866-NOW-QUIT (1-866-669-7848)

¿Necesita ayuda para dejar el hábito? La buena noticia es que Stamp Out Smoking puede proporcionarle ayuda gratuita. Comuníquese con SOS Quitline llamando al 1-866-NOW-QUIT (1-866-669-7848) para obtener ayuda contra la adicción al tabaco, en inglés y español, ofrecida por consejeros entrenados profesionalmente para hacerlo.

Los consejeros de Quitline están entrenados para ayudar a todos los tipos de personas. Los médicos también pueden usar el servicio de forma gratuita.

¿Qué sucede cuando llama a SOS Quitline?

1. Quitline le conecta automáticamente con profesionales de la salud. Todas las llamadas son confidenciales.
2. Los consejeros responden directamente, o una grabación de voz automática proporciona instrucciones en inglés, y luego en español. Es posible que se les pida a las personas que llamen que programen una cita telefónica si no hay un consejero disponible.
3. A las personas que llaman se les pide información clave, como por ejemplo, consumo actual de tabaco, patrón de consumo, intentos anteriores de dejar el hábito (incluidos las fechas y los métodos) y una breve historia clínica.
4. Ellos reciben un plan para dejar de fumar, consejos relacionados y ayuda para establecer una fecha para abandonar el hábito. Según la preferencia de la persona que llama, se programan cuatro llamadas útiles de seguimiento. También reciben información para dejar el hábito por correo.

Red para dejar el tabaco

La Red para dejar el tabaco de Arkansas, que se proporciona a través del UAMS Fay W. Boozman College of Public Health, ofrece tratamiento intensivo en múltiples localidades. Cada localidad de la red ofrece intervenciones de tratamiento para dejar de fumar, en 6 sesiones intensivas, grupales y con múltiples componentes.

Las localidades también ofrecen asesoramiento individual, referencias a la SOS Quitline y ayuda con medicamentos, de ser necesario. Todos los servicios son gratuitos para los participantes.

Tabaco para mascar

El tabaco spit, también denominado tabaco en polvo o rapé, dip, tabaco sin humo y tabaco de mascar, contiene grandes cantidades de azúcar para que su gusto sea lo suficientemente agradable como para ponerlo en la boca. También contiene amoníaco, cianuro y agentes que se sabe provocan cáncer, como el formaldehído.

El uso del tabaco para mascar puede provocar cáncer en la boca y en la garganta, y contribuye a la pérdida de los dientes debido a las enfermedades de las encías y a las caries.

La Oficina de Salud Bucal del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Arkansas proporciona materiales educativos sobre los peligros del tabaco para mascar. La Oficina patrocina la campaña de concienciación denominada “Tabaco para mascar: mastique, remoje y muera” (Spit Tobacco: Chew, Dip and Die). Para obtener más información sobre este programa, llame al 1-800-235-0002.

Lugares de trabajo y recintos universitarios libres de humo

Todos los años, el fumar provoca $1.12 mil millones en pérdidas de la productividad laboral en Arkansas. Este costo está relacionado con aquellos empleados que fuman o usan productos con tabaco, y también con aquellas personas afectadas por ser fumadores pasivos. En contraposición, las empresas libres de humo tienen primas de seguro de salud inferiores, el ausentismo de los empleados es menor y tienen menor riesgo de sufrir incendios y daños a la propiedad.

Al fumar en forma pasiva, se absorbe el humo del tabaco de otras personas. También conocido como consumo pasivo, es la fuente más importante de contaminación del aire interno. Puede llevar a enfermedades cardíacas y al cáncer de pulmón, y puede producir una serie de efectos adicionales a corto y largo plazo sobre su salud.

Los efectos a corto plazo incluyen: tos, dolor de cabeza, irritación en los ojos, dolor de garganta, estornudos y secreción nasal fluida, problemas de respiración y ritmo cardíaco irregular.

Los efectos a largo plazo incluyen: empeoramiento de los problemas en el pecho y de alergias como el asma, fiebre del heno y bronquitis; mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas; mayor riesgo de sufrir cáncer de pulmón. Las mujeres embarazadas expuestas al consumo pasivo del cigarrillo pueden trasladar el daño a su hijo no nacido.

Cada vez más empresas están adoptando la política “libre de humo”. Los empleadores no sólo se han dado cuenta del peligro del consumo pasivo, sino también de los beneficios económicos de tener un ambiente libre de humo.

Su empresa puede obtener una guía útil que explica cómo establecer un lugar de trabajo libre de humo. Verifique el sitio Web de Healthy Arkansas en www.arkansas.gov/ha.

Sitios Web útiles para dejar el tabaco

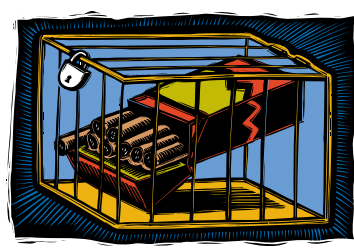
Si no tiene posibilidades de usar el Internet en su hogar, puede acudir a la biblioteca pública.

Arkansas Department of Health and Human Services
www.stampoutsmoking.com
www.HealthyArkansas.com

National Cancer Institute
www.smokefree.gov

Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov/tobacco

University of Arkansas for Medical Sciences
www.uams.edu.



Manejo de Enfermedades

La prevención y la detección temprana son una buena defensa contra muchas enfermedades comunes. A continuación, encontrará información sobre las enfermedades crónicas más comunes en el país y en Arkansas. La información a continuación se presenta únicamente como un recurso y no tiene como objetivo reemplazar el asesoramiento de un médico o de un profesional de la salud calificado. Analice sus inquietudes relacionadas con la salud con su médico.

Diabetes

La diabetes es la sexta causa principal de muerte en Arkansas. Sus efectos pueden ser devastadores. La diabetes se asocia con los siguientes problemas de salud:

- Enfermedades cardíacas
- Accidentes cerebrovasculares
- Presión arterial alta
- Ceguera
- Enfermedades renales
- Enfermedades del sistema nervioso
- Amputaciones
- Enfermedades dentales
- Complicaciones del embarazo

Casi el ocho por ciento de la población de Arkansas, alrededor de 235,000 personas, sufren esta enfermedad crónica, **y un tercio de ellas no lo saben**.

Desde 1995, Arkansas ha figurado sistemáticamente dentro del promedio nacional, o por encima de éste, por la cantidad de personas con diabetes. La frecuencia de la diabetes en Arkansas aumentó en un 15 por ciento de 1994 a 2000.

¿Qué es la diabetes? La diabetes es una enfermedad que hace que el cuerpo no produzca insulina, o que no la use adecuadamente. La insulina es la hormona necesaria para convertir los azúcares, los almidones y otros alimentos en la energía necesaria para vivir. La insulina desbloquea las células del cuerpo, permitiendo que el azúcar ingrese y las estimule. Cuando una persona tiene diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usar la insulina que produce en forma efectiva. Hay varios tipos de diabetes:

Diabetes tipo 1: el cuerpo no produce la insulina necesaria. Anteriormente, ésta se denominaba diabetes insulino-dependiente o diabetes de aparición en la juventud. Este tipo de diabetes requiere inyecciones de insulina.

Diabetes tipo 2: el cuerpo no puede usar adecuadamente la insulina que tiene. Es posible que haya una deficiencia de la producción de insulina asociada.

Diabetes gestacional: comienza cuando el cuerpo de una mujer no puede producir ni usar toda la insulina que necesita debido al embarazo. Parece haber una relación entre la tendencia a tener diabetes gestacional y la diabetes Tipo 2.

Pre-diabetes: los niveles de azúcar en sangre son superiores a los normales, pero no lo suficientemente altos como para diagnosticar una diabetes.

La diabetes es una enfermedad grave y su manejo debe ser tomado con seriedad. En algunos casos, la diabetes puede manejarse mediante ejercicio físico, nutrición y control cuidadoso. Consulte a su médico para obtener más información.

Enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular

Las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares son las causas principales de muerte e incapacidad en el país, y pueden afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, raza, origen étnico, sexo o nivel de ingresos.

A medida que nuestra población envejece, se estima que estas condiciones aumentarán. La buena noticia es que las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares a menudo pueden prevenirse.

El corazón es un músculo y, como otros músculos, el ejercicio y la buena nutrición son esenciales para mantenerlo fuerte y sano. A continuación le indicamos qué puede hacer para ayudar a controlar la presión arterial alta y reducir el colesterol, que están relacionados con las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares.

- Haga al menos 30 minutos diarios de ejercicio aeróbico (como caminar, correr en bicicleta, nadar), los cinco días de la semana.
- Coma alimentos ricos en nutrientes, como verduras verdes y de otros colores, que están llenas de vitaminas y minerales. Las mejores son las de color verde oscuro.

- Obtenga sus grasas diarias de las nueces, carnes magras y pescado, como el salmón, la trucha, las sardinas y el atún.
- Haga que el aceite de oliva sea su aceite de preferencia.
- Trate de que la mitad de los granos que consuma sean integrales.
- Evite los alimentos con carbohidratos simples, como el pan blanco, el arroz blanco y el azúcar refinada; sustitúyalos por avena, arroz integral y pasta de trigo integral.

Conozca los signos y los síntomas

Conozca los signos y los síntomas de los ataques cardíacos y de los accidentes cerebrovasculares, y llame al 911 si piensa que usted o un integrante de su familia pueden estar en crisis. Si vive en un condado que no tiene el servicio del 911, llame al número de emergencias que aparece en su directorio telefónico.

Ataque cardíaco

- Molestias en el pecho. La mayoría de los ataques cardíacos incluye molestias en medio del pecho, que duran más de algunos minutos o desaparecen y reaparecen. Las molestias pueden sentirse como una presión incómoda, opresión, sensación de plenitud o dolor.
- Molestias en otras zonas de la parte superior del cuerpo. Pueden incluir dolor o molestias en uno o en ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- Respiración entrecortada. A menudo se presenta acompañada de molestias en el pecho, pero también puede producirse antes de ellas.

- Otros síntomas. Pueden incluir la aparición de un sudor frío, náuseas o mareos.

Accidente cerebrovascular

- Entumecimiento o debilidad repentinos de la cara, el brazo o la pierna, especialmente de un lado del cuerpo.
- Confusión repentina, dificultades en el habla o problemas para comprender.
- Dificultad repentina para ver por uno o ambos ojos.
- Dificultades repentinas para caminar, mareos, pérdida del equilibrio o de la coordinación.
- Dolor de cabeza repentino y severo, de causa desconocida.

Presión arterial alta

La mayoría de las personas con presión arterial alta no tiene ningún síntoma. No existen signos de advertencia específicos.

La única manera de descubrir si tiene presión arterial alta es hacer que su médico la controle o visitar un programa local de evaluación de la presión arterial.

Los estándares para la presión arterial son:

Sistólica normal: inferior a 120

Diastólica normal: inferior a 80

Los valores de presión arterial entre 120 y 139 sistólica y entre 80 y 89 diastólica se denominan “paso previo a la presión arterial alta”.

Los valores de 140 o superiores de sistólica y de 90 o superiores de diastólica están en el rango de presión arterial alta.

Pautas para la detección del cáncer

Aunque la ciencia médica ha hecho grandes avances en el tratamiento del cáncer, la detección temprana sigue siendo un factor fundamental para lograr buenos resultados. Hasta que aparezca una cura para el cáncer, la evaluación es la mejor manera de detectar la enfermedad en forma temprana, cuando todavía es tratable.

Consulte a su médico acerca de qué evaluaciones son las apropiadas para usted sobre la base de sus factores de riesgo y de sus antecedentes familiares. Y consulte las recomendaciones que aparecen a continuación para informarse acerca de las pautas generales sobre la detección del cáncer.

Pautas para la detección del cáncer del seno

Edad	Recomendación	Beneficio
De 40 a 49 años	La mamografía y un examen clínico de los senos deben ser parte del examen físico anual de toda mujer.	Puede reducir el riesgo de morir por cáncer del seno en un 17 por ciento.
De 50 a 74 años	La mamografía y un examen clínico de los senos deben ser parte del examen físico anual de toda mujer.	Puede reducir el riesgo de morir por cáncer del seno en un 30 por ciento.

Fuente: American Cancer Society

Pautas para la detección del cáncer cervical

La Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society) recomienda evaluar el cáncer cervical en mujeres sexualmente activas y que tienen cuello del útero. Algunas pautas:

- Comience a realizarse evaluaciones dentro de los 3 años del comienzo de la actividad sexual o a los 21 años (lo que suceda primero).
- Hágase una evaluación anual de cáncer cervical hasta que obtenga tres resultados negativos en un período de 5 años; luego, reduzca la frecuencia a cada 3 años.
- En la mayoría de los casos, la evaluación después de una histerectomía con extirpación del cuello del útero no es necesaria.

Pautas para la evaluación colorrectal

Su médico debe comenzar a realizarle evaluaciones para detectar el cáncer colorrectal apenas cumpla 50 años, y luego continuar a intervalos regulares. Sin embargo, es posible que necesite evaluaciones con anterioridad o con más frecuencia que otras personas si:

- Usted o un pariente cercano han tenido pólipos o cáncer colorrectal.
- Tiene determinadas enfermedades crónicas del intestino grueso.

Consulte a su médico acerca de cuándo debe comenzar a realizarse evaluaciones y con qué frecuencia debe hacerlas.

Pautas para la detección del cáncer de próstata

Aunque hay pruebas suficientes de que la "evaluación del antígeno prostático específico" (Prostate-Specific Antigen, PSA) puede detectar el cáncer de próstata en forma temprana, existen opiniones variadas en cuanto a si la detección temprana mejora los resultados para la salud.

La detección del cáncer de próstata está asociada con posibles daños. Entre ellos se incluyen:

- Ansiedad y procedimientos de seguimiento basados en frecuentes resultados falsos positivos.
- Complicaciones que pueden ser la consecuencia del tratamiento del cáncer de próstata que, si no se hubiera tratado, podrían no haber afectado la salud del hombre.

Consulte a su médico acerca de la naturaleza y los riesgos del cáncer de próstata. Es importante que comprenda los riesgos, beneficios y alternativas a la evaluación antes de tomar una decisión.

Para obtener más información acerca del cáncer de próstata, visite www.cdc.gov/cancer/prostate/decisionguide.

Pautas para la detección del cáncer de piel

- El cáncer de piel es la forma más común de cáncer en los Estados Unidos.
- La mayor parte de los cánceres de piel son el resultado de la exposición excesiva a la luz solar directa, especialmente a los rayos ultravioleta (UV).
- Las personas con tez clara tienen un mayor riesgo, así como las personas que han tenido múltiples quemaduras solares.
- Las camas y lámparas solares son tan peligrosas como la exposición al sol, y contribuyen al riesgo de contraer cáncer.
- Después de los 30 años, todas las personas deben pedirle a su médico que realice una evaluación de su piel en forma anual.
- Cualquier lunar que se agrande o que sangre debe ser motivo para visitar al médico.

Bienestar en el lugar de trabajo

Según los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC), los empleados permanecen casi la mitad del tiempo en que están despiertos en el lugar de trabajo. Alrededor del 82% de la población de los EE. UU. está vinculada en cierto modo a un lugar de trabajo. Esto hace que la promoción de la salud en el lugar de trabajo sea una forma ideal de llegar a una gran parte de la población.

El Bienestar en el lugar de trabajo puede estimular y promover una buena salud a través del cambio de comportamiento. Pueden implantarse actividades simples y de bajo costo, como por ejemplo:

- Ofrecer opciones saludables en las máquinas de venta de alimentos
- Horario flexible durante el almuerzo y los descansos para acondicionamiento físico o para realizar caminatas
- Prohibición de fumar en las áreas en que las personas trabajan

Estas y otras actividades pueden dar como resultado grandes recompensas en salud, así como también ahorros en los costos para el empleador. Los empleadores con programas de actividad física han disminuido los costos de atención de la salud, han reducido las licencias por enfermedad a corto plazo y han aumentado la productividad.

Healthy Arkansas ha elaborado un conjunto de herramientas de bienestar en línea en el lugar de trabajo. Llame al 1-800-235-0002 para obtener más información o visite www.arkansas.gov/ha para descargar la Guía de bienestar en el lugar de trabajo (Worksite Wellness Guide) y el Suplemento de bienestar en el lugar de trabajo (Worksite Wellness Supplement). En el sitio, también encontrará la Guía del empleador para un lugar de trabajo libre de tabaco (Employer's Guide to a Tobacco Free Workplace).

Programa de estilo de vida saludable para el empleado

El programa de bienestar en el lugar de trabajo, conocido como HELP o Programa de estilo de vida saludable para el empleado (Healthy Employee Lifestyle Program) es un buen ejemplo de lo que los empleadores pueden hacer. El programa HELP está dirigido a aproximadamente 10,000 empleados del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Arkansas.

La misión del programa HELP es crear una cultura en el lugar de trabajo que respalde opciones de estilo de vida saludables. El programa HELP aborda el consumo de tabaco, las opciones nutricionales, las evaluaciones apropiadas según la edad, la actividad física y el peso saludable. El programa incluye incentivos para alentar los comportamientos saludables y reconoce los logros.

Salud mental

Mente y cuerpo: relación con la salud

Una buena salud mental es importante para su bienestar. Si está leyendo esta guía, probablemente esté interesado en mejorar su salud y en ayudar a que su familia se mantenga saludable. Por lo tanto, debe saber que una mente saludable — una buena salud mental — es tan importante como tener un cuerpo saludable.

Si cree que puede tener un problema de salud mental, debe buscar ayuda. No debe sufrir en silencio mientras estos problemas perjudican su calidad de vida. Puede llevar una vida mejor con tratamiento.[1]

Cualquier persona puede desarrollar una enfermedad mental: usted, un integrante de su familia, un amigo o un vecino. No es la consecuencia de una debilidad personal, de falta de carácter o de deficiencias en la educación.[2] La enfermedad mental es una enfermedad como cualquier otra, como la artritis y el asma. Es un trastorno cerebral tratable.[1]

¿Qué tan común es la enfermedad mental? Millones de personas tienen una enfermedad mental. Las enfermedades mentales pueden afectar a personas de cualquier edad, raza, religión o ingresos.

Signos para tener en cuenta

Es importante hablar con su médico, con otro profesional de atención de la salud o con un clérigo si piensa que usted o un ser querido pueden estar sufriendo una enfermedad mental. Hay muchos síntomas y tipos de enfermedad mental. Su médico puede ayudarle a descubrir si usted tiene una enfermedad mental y el tipo de ayuda que necesita.

A continuación, se indican los signos de una posible enfermedad mental sobre la que usted o un ser querido pueden querer hablar con un médico o con otro profesional de atención de la salud:

- Pensamientos confusos
- Tristeza o irritabilidad prolongadas
- Sensaciones de euforia o depresión extremas
- Temores, preocupaciones y ansiedades excesivos
- Retraimiento social
- Cambios bruscos en los hábitos alimentarios o de sueño
- Fuertes sentimientos de ira
- Delirios o alucinaciones
- Creciente incapacidad para enfrentar los problemas y las actividades diarias
- Pensamientos suicidas

- Negación de problemas obvios
- Numerosas enfermedades físicas sin explicación
- Abuso de sustancias.[3]

Para determinar si usted tiene un problema de salud mental, es posible que un médico le haga muchas preguntas, como las siguientes:

- ¿Tiene dificultades para dormir, es decir, duerme demasiado o muy poco?
- ¿Se ha sentido triste o deprimido durante un período largo?
- ¿Han cambiado las relaciones con sus seres queridos?
- ¿Alguna vez hace cosas sin saber por qué las hizo?
- ¿Alguna vez escucha o ve cosas que otras personas no escuchan ni ven?
- ¿Alguna vez pensó en suicidarse?
- ¿Se pone nervioso o se enoja con facilidad?
- ¿Se siente ansioso o temeroso con frecuencia?
- ¿Le han dicho que bebe demasiado?
- ¿Consume drogas ilegales o abusa de los medicamentos recetados?

No permita que esta lista de síntomas le asuste. Existen tratamientos y terapias disponibles que pueden ayudarle a aliviar, e incluso a eliminar, los síntomas emocionales y físicos de la enfermedad mental.[1]

Qué puede hacer

El primer paso importante para sentirse mejor es hablar con su médico, con otro profesional de atención de la salud o con un clérigo acerca de cómo se siente. Es importante compartir toda la información posible, pedir opiniones y dejar que le ayuden a decidir qué opciones de tratamiento serán las más apropiadas para usted.

Su proveedor de atención de la salud confía en la información que usted le da para mantenerle saludable. Aunque hablar de determinadas cosas puede ser difícil, no debe sentirse presionado ni avergonzado con su proveedor de atención de la salud. Él está allí para ayudarle.

Las enfermedades mentales son tratables

La mayoría de las personas con enfermedades mentales graves necesitan medicamentos que les ayuden a controlar los síntomas. También confían en el asesoramiento de respaldo, los grupos de autoayuda, la asistencia con las tareas del hogar, la rehabilitación vocacional, la ayuda financiera y otros servicios comunitarios.

También hay ayuda disponible para las familias que deben enfrentar la enfermedad mental de un ser querido. Consulte a su médico, a otro profesional de atención de la salud o a un clérigo para obtener información acerca del apoyo disponible en su área.

Ayuda en Arkansas

Hay múltiples proveedores excelentes, incluidos psiquiatras, psicólogos y trabajadores sociales, que están bien entrenados y pueden ofrecer el tratamiento necesario. Muchos de estos médicos trabajan en el sector público en centros de salud mental comunitarios, mientras que otros se desempeñan en el sector privado, ya sea en hospitales o en consultorios.

Además, los grupos de apoyo dirigidos por pares y los de educación están disponibles para los consumidores y para los parientes, a través de la Alianza Nacional para las Personas con Enfermedades Mentales (National Alliance for the Mentally Ill, NAMI) de Arkansas.

La información para encontrar el referido apropiado está disponible a través de la oficina de NAMI-AR, 501-661-1548 o a través de las oficinas de la Sociedad Psiquiátrica de Arkansas (Arkansas Psychiatric Society), 501-663-6182; la Asociación Psicológica de Arkansas (Arkansas Psychological Association), 501-614-6500; o la Junta de Licencias para Trabajadores Sociales de Arkansas (Arkansas Social Work Licensing Board), 501-372-5071.

Cómo seguir con su vida

Tomar la decisión de hablar con su médico acerca de la enfermedad mental es un paso más — junto con una buena nutrición, ejercicio y dejar el tabaco — que puede contribuir a que se mantenga más sano.

[1]Fuente: www.nimh.nih.gov

[2]Fuente: www.nami.org

[3]Fuente: www.nmha.org

El material de la sección de salud mental fue proporcionado por Eli Lilly and Company.

Abuso de sustancias

Alcohol, tabaco y otras drogas

El abuso de sustancias es un problema de salud grave y generalizado. Demasiados residentes de Arkansas de todas las edades, sexos, razas y niveles económicos abusan del alcohol y del tabaco, así como también de las drogas ilegales y de los medicamentos recetados.

En la actualidad, la mayoría de los médicos especialistas consideran que la dependencia del alcohol, del tabaco o de las drogas es una enfermedad a largo plazo, como el asma, la presión arterial alta o la diabetes. La persona que abusa de sustancias no es la única perjudicada por la adicción. Las familias, los amigos, los empleadores, las escuelas y la comunidad también se ven afectados de muchos modos nocivos, y a menudo fatales.

Síntomas del abuso de sustancias

Las personas con problemas de abuso de sustancias, a menudo:

- Siguen usando drogas o alcohol, aun cuando les sucedan cosas negativas mientras están bajo los efectos de la droga
- Creen que la cantidad de alcohol que beben es normal, o que “todos” consumen drogas
- Beben más alcohol o toman más drogas que lo que desean

- Niegan que existe un problema, aun cuando las personas que le rodean pueden verlo
- Necesitan cada vez mayores cantidades de alcohol y de droga para estimularse
- Sienten una fuerte necesidad o impulso de consumir alcohol, tabaco o drogas
- Se sienten ansiosos e irritables cuando el efecto de las drogas desaparece
- Experimentan síntomas de abstinencia, como náuseas, sudor, temblores y ansiedad extrema
- Intentan detener los síntomas de abstinencia consumiendo más drogas o alcohol
- Con frecuencia intentan dejar de beber, de fumar o de consumir drogas, y fracasan

Cómo prevenir el abuso de sustancias en la niñez

Arkansas tiene un plan de prevención denominado Marco de Prevención Estratégica del Estado de Arkansas (State of Arkansas Strategic Prevention Framework). El plan identifica las metas del Estado y los objetivos en cuanto a la prevención, y establece pautas que ayudarán a los organismos estatales, las escuelas, las comunidades y las familias a trabajar juntos para prevenir el abuso del alcohol, del tabaco y de otras drogas en los niños.

Cómo puede ayudar:

- Haga que su hijo participe en las actividades comunitarias, familiares, de la escuela, de la iglesia o de grupos de pares organizados. Es menos probable que los niños beban o consuman drogas si se sienten que son parte de los eventos que se realizan a su alrededor.

- Felicite, aliente y recompense a sus niños por participar en las actividades. Participar en actividades ayuda a los niños a establecer lazos con la comunidad, sus familias, la escuela y sus amigos; de ese modo, se reduce el riesgo de consumir sustancias.

El abuso de sustancias es tratable

El abuso de sustancias puede ser una condición a largo plazo, pero es tratable. La recuperación suele ser un proceso que dura toda la vida, que ayuda a las personas a aceptar, manejar y vivir con su enfermedad.

Existen muchos tipos de programas de tratamiento para adultos y adolescentes, que enseñan nuevas formas de pensar, sentir y actuar. Para obtener información sobre cómo limitar el riesgo de que su hijo llegue a abusar de sustancias, o para obtener ayuda para encontrar un programa de tratamiento o un profesional especialista en abuso de sustancias, comuníquese con la División de Servicios de Salud del Comportamiento (Division of Behavioral Health Services), Oficina de Prevención del Abuso de Alcohol y Drogas al 501-686-9866. Ellos pueden enviarle una copia del Marco de Prevención Estratégica del Estado de Arkansas.

Prevención de accidentes y lesiones: diviértase. Mantenga su seguridad.

Cómo navegar en forma segura

Navegar en forma segura e inteligente por las vías navegables de Arkansas es la obligación de todos los que pasean en barco. Dado que cada vez más personas pasean en barco por las aguas de Arkansas, navegar en forma segura es cada vez más importante para prevenir accidentes, lesiones y la muerte.

A continuación, se incluyen algunos consejos de seguridad para ayudarle a navegar en forma segura e inteligente:

- Siempre use un chaleco salvavidas, ya que la mayor parte de las muertes durante la navegación se producen por ahogos.
- Esté siempre atento y mantenga una velocidad segura mientras navega.
- Nunca sobrecargue su barco; mantenga el equilibrio entre la carga de los pasajeros y del equipo.
- Nunca consuma alcohol ni drogas mientras navega. El alcohol representa aproximadamente un tercio de todas las lesiones y muertes que se producen durante la navegación.
- Tome un curso de instrucción náutica aprobado. Para obtener más información sobre navegación segura y sobre los cursos de formación, comuníquese con la Comisión de Deportes y Pesca de Arkansas (Arkansas Game and Fish Commission) llamando al 501-223-6377 o visite www.agfc.com.

Ajústese el cinturón de seguridad

Los oficiales de la policía de Arkansas pueden detener a los vehículos para controlar que los conductores y los pasajeros estén usando el cinturón de seguridad. Las personas que usan el cinturón

de seguridad aumentan sus probabilidades de sobrevivir a un choque automovilístico grave y de evitar lesiones mayores.

Para obtener información sobre el uso de cascos y cinturones de seguridad, visite el sitio Web de la Administración Nacional de Seguridad del Tránsito en las Carreteras (National Highway Traffic Safety Administration) en www.nhtsa.dot.gov/ o llame al 1-888-327-4236.

También hay información adicional disponible en el sitio Web del Centro Nacional para la Prevención y el Control de Lesiones (National Center for Injury Prevention and Control) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en www.cdc.gov/ncipc o llame sin cargos al 1-770-488-1506.

Los cascos para bicicletas y motocicletas salvan vidas

Usar un casco es la manera más efectiva de reducir las lesiones en la cabeza y la muerte a causa de los choques con bicicletas y motocicletas. Los cascos son aún más efectivos en la prevención de lesiones cerebrales. A menudo, estas lesiones requieren un tratamiento extenso y pueden dar como resultado una incapacidad para toda la vida.

Seguridad contra incendios

Cada año, más de 25,000 estadounidenses resultan lesionados y 4,000 mueren en incendios. Muchos de estos incendios podrían haberse prevenido.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Arkansas tiene un Programa de Prevención contra Incendios. Visite www.HealthyArkansas.com para obtener más información.

Para obtener información sobre cómo proteger a su familia de un incendio o qué hacer después de un incendio, visite el sitio Web de la Administración de Incendios de los EE. UU. (U.S. Fire Administration) en www.usfa.fema.gov/safety o llame al 301-447-1000.

Seguridad en la granja

La agricultura es una de las ocupaciones más peligrosas de los Estados Unidos. Los agricultores exitosos saben que las lesiones y las enfermedades relacionadas con el trabajo pueden costarles tiempo, dinero y, a veces, sus vidas.

La seguridad y la salud deben ser una prioridad para todos los agricultores. A continuación, se incluyen algunos consejos para operar en forma segura:

- Elabore un plan de seguridad para sus operaciones y entrene a sus empleados.
- Asegúrese de que usted y sus empleados usen equipos de protección, como guantes y gafas de seguridad.
- Revise los equipos y haga las reparaciones necesarias en forma regular.
- Asegúrese de que los tractores tengan protección contra vuelcos y que sean conducidos a una velocidad segura.
- Siempre use cinturón de seguridad cuando opere equipos como tractores.
- No use artículos que podrían quedar atrapados en los equipos, como ropa suelta.
- Use máscaras contra polvo cuando trabaje en interiores con granos o partículas en el aire.
- Mantenga a los niños alejados de los equipos peligrosos.

Para las mujeres

BreastCare
¡Dile Sí a una Mamografía!

Salud de los senos

La buena salud de los senos es importante para todas las mujeres de Arkansas y para sus familias. De acuerdo con la Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society):

- El cáncer del seno es la segunda causa de muerte por cáncer en las mujeres.
- En Arkansas, se le diagnosticará cáncer del seno a aproximadamente 2,090 mujeres en 2005.

Esa es la razón por la que el poder legislativo de Arkansas promulgó la Ley de Control del Cáncer del Seno (Breast Cancer Control Act) de 1997, de la que surgió el programa para el cuidado de los senos Arkansas (Arkansas BreastCare).

El programa BreastCare fue desarrollado para aumentar la tasa de detección temprana de cáncer del seno y para disminuir las muertes por cáncer del seno en las mujeres de Arkansas mayores de 40 años, que no tienen seguro de salud o tienen seguro insuficiente.

BreastCare sigue siendo una de las iniciativas de salud para las mujeres más importantes en la historia de nuestro estado. El programa hace hincapié en la detección temprana y el tratamiento del cáncer del seno.

Elegibilidad:

- Mujeres de 40 años o más
- Ingresos del 200 por ciento del Nivel Federal de Pobreza (Federal Poverty Level), o menos
- Sin seguro de salud o con seguro que no cubre mamografías
- Sólo para residentes de Arkansas

Inscripción:

- Llame sin cargos al 1-877-670-CARE.
- El centro de llamadas atiende llamadas de lunes a viernes, de 7 a.m. a 5 p.m.
- Los operadores determinan la elegibilidad para el programa, organizan citas para exámenes clínicos de los senos y hacen referencias a los proveedores de BreastCare.
- Después del examen que se le realiza a una mujer, se programa una mamografía gratuita.
- Si el resultado es anormal, se proporcionan pruebas y atención de seguimiento adicionales.
- BreastCare también permite que las mujeres que reúnen los requisitos del programa y que ya han recibido un diagnóstico de cáncer del seno puedan acceder al tratamiento, con sólo un copago mínimo.

Los servicios incluyen (pero sin excluir otros servicios):

- Exámenes clínicos de los senos
- Mamografías de detección
- Mamografías de diagnóstico
- Consulta con un médico
- Biopsia
- Cirugía
- Quimioterapia y radiación
- Pruebas y tratamientos adicionales

Para obtener más información sobre Arkansas BreastCare, visite www.ArBreastCare.com o llame sin cargos al 1-877-670-CARE.

Cáncer cervical

El cáncer cervical es una de las formas de cáncer femenino que se diagnostica y se trata con mayor facilidad. ¿Quién debe realizarse una evaluación? Consulte la sección “Pautas para la detección del cáncer” en la página 38 de esta guía para obtener recomendaciones sobre la evaluación.

Debido a que el cáncer cervical afecta a tantas mujeres, el Programa Arkansas BreastCare incluye servicios de detección del cáncer cervical para las mujeres de Arkansas mayores de 40 años que no tienen seguro de salud o tienen seguro insuficiente. El programa hace hincapié en la detección temprana y el tratamiento del cáncer cervical.

Elegibilidad:

- Mujeres de 40 años o más
- Ingresos del 200 por ciento del Nivel Federal de Pobreza (Federal Poverty Level), o menos
- Sin seguro de salud o con seguro que no cubre las pruebas de Papanicolau
- Sólo para residentes de Arkansas

Procedimientos e inscripción:

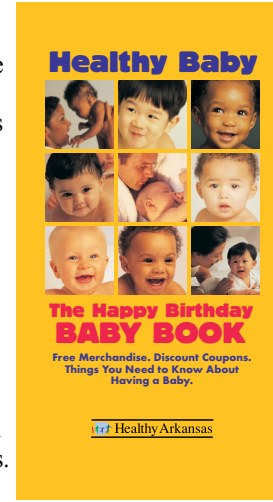
- Llame sin cargos al 1-877-670-CARE.
- El centro de llamadas atiende llamadas de lunes a viernes, de 7 a.m. a 5 p.m.
- Los operadores determinan la elegibilidad del programa, organizan citas para pruebas de Papanicolau y exámenes pélvicos, y hacen referencias a los proveedores de BreastCare.

- Si el resultado es anormal, se proporcionan pruebas y atención de seguimiento adicionales.
- Las mujeres que reúnen los requisitos del programa y que han recibido un diagnóstico de cáncer cervical pueden acceder al tratamiento, con sólo un copago mínimo.

Los servicios incluyen (pero sin excluir otros servicios):

- Frotis de Papanicolau
- Exámenes pélvicos
- Consultas al médico
- Colposcopía
- Biopsias cervicales
- Cirugía
- Quimioterapia y radiación (de ser necesarias)
- Pruebas y tratamientos adicionales

Atención prenatal



Una buena atención prenatal puede marcar la diferencia entre un bebé sano y uno que puede tener problemas durante toda su vida. La atención prenatal debe comenzar apenas la mujer descubre que está embarazada, y debe continuar durante todo el embarazo a intervalos regulares, según lo recomendado por su médico.

Healthy Baby, un programa de la iniciativa Healthy Arkansas, se concentra en la importancia de la atención prenatal temprana y continua para mujeres embarazadas y sus bebés.

El programa ofrece información acerca del embarazo, la lactancia, las inmunizaciones, los controles del niño sano y mucho más.

Características y servicios del programa

- Las mujeres que se inscriben en el programa reciben gratuitamente el libro *Happy Birthday Baby Book.*
- El libro *Happy Birthday Baby Book* contiene información importante acerca de cada mes del embarazo, la lactancia, la nutrición y la inmunización infantil, números de emergencia, Programa Especial de Nutrición Complementaria para Mujeres, Bebés y Niños WIC (WIC, Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children), consejos para padres, valiosos cupones para alimentos y productos para bebés, y números de teléfono regionales para ayudarle a encontrar obstetras, pediatras y médicos de medicina familiar en su área.

- En cada visita prenatal, el proveedor de atención de la salud valida los cupones del libro para su reembolso en las tiendas locales.

Elegibilidad

- Madre embarazada
- Residente de Arkansas

Inscripción

- Llame al 1-800-235-0002 o visite www.HealthyArkansas.com para obtener detalles sobre el programa y para solicitar su libro *Happy Birthday Baby Book*.

El gobernador Mike Huckabee, 2004, después de completar su primera carrera de 5 km.

Para los hombres

Cómo mantenerse saludable a cualquier edad

¿Qué puede hacer para mantenerse saludable y prevenir enfermedades? Puede realizarse algunas pruebas de detección, tomar medicamentos, si los necesita, para disminuir el riesgo de enfermedad y tener un comportamiento saludable.

Los principales especialistas en salud del Grupo de Acción de Servicio Preventivo (Preventive Services Task Force) de los EE. UU. recomiendan que, cuando asista a su próximo control, consulte a su médico o personal de enfermería acerca de cómo mantenerse saludable, independientemente de su edad.

Pruebas de detección: qué necesita y cuándo

Las pruebas de detección pueden descubrir enfermedades en forma temprana, cuando el tratamiento es más sencillo. Algunos hombres necesitan determinadas pruebas de detección antes, o con más frecuencia, que otros. Consulte a su médico acerca de cuáles de las pruebas mencionadas a continuación son las adecuadas para usted, cuándo debe realizarlas y con qué frecuencia.

El Grupo de Acción ha hecho las siguientes recomendaciones acerca de qué pruebas de evaluación debe realizarse.

- **Controles de colesterol:** controle su colesterol al menos cada cinco años a partir de los 35 años. Si fuma, tiene diabetes o si su familia tiene antecedentes de

enfermedades cardíacas, comience a controlar su colesterol a los 20 años.

- **Presión arterial:** controle su presión arterial al menos cada dos años.
- **Pruebas de cáncer colorrectal:** comience a realizar evaluaciones de cáncer colorrectal regulares a partir de los 50 años. Su médico puede ayudarle a decidir qué prueba es la adecuada para usted. La frecuencia con la que deberá controlarse dependerá de la prueba que se realice.
- **Pruebas de diabetes:** mida su nivel de azúcar en sangre a los intervalos recomendados por su médico.
- **Depresión:** si se ha sentido deprimido, triste o desesperanzado, y ha sentido poco interés o placer en hacer cosas durante dos semanas seguidas, consulte a su médico para ver si puede realizarle una prueba de detección de la depresión.
- **Enfermedades de transmisión sexual:** consulte a su médico para verificar si debe ser evaluado para detectar enfermedades de transmisión sexual, como el VIH.

¿Debe tomar medicamentos para prevenir enfermedades?

- **Aspirina:** consulte a su médico acerca de si debe tomar aspirina para prevenir las enfermedades cardíacas si tiene más de 40 años, o si es menor de 40 años pero tiene presión arterial alta, colesterol alto, diabetes o si fuma.
- **Inmunizaciones:** manténgase al día con sus inmunizaciones:
  - A partir de los 50 años, vacúnese contra la influenza todos los años
  - Vacúnese contra el tétanos-difteria cada 10 años
  - Vacúnese contra la pulmonía una vez a los 65 años (es posible que necesite vacunarse antes si tiene determinados problemas de salud, como enfermedades pulmonares)
  - Consulte a su médico para verificar si necesita vacunarse contra la hepatitis B

¿Qué más puede hacer para mantenerse saludable?

- **No fume.** Si fuma, consulte a su médico para dejar de hacerlo. Puede tomar medicamentos y obtener asesoramiento para ayudarle a dejar de fumar. Haga un plan y establezca una fecha para dejar de fumar. Comunique a su familia, amigos y compañeros de trabajo que está dejando de fumar. Pídales apoyo.
- **Siga una dieta saludable.** Coma alimentos variados, incluyendo las frutas, verduras, proteína animal o vegetal (como pescado, pollo, huevos, frijoles, lentejas o tofú) y granos (como arroz). Limite la cantidad de grasas saturadas que ingiere.

- **Manténganse físicamente activo.** Camine, baile, corra en bicicleta, recoja hojas o haga cualquier otra actividad física que disfrute. Comience de a poco y haga ejercicio hasta un total de 20 a 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
- **Mantenga un peso saludable.** Equilibre la cantidad de calorías que come con la cantidad de calorías que quema en sus actividades. Recuerde controlar los tamaños de las porciones. Hable con su médico si tiene preguntas acerca de qué o cuánto comer.
- **Beba alcohol sólo con moderación.** Si bebe alcohol, no tome más de dos tragos por día. Un trago estándar es una botella de 12 onzas de cerveza o de una bebida a base de vino, un vaso de 5 onzas de vino, o 1.5 onzas de bebida alcohólica destilada con una graduación de 40 por ciento de alcohol (80 grados prueba).

Lista de verificación de las pruebas de detección

Hable con su médico acerca de cuándo debe hacerse estas pruebas nuevamente, y anote el mes y el año en la columna de la derecha.

También consulte a su médico acerca de cuáles de las otras pruebas mencionadas a continuación debe hacerse ***en el futuro***, y cuándo deberá hacerlas

	La última vez que me realicé la siguiente prueba de detección fue: (mes/año)	Debo programar mi próxima prueba para el: (mes/año)
Colesterol		
Presión arterial		
Cáncer colorrectal		
Enfermedades de transmisión sexual		
Cáncer de próstata		

Más información

Para obtener más información sobre la evaluación de la próstata, visite www.cdc.gov/cancer/prostate/decisionguide.

Para obtener más información sobre la salud masculina, puede solicitar publicaciones gratuitas en el programa Ponga la Prevención en Práctica (Put Prevention Into Practice, PPIP) de la Agencia de Investigación y Calidad de la Atención de la Salud (Agency for Healthcare Research and Quality). Comuníquese con AHRQ Publications Clearinghouse, llamando al 1-800-358-9295 o visítelos en www.ahrq.gov/clinic/ppipix.htm.

Para los niños

Cómo hacer para que los niños se mantengan saludables

Niños saludables es sinónimo de familias más saludables. El hecho de que los niños no tengan un médico de atención de la salud primario o un seguro de salud implica más visitas a salas de emergencia y niños más enfermos.

La buena noticia es que Arkansas cuenta con un programa denominado ARKids First, un programa de seguro de salud para niños de hasta 18 años que no cuentan con un seguro de salud. ARKids cubre la mayor parte de las visitas de rutina al médico, y brinda beneficios relacionados con la vista y otros servicios médicos. El consejero de elegibilidad de ARKids First puede proporcionar información adicional sobre los servicios.

Si bien los niños deben cumplir con los requisitos relacionados con el ingreso familiar, la determinación de la elegibilidad es sencilla. Simplemente llame sin cargos al 1-888-474-8275 (inglés) o al 1-800-482-8988 (español).

ARKids 1st

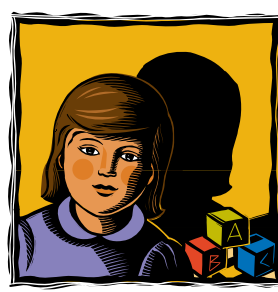
ARKids First es un programa de seguro de salud patrocinado por el estado, diseñado específicamente para niños que no cuentan con un seguro médico. Existen dos programas: ARKids “A” y ARKids “B”.

ARKids A

- Ofrece a las familias con bajos ingresos un amplio paquete de beneficios.
- No hay deducibles, ni primas ni copagos para la cobertura ARKids A.

ARKids B

- Brinda cobertura a familias con mayores ingresos.
- No hay deducibles ni primas, pero es posible que deba efectuar un pequeño copago, por lo general de $10, cuando visite al médico.



CONNECT CARE

Su *conexión* entre Medicaid y ARKids First para una buena salud.

Su hijo necesitará un médico de atención de la salud primario de ARKids First.

- ConnectCare es una red de médicos de atención de la salud primarios y dentistas que participan en el programa ARKids First.
- ConnectCare vincula a los participantes de Medicaid y ARKids First con un médico de atención de la salud primario que coordina la atención de la salud.
- Para obtener una lista de los médicos que participan en ConnectCare, llame al 1-800-275-1131.

Elegibilidad

Visite www.ARKidsFirst.com, solicite información acerca de las pautas de elegibilidad a la oficina local del DHHS o llame sin cargos al 1-888-474-8275 (inglés) o al 1-800-482-8988 (español).

Programa de nutrición WIC

En Arkansas, ayudar a satisfacer las necesidades relacionadas con la salud y la nutrición de mujeres y niños siempre ha sido una prioridad. El *Programa para mujeres, bebés y niños (Women, Infants and Children, WIC)* proporciona alimentos, educación o asesoramiento sobre nutrición y acceso a servicios de salud para los clientes elegibles.

El programa WIC incluye a mujeres embarazadas o que están amamantando, a mujeres que han dado a luz recientemente y a bebés y niños de hasta cinco años.

El Programa WIC, que está disponible en todas las unidades de salud locales de cada condado, brinda mensualmente servicios a alrededor de 90,000 mujeres, bebés y niños de Arkansas que están en riesgo de desnutrición.

- El programa WIC proporciona cheques de alimentos que los participantes pueden usar en las tiendas de alimentos autorizadas por WIC.
- Los participantes reciben cheques de alimentos que les permiten comprar un paquete de alimentos mensual, diseñado para complementar sus dietas. Cada cheque de alimentos enumera los alimentos y las cantidades que pueden comprarse.
- Los alimentos de WIC incluyen fórmula y cereal para bebés fortificados con hierro, cereal para adultos fortificado con hierro, frutas o jugo de vegetales ricos en vitamina C, huevos, leche, queso, mantequilla de cacahuate, o frijoles o arvejas secas.
- Las mujeres que amamantan y que no utilizan fórmula para bebés reciben un paquete de alimentos enriquecidos para ellas, para ayudarles a asegurar una buena nutrición.

Elegibilidad

- Mujeres embarazadas.
- Mujeres que amamantan o que acaban de dar a luz.
- Bebés y niños de hasta cinco años.
- Los participantes en el programa deben cumplir con las pautas relacionadas con el ingreso, vivir en Arkansas y estar en "riesgo de desnutrición", según lo haya determinado un profesional de la salud en forma individual.
- El ingreso de los solicitantes debe estar por debajo del 185% de las Pautas de Ingreso de la Pobreza de los EE. UU. (U.S. Poverty Income Guidelines) o ser elegible para Medicaid, ARKids First, TEA o Food Stamps (cupones de alimentos).

Programa WIC de nutrición en base a productos del mercado agrícola

El objetivo del Programa WIC de nutrición en base a productos del mercado agrícola (WIC Farmer's Market Nutrition Program, WIC FMNP) es proporcionar alimentos frescos, nutritivos y sin preparación, como frutas y verduras, a los participantes de WIC que están en riesgo de desnutrición y aumentar la concienciación y el uso de los productos del mercado agrícola por parte de los consumidores. El programa proporciona cupones a los participantes de WIC, que éstos pueden usar para comprar frutas y verduras frescas en los mercados agrícolas participantes.

Información de contacto

Podrá obtener información acerca de WIC en cualquier unidad de salud local del condado, desde las 8:00 a.m. hasta las 4:30 p.m., de lunes a viernes, o comunicándose con la Oficina de WIC del estado, llamando al 1-800-482-5400 o 1-800-235-0002.

Lactancia materna WIC

Lactancia materna WIC (WIC Breastfeeding) es parte del programa WIC de Arkansas. Su objetivo es promover y apoyar la lactancia materna en todo el estado.

¿Por qué el programa WIC de Arkansas promueve la lactancia materna?

- Los bebés que son amamantados padecen de menos alergias, menos estreñimiento o diarrea y menos dolores de estómago.
- Los bebés que reciben leche materna durante los 4 primeros meses de vida padecen 50% menos infecciones en el oído que los bebés que reciben fórmula.
- Es especialmente beneficioso alimentar al bebé sólo con leche materna durante los primeros 6 meses de vida, cuando el estómago y el intestino se están desarrollando.
- La madre que amamanta también se beneficia. Las mujeres que amamantan reducen el riesgo de contraer cáncer de ovario y del seno.
- Los adultos que fueron amamantados cuando eran bebés corren un riesgo menor de padecer diabetes y enfermedades cardíacas.

¿Cuáles son los servicios disponibles?

La Línea de ayuda de lactancia materna (Breastfeeding Helpline), 1-800-445-6175, está disponible de 8:00 a.m. a 4:30 p.m., de lunes a viernes.

Las madres y los profesionales de la salud pueden hacer preguntas acerca de problemas, medicamentos y otros asuntos relacionados con la lactancia materna. También se brindan otros servicios, como por ejemplo:

- Folletos y materiales educativos
- Saca leches (extractores) para madres que participan de WIC
- Entrenamiento educativo y conferencias

Información de contacto

- Llame al 1-800-445-6175 ó 501-661-2905
- Visite www.HealthyArkansas.com/breastfeeding/wic_about

Inmunizaciones

Mantener las inmunizaciones de sus hijos al día es un factor importante para asegurar su salud y bienestar.

Tómese un momento para verificar el cuadro de inmunizaciones que figura a continuación y, si tiene alguna pregunta, consulte al proveedor de atención de la salud de su hijo. También puede visitar www.HealthyArkansas.com para obtener más información acerca de las inmunizaciones.

Itinerario de inmunizaciones para la niñez temprana

Itinerario de inmunizaciones recomendado a junio de 2005	EDAD						
	Nacimiento	1 mes	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	15 meses
Difteria/tétanos/tos ferina (DTaP)			X	X	X		X
Polio			X	X	X		
Sarampión/paperas/rubéola (MMR)						X	
Influenza hemofílica tipo B (Hib)			X	X	X	X	
Hepatitis B	X	X			X		
Varicela						X	
Conjugado neumocócico			X	X	X	X	

Los niños deben recibir inmunizaciones contra la influenza según la recomendación del proveedor de atención de la salud.

Fuente: Departamento de Salud y Servicios Humanos de Arkansas

Normas y reglamentaciones de las guarderías sobre la inmunización

A fin de proteger a los niños que se encuentran en programas de guardería infantil, todos los niños deben estar inmunizados contra las siguientes enfermedades, u obtener una exención dentro de los quince (15) días del programa, contados a partir de la admisión del niño al establecimiento de cuidado de niños:

- Poliomielitis
- Difteria
- Tétanos
- Pertusis (tos ferina)
- Sarampión rojo (rubéola)
- Rubéola (sarampión alemán)
- Paperas
- *Influenza hemofílica* tipo B (previene la meningitis)
- Hepatitis B (previene infecciones hepáticas virales y cáncer de hígado)
- Varicela

Normas y reglamentaciones sobre la inmunización de niños entre el jardín de infantes y el 12.° grado

A fin de proteger a los niños entre el jardín de infantes y el 12.° grado, los niños deben estar inmunizados contra las siguientes enfermedades u obtener una exención dentro de los treinta (30) días del programa contados desde que el niño comienza la escuela:

- Poliomielitis
- Difteria
- Tétanos
- Pertusis (tos ferina)
- Sarampión rojo (rubéola)
- Rubéola (sarampión alemán)
- Paperas
- Hepatitis B (previene infecciones hepáticas virales y cáncer de hígado)
- Varicela

Seguridad infantil

Velar por la seguridad de los niños es responsabilidad de todos. Es por eso que, tradicionalmente, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Arkansas y el Hospital de Niños de Arkansas han copatrocinado la Coalición Nacional SAFEKIDS (Niños seguros) de Arkansas.

SAFEKIDS distribuye información acerca de seguridad al correr en bicicleta, uso de cascos, seguridad al nadar, seguridad en el hogar, seguridad de los juguetes, seguridad de los niños en el vehículo, etcétera. Llame a su capítulo estatal o local para obtener información acerca de eventos e inquietudes en su área.

SAFEKIDS Arkansas State

Arkansas Department of Health and Human Services
& Arkansas Children's Hospital
4815 W. Markham St., Slot #17
Little Rock, AR 72205
501-280-4776 or 501-364-6442

SAFEKIDS Northeast Arkansas

Safe Jonesboro Coalition
1413 Market Place Drive, Suite D
Jonesboro, AR 72401
870-931-1111

SAFEKIDS White County

White County Medical Center
3214 E. Race St.
Searcy, AR 72143
501-305-9137

Ley de Arkansas sobre asientos de seguridad para los niños (Arkansas Child Restraint Law)

Arkansas tiene una ley de aplicación primaria, que cubre a niños menores de 15 años que viajen en cualquier asiento de un vehículo de pasajeros, camioneta o “pickup”.

- Los niños de seis años o menos, o los niños que pesan menos de 60 libras, deben viajar sujetos a un asiento adecuado de seguridad para niños.
- Los niños mayores de seis años o que pesen más de 60 libras deben usar un cinturón de seguridad. Los niños pueden viajar en un asiento elevado con el cinturón de seguridad inferior y superior, hasta que puedan usar el cinturón para adultos, sin el asiento.
- Los niños nunca deben viajar en la parte de atrás de una “pickup”.

El conductor es responsable de cumplir con la ley, sin importar si es o no el padre o tutor del niño.

A quien viole la ley se le aplicará una multa de entre $25 y $100.

Esta ley se aplica a todos los conductores que transporten a un niño menor de 15 años en un automóvil de pasajeros, camioneta o “pickup”, excepto los vehículos que se operan por contrato, que estén inscritos en éste o en otro estado.

Para obtener más información, comuníquese con la Policía del estado de Arkansas al 501-618-8000.

Cascos y bicicletas

Se ha comprobado que el utilizar cascos para bicicletas reduce el riesgo de sufrir lesiones en la cabeza en un 85% y el riesgo de sufrir lesiones cerebrales en un 90%. Establezca como norma familiar: ¡sin casco no hay paseo!

Vehículos todo terreno

Si bien viajar en un vehículo todo terreno (all terrain vehicles, ATV) puede ser una actividad recreativa y divertida, éstos representan un gran peligro para los niños cuando no se los opera correctamente.

- Los ATV constituyen la causa más común de lesiones graves en niños en Arkansas.
- El grupo que corre mayores riesgos es, sin duda, el de los hombres menores de 16 años.
- Las lesiones más comunes asociadas con los accidentes de ATV son en la cabeza, la cara y la columna vertebral. Las fracturas de cráneo, las fracturas faciales, las lesiones cerebrales, el coma, la parálisis y las lesiones en la espina dorsal son ejemplos de las lesiones más comunes.

Las personas jóvenes sufren la mayoría de las lesiones por:

- No utilizar el casco
- Cargar uno o más pasajeros
- Falta de madurez, y fuerza y coordinación inadecuadas
- El ATV es demasiado grande para el tamaño o la edad del niño

En Arkansas, los ATV no pueden conducirse en carreteras públicas, y los niños menores de 12 años no pueden operar un vehículo de este tipo sin la supervisión de un adulto.

Centro de Control de Envenenamiento de Arkansas (Arkansas Poison Control Center)

Mantenga siempre los limpiadores para el hogar, los medicamentos y las vitaminas fuera del alcance de los niños pequeños. Utilice cerraduras a prueba de niños cuando almacene sustancias químicas, aun cuando estén fuera de su alcance. Si algún niño entra en contacto con alguna sustancia química del hogar u otro producto potencialmente tóxico, comuníquese inmediatamente con la LÍNEA DIRECTA del Centro de Control de Envenenamiento de Arkansas.

El número de la LÍNEA DIRECTA del Centro de Control de Envenenamiento de Arkansas es

1-800-3POISON
(1-800-376-4766)

La LÍNEA DIRECTA del Centro de Control de Envenenamiento es atendida por profesionales de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Ciencias Médicas de Arkansas (University of Arkansas for Medical Sciences, UAMS) las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Detectores de humo

Las posibilidades de morir en un incendio se reducen a la mitad con la presencia de un detector de humo en condiciones de funcionamiento.

Instale detectores de humo:

- En cada piso de su hogar
- En todas las habitaciones
- Fuera del área de cada habitación

Pruebe su detector de humo una vez al mes y cambie las baterías al menos una vez al año

Temperaturas seguras de los calentadores de agua

La piel de los niños es más sensible al agua caliente que la de los adultos. El agua caliente de la tina, el fregadero de la cocina o del grifo del baño puede escaldar a un niño y causarle graves quemaduras en cuestión de segundos.

Una forma de prevenir las quemaduras con agua caliente en su hogar es asegurarse de que su calentador de agua tenga la temperatura correcta.

- Los calentadores de agua no deben estar a más de 120° F para prevenir quemaduras por escaldadura.
- Si su calentador de agua no tiene un regulador de temperatura marcado en grados, ponga su calentador de agua a temperatura baja o tibia.

Productos retirados del mercado y quejas con respecto a productos

Para registrar una queja con respecto a un producto u obtener información sobre un producto retirado del mercado, comuníquese con la LÍNEA DIRECTA de la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor de los Estados Unidos (United States Consumer Product Safety Commission) al 1-800-638-CPSC.

Si tiene alguna queja con respecto a un producto o quiere informar una lesión relacionada con un producto, hablará directamente con un operador de la LÍNEA DIRECTA.
El personal de la LÍNEA DIRECTA está disponible entre las 8:30 a.m. y las 5:00 p.m. hora del este, de lunes a viernes, excepto los días feriados.

Healthy Hearing

Evaluación auditiva en la infancia

Tres de cada 1,000 recién nacidos en Arkansas nacerán con una pérdida auditiva significativa. Y en la mayor parte de los casos, no existen síntomas ni factores de riesgo conocidos para sufrir dicha condición.

Es por ello que se desarrolló el ***Programa de Audición Saludable (Healthy Hearing Program)***. Los objetivos del programa son:

- Realizar evaluaciones de detección a todos los recién nacidos antes de que abandonen el hospital.
- Evaluar a aquellos niños cuya prueba de pérdida auditiva tenga un resultado positivo a los 3 meses de edad.
- Asegurarse de que reciban atención antes de los 6 meses de edad.

Pruebas de audición en bebés

- Existen dos métodos de detección usados comúnmente que son altamente confiables e indoloros.
- En ambos métodos, se transmite un sonido suave dentro del oído del bebé a través de un audífono pequeño, diseñado especialmente.
- Luego, una máquina mide la respuesta del bebé al sonido.

Información para las familias

- La ***Guía de Recursos para los Problemas Auditivos en los Bebés (Infant Hearing Resource Guide)*** es una guía importante para las familias de Arkansas a cuyos bebés o niños pequeños se les ha diagnosticado deficiencias auditivas.
- La información de esta publicación abarcadora y gratuita incluye organizaciones de apoyo estatales y nacionales, clubes de servicios y opciones de asistencia financiera. El folleto también incluye terminología, opciones de comunicación, información acerca de cómo manejar las emociones e información acerca de la audición y la pérdida auditiva.

Contacto

- Comuníquese con ***Audición Saludable*** del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Arkansas, llamando al 1-800-235-0002 o visite www.HealthyArkansas.com para obtener más información.

Evaluación del índice de masa corporal en los jóvenes

La obesidad infantil ha alcanzado proporciones epidémicas en nuestro país y en Arkansas. Los niños con sobrepeso corren un mayor riesgo de desarrollar diabetes, presión arterial alta y enfermedades cardíacas, y de convertirse en adultos con sobrepeso.

Todas las escuelas públicas deben incluir, como parte del informe de salud de cada estudiante que se entrega a los padres, un percentil del índice de masa corporal (IMC) anual.

- En niños y adolescentes, el índice de masa corporal se utiliza para evaluar el bajo peso, el sobrepeso y el riesgo de tener sobrepeso en el futuro, según la altura, el peso, el sexo y la edad. A diferencia de lo que sucede en el caso de los adultos, el IMC para niños y adultos jóvenes de menos de 20 años se calcula en forma periódica, y se hace un seguimiento a lo largo del tiempo sobre la base de cuadros específicos por edad.
- Los resultados de las evaluaciones del índice de masa corporal (IMC) llevadas a cabo en el año 2004 en niños de escuelas públicas de Arkansas demostraron que el 38% de los niños de Arkansas pueden llegar a tener un problema de peso, lo cual es preocupante.

Para ayudar a los padres a comprender las pruebas de IMC en niños y responder a sus preguntas frecuentes, Healthy Arkansas ha diseñado un folleto gratuito denominado *Comprender el índice IMC: un conjunto de herramientas para padres (Understanding BMI Index: A Tool Kit for Parents)*. También puede ver y descargar el folleto en el sitio Web de Healthy Arkansas en www.arkansas.gov/ha en la sección “Materials” (“Materiales”), o solicitarlo a Healthy Arkansas por teléfono al 1-800-235-0002.

Contacto

Para obtener más información acerca del IMC para niños y adolescentes, visite el sitio Web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en www.cdc.gov o el sitio Web del Centro de Mejoras en la Salud de Arkansas (Arkansas Center for Health Improvement) en www.ACHI.net.

Para adultos mayores (52 años y más)

Necesidades especiales de los adultos mayores

La población de los Estados Unidos goza de una expectativa de vida relativamente larga en comparación con muchos otros países del mundo. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, la expectativa de vida promedio de un niño estadounidense nacido en 2005 es de alrededor de 77.2 años[5]. Muchas personas gozan de una vida saludable, incluso mucho después de esta edad.

A medida que envejecemos, nuestras necesidades nutricionales y de actividad física cambian. Es una buena idea conversar con su médico acerca de las necesidades específicas apropiadas para su edad y estilo de vida.

Agua y líquidos

Es necesario ingerir agua y líquidos todos los días. A medida que envejece, es posible que tenga menos sensación de sed y hay mayores probabilidades de que se deshidrate. Ciertos órganos vitales, como los riñones, el cerebro y el corazón no pueden funcionar sin cierta cantidad mínima de agua y sal.[6]

- Todos los días, tome ocho vasos de 8 onzas de agua o bebidas como jugo de frutas o vegetales, leche con bajo contenido graso o sin contenido graso o sopa baja en sodio.
- Las bebidas alcohólicas no deben tenerse en cuenta para calcular si se alcanza el objetivo de agua/líquidos.

Vitamina D, calcio y vitamina B-12

Como adulto mayor, usted debe asegurarse de ingerir una cantidad suficiente de calcio, vitamina D y vitamina B-12. Usted necesita niveles más altos de calcio y vitamina D para mantener sus huesos fuertes.

- La leche sin contenido graso o con bajo contenido graso es una buena fuente de calcio y vitamina D.
- Ingiera alimentos fortificados con vitamina B-12, como cereales para el desayuno o suplementos.
- La exposición directa a la luz solar durante 15 minutos todos los días ayuda a su cuerpo a producir la vitamina D que necesita.

Enfermedad de Alzheimer

La enfermedad de Alzheimer está asociada con el envejecimiento. Comienza, por lo general, afectando lentamente al cerebro.

- La enfermedad de Alzheimer hace que una persona olvide acontecimientos recientes o tareas familiares.
- La rapidez con la que avanza la enfermedad varía en cada persona.
- Con el tiempo, la enfermedad de Alzheimer causa confusión, cambios en la personalidad y el comportamiento, y pérdida de la razón.

La enfermedad de Alzheimer no tiene cura. Sin embargo, los profesionales de la medicina están comenzando a comprender mejor la enfermedad a través de investigaciones.

[5] www.cdc.gov

[6] www.quickcare.org/gast/dehydrate.html

Esto trae aparejados avances en tratamientos que mejoran la calidad de vida de las personas que padecen de Alzheimer. En algunos casos, se ha logrado que la enfermedad evolucione más lentamente.

¿Cómo se diagnostica la enfermedad de Alzheimer?

No existe una prueba única de diagnóstico para detectar el Alzheimer. Un médico o un grupo de especialistas pueden diagnosticar la enfermedad en forma confiable a través de una serie de pruebas.

¿Cuáles son las demás causas que provocan síntomas parecidos a los del Alzheimer?

Algunos de los signos que advierten la presencia de la enfermedad de Alzheimer pueden ser síntomas de otros trastornos, como depresión, problemas nutricionales, interacción de fármacos, pequeños accidentes cerebrovasculares u otros problemas médicos. Algunos de estos trastornos pueden tratarse de manera efectiva. Por lo tanto, es importante solicitar un diagnóstico.

Resources

Arkansas Memory Research Center
Donald W. Reynolds Institute on Aging
4801 W. Markham St.
Little Rock, AR 72205

Alzheimer's Arkansas
Lune a viernes, 8:30 a.m. - 4:30 p.m.
10411 W. Markham St., Suite 130
Little Rock , AR 72205
501-224-0021 ó 1-800-689-6090 (fuera del condado de Pulaski)
Para obtener asistencia inmediata de un cuidador después del horario de atención, llame a nuestro "Teléfono de Cuidados" al 501-913-1878.
www.alzark.org

Arkansas Alzheimer's Association
Western Arkansas Regional Office
320 N. Greenwood Ave.
Fort Smith, AR 72901
Línea(s) de ayuda: 1-800-272-3900 **Teléfono:** 479-783-2022
www.alzokar.org

Central Arkansas Regional Center
Parkview Medical Center
One St. Vincent Circle, Suite 140
Little Rock, AR 72205
Línea(s) de ayuda: 1-800-272-3900 **Teléfono:** 501-265-0027
www.alzokar.org

Artritis

Artritis es el nombre que reciben muchas enfermedades y condiciones que afectan a las articulaciones y a los tejidos que las rodean.

Signos y síntomas

- El patrón, la gravedad y la ubicación de los síntomas de artritis puede variar.
- Por lo general, la artritis se caracteriza por dolores y rigidez en una o más articulaciones y alrededor de ellas.
- Los síntomas pueden desarrollarse en forma gradual o repentina.
- Algunas condiciones artríticas también pueden involucrar a otros órganos internos del cuerpo.

Tratamiento

El tratamiento para la artritis se centra en controlar el dolor, minimizar el daño en las articulaciones, y mejorar o mantener la función y la calidad de vida.

El tratamiento de la artritis puede incluir:

- Medicamentos
- Terapia física u ocupacional
- Férulas o dispositivos de apoyo para las articulaciones
- Educación y apoyo a los pacientes
- Pérdida de peso y cirugía

El diagnóstico temprano y el manejo adecuado de la artritis, incluidas las actividades de automanejo, pueden ayudar a disminuir el dolor, mejorar la función y reducir los costos de atención de la salud. Las actividades clave de automanejo incluyen lo siguiente:

- Visitar a su médico
- Buscar información acerca de qué puede hacer
- Mantenerse físicamente activo
- Controlar su peso
- Proteger sus articulaciones

Recursos

El ***Programa de Salud para la Artritis de Arkansas (Arkansas Arthritis Health Program)*** se encuentra trabajando para aumentar la concienciación de la población, la educación y la información de recursos sobre la artritis en un esfuerzo por brindar una mejor calidad de vida a los habitantes de Arkansas.

La actividad física tiene un efecto importante y beneficioso sobre los dolores de artritis y la incapacidad asociada con la enfermedad. El ***Programa de Salud para la Artritis de Arkansas*** incluye la campaña de comunicación "Actividad física, el alivio para los dolores de artritis" (Physical Activity, the Arthritis Pain Reliever). Esta campaña aumenta la concienciación sobre la actividad física como medio para controlar el dolor de la artritis y mejorar la función.

Para obtener más información, comuníquese con el ***Programa de Salud para la Artritis de Arkansas*** al 1-800-235-0002 o visite www.HealthyArkansas.com o la Fundación de la Artritis (Arthritis Foundation) en www.arthritis.org.

Osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad que adelgaza y debilita los huesos, lo cual hace que puedan fracturarse con mayor facilidad. La mayor parte de las fracturas se producen en los huesos de la cadera, de la columna vertebral (espina dorsal) y de las muñecas. La osteoporosis se conoce generalmente como la "enfermedad silenciosa". Es posible que usted no se dé cuenta de que sus huesos han estado perdiendo fuerza durante años hasta que se fractura un hueso.

Signos y síntomas

- ¿Piensa que ha estado disminuyendo su estatura con el pasar de los años?
- ¿Se ha fracturado un hueso desde que cumplió los 60 años?

Si respondió "sí", puede ser un signo de osteoporosis. Existen muchas clases de pruebas para medir la densidad de los huesos. Pregúntele a su médico acerca de estas pruebas si cree estar en riesgo de padecer osteoporosis, o si usted es una mujer que está en la edad de la menopausia o en una edad mayor.

Tratamiento

El tratamiento de la osteoporosis apunta a detener la pérdida de masa ósea y a reconstruir los huesos a fin de prevenir las fracturas de huesos. Además de los cambios en el estilo de vida que pueden ayudar a prevenir la osteoporosis, hay muchos medicamentos disponibles. Consulte a su médico o profesional de la salud para saber si alguno de estos medicamentos es indicado para usted.

Prevención

- Ingiera una dieta rica en calcio y vitamina D:
  - La leche fortificada con vitamina D es una buena fuente de este nutriente.
  - Otras fuentes incluyen yogur fortificado con vitamina D y cereales para el desayuno, listos para comer, fortificados con vitamina D.
  - La exposición directa a la luz solar durante 15 minutos todos los días ayuda a su cuerpo a producir la vitamina D que necesita.
  - Incluya actividades regulares de carga de peso en su estilo de vida.

Recursos

Salud Ósea y Osteoporosis:

A Report of the Surgeon General
www.hhs.gov/surgeongeneral/library/bonehealth

Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bonehealth

Institutos Nacionales de Salud:

Osteoporosis and Related Bone Diseases - National Resource Center
www.osteo.org

National Osteoporosis Foundation
www.nof.org

Bone Builders
www.bonebuilders.org

Si usted no tiene acceso al Internet en su hogar, diríjase a su biblioteca pública local.

Cursos de seguridad al conducir

Es importante mantener seguros a los adultos mayores de Arkansas en las rutas y carreteras. Para algunos adultos mayores, las limitaciones físicas pueden tener un impacto profundo en su capacidad para sentirse seguros detrás del volante.

La Asociación Estadounidense de Personas Jubiladas (American Association of Retired Persons, AARP) cuenta con una prueba en línea que permite a los conductores mayores darse cuenta si necesitan perfeccionar sus habilidades de manejo. Puede encontrarla en www.aarp.org/families/driver_safety.

Signos de advertencia

La AARP también ofrece una lista de signos de advertencia que indican si una persona debe comenzar a conducir menos o dejar de conducir definitivamente, como por ejemplo:

- Sentirse menos cómodo y más nervioso o temeroso cuando conduce.
- Dificultad para permanecer en el carril de marcha correspondiente.
- Estar en riesgo de chocar con mayor frecuencia.
- Abolladuras y raspones más frecuentes en el auto o en cercas, buzones, puertas de garajes, aceras, etcétera.
- Incapacidad para apreciar las distancias en el tránsito en las intersecciones y en las rampas de entrada y salida de las carreteras.
- Otros conductores le tocan la bocina con mayor frecuencia; se enoja con otros conductores.
- Sus amigos o familiares no quieren viajar con usted.

- Se pierde con mayor frecuencia.
- Dificultad para ver ambos lados del camino cuando mira hacia adelante (es decir, los autos y la gente parecen salir “de la nada”).
- Problemas para prestar atención o respetar las señales de tránsito, los rótulos de la carretera y las marcas en el pavimento.
- Respuesta más lenta a situaciones inesperadas; problemas para mover el pie del acelerador al freno, o confundir los dos pedales.
- Se distrae fácilmente o tiene dificultad para concentrarse mientras conduce.
- Dificultad para darse vuelta y mirar sobre su hombro cuando da marcha atrás o cambia de carril.
- Condiciones médicas o medicamentos que pueden estar afectando significativamente su capacidad para manejar el auto de manera segura.
- Mayor cantidad de multas de tránsito o “advertencias” por parte de oficiales de tránsito o del orden público en los últimos años.

Si usted detecta uno o más de estos signos de advertencia, le recomendamos que un profesional evalúe su forma de conducir, o que asista a un curso de manejo de repaso. Estos cursos tienen muchos beneficios para los adultos mayores:

- Primas del seguro de automóvil más bajas. En la mayor parte de los estados, las compañías de seguro de automóvil proporcionan un descuento a los graduados de la AARP si compran el seguro por varios años.

- Menor cantidad de choques menores, multas y accidentes.
- Mayor tranquilidad.

Es posible que también desee consultar a su médico si tiene problemas de concentración o de memoria inusuales, u otros síntomas físicos que puedan estar afectando su capacidad de conducción.

Las violaciones de tránsito de los conductores más jóvenes se deben, por lo general, al exceso de velocidad, al manejo imprudente y a conducir bajo los efectos de drogas o alcohol. En el caso de los adultos mayores, las violaciones más comunes son no ceder el paso, doblar de manera inapropiada y cambiar de carril en forma incorrecta.

Dado que nuestros reflejos se hacen más lentos a medida que envejecemos, los conductores mayores tienen problemas en las situaciones de manejo que requieren una respuesta rápida, una buena visión e interacción con otros conductores. Tomar un curso de manejo de repaso ayuda a los adultos mayores a aprender las formas de superar los riesgos relacionados con la edad que se presentan al conducir.

Encuentre un curso cerca de su hogar

- Utilice el localizador de cursos de seguridad de los conductores (Driver Safety) del sitio Web de la AARP. No es necesario ser miembro de la AARP para utilizar el sitio o tomar un curso.
- www.aarp.org/families/driver_safety
- Llame a **1-888-AARP-NOW** al 1-888-227-7669

Recursos comunitarios

Una de las cosas más maravillosas de vivir en Arkansas es que el estado ofrece una gran cantidad de circuitos, lagos, parques y centros comunitarios que pueden ayudarle a iniciar un estilo de vida más saludable. También hay programas, cursos, asesoramiento y recursos gratuitos o de bajo costo disponibles para las personas interesadas en mejorar su salud y tener un estilo de vida más saludable.

En esta sección de ***Recursos comunitarios*** encontrará una breve lista de algunos de los recursos situados en todos los condados de Arkansas. Las limitaciones de espacio no permiten incluir una lista detallada; podrá encontrar una lista más completa en el sitio Web de Healthy Arkansas (www.arkansas.gov/ha), en la sección *"Recursos comunitarios" (Community Resources)* y *"Circuitos comunitarios" (Walking Trails)*.[7]

Los recursos de esta sección están organizados alfabéticamente por condado. Para cada condado, encontrará listas de organizaciones y lugares que ofrecen:

- Clases y asesoramiento sobre nutrición
- Oportunidades y lugares donde realizar actividad física
- Circuitos para caminatas
- Programas para dejar de fumar

Si cuenta con información acerca de recursos adicionales que quisiera agregar a la lista en línea, comuníquese con Healthy Arkansas, llamando al 501-280-4168 o envíe un mensaje de correo electrónico a cholland@healthyarkansas.com.

Esta guía no tiene como objetivo ofrecer asesoramiento médico ni reemplazar la orientación que brinda un profesional de la salud calificado. Si alguna vez tiene un problema de salud, consulte a su médico.

[7] Las listas de recursos fueron compiladas por el personal del Departamento de Salud y por las Coaliciones de Salud de la Ciudad (Hometown Health Coalitions) durante 12 meses, y no pretenden ser completas ni abarcar todas las opciones.

Dedicado al Dr. Fay Boozman

En memoria del
Dr. Fay Boozman
Director del Departamento de Salud de Arkansas
1946-2005

En 2005, Arkansas perdió un defensor y amigo de la salud durante muchos años con la muerte inesperada del Dr. Fay Boozman.

El Dr. Boozman será recordado por sus incansables esfuerzos como director del Departamento de Salud de Arkansas, por hacer que la salud pública involucre la cooperación de la comunidad. Apoyó en forma incondicional los esfuerzos de prevención, incluidos la eliminación del consumo de tabaco y la obesidad.

El Dr. Boozman aportó a su cargo una energía impresionante, calidez y compasión, y fue un funcionario dedicado.

Bajo el liderazgo del Dr. Boozman, la situación sanitaria de Arkansas experimentó una destacada mejoría, y en las clasificaciones estatales de la United Health Foundation pasó del puesto 50 al 42. El Dr. Boozman también tuvo un papel importante en la creación de la Facultad de Salud Pública (College of Public Health) de la Universidad de Ciencias Médicas de Arkansas. Por su compromiso y servicio en el campo de la salud pública, el Dr. Boozman recibió numerosas distinciones estatales, regionales y nacionales.

Esta guía representa la visión y los esfuerzos del Dr. Boozman por combinar los recursos de salud de las comunidades de Arkansas en una sola guía, a la que pudieran acceder todos los residentes de Arkansas. Esta guía está dedicada a él.

Ayuda y consejo adicional

Cuente con Gerber para criar un bebé sano y feliz.

Lo ayudaremos en cada paso del camino con nuestro programa especial: *Growing Up Gerber*℠.Inscríbase ahora mismo para recibir esta serie de envíos con noticias, consejos e ideas oportunas, junto con importantes ahorros.

También reciba su broche Gerber Promise sin cargo y descargue nuestro Plan Gerber Promise. Le ayudará a aprender a iniciar a su bebé en una alimentación sana y usted podrá cumplir con su promesa de darle a su bebé el mejor comienzo posible.

Obtenga valiosos cupones en Gerber.com

Para inscribirse en *Growing Up Gerber*℠ y solicitar su broche Gerber Promise gratuito, simplemente comuníquese con el Centro de Recursos para Padres de Gerber llamando al **1-800-4-GERBER**. O visítenos en **Gerber.com**.

©2005 Gerber Products Company XX-XXX