

¿SE PUEDE PREVENIR EL ASMA EN LOS NIÑOS?

El asma no se puede prevenir. Usted puede limitar la exposición de su hijo a las cosas que causan el asma, especialmente en los primeros años de vida:

- ¡No fumando en el hogar!
- Manteniendo la limpieza del hogar.
- Manteniendo a los perros y gatos fuera de la habitación de su hijo.
- Amamantando a los lactantes tanto tiempo como sea posible.

La leche materna es más sana que la leche en polvo y puede demorar o prevenir las alergias de asma.

EL ASMA SE PUEDE TRATAR Y CONTROLAR

Si piensa que su hijo tiene asma, por favor consulte a su doctor. Usted controla su asma manteniéndose alejado de los desencadenantes del asma y también tomando medicamentos según le haya explicado su doctor. Tome únicamente medicamentos que su doctor le haya recetado.

Para más información sobre asma en Internet, por favor visite:

www.cdc.gov/asthma

www.lungusa.com



La información para este folleto fue adaptada de los materiales desarrollados por:

Centers for Disease Control

The American Lung Association

The Office of Minority Health

The American Academy of Family Physicians

New York State Department of Health

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants (Comité para Refugiados e Inmigrantes de los EE.UU.)

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Teléfono: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



**¿Qué es el asma?
What Is Asthma?
(Spanish)**



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

¿QUÉ ES EL ASMA?

El asma es una enfermedad que dificulta la respiración. En nuestros cuerpos hay tubos que transportan el aire a los pulmones. El asma ocasiona que estos tubos se inflamen, dificultando así la respiración. No hay cura para el asma, pero se puede tratar con medicamentos y algunas veces se puede prevenir.

EL ASMA ES DIFERENTE A LOS RESFRIADOS, LA GRIPE, BRONQUITIS Y NEUMONÍA

El asma no es causada por un virus ni se puede transmitir de persona a persona. No hay cura para el asma, pero hay medicamentos que pueden ayudar a prevenir o tratar los ataques de asma.

¿QUÉ CAUSA EL ASMA?

Las causas del asma son diferentes de una persona a otra. Las causas más comunes del asma son:

- polvo,
- polen,
- pelo de mascotas,
- cucarachas,
- frío,
- contaminantes del aire como el humo del tabaco, los gases del escape del vehículo,

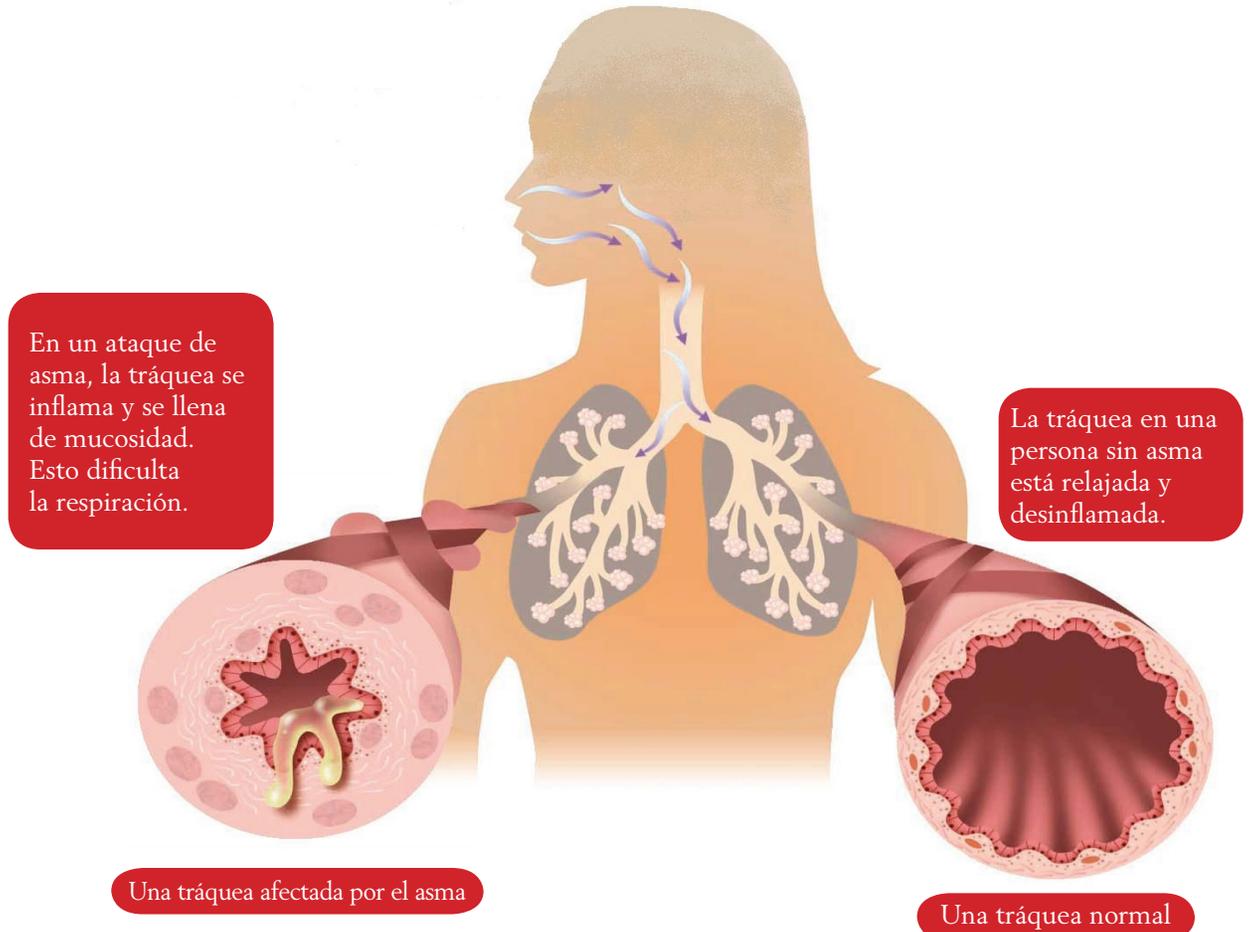
- productos de limpieza y perfumes
- enfermedad,
- clima frío y ventoso, y
- ejercicio riguroso o exigente (esto no significa que las personas con asma no puedan hacer ejercicio).

SÍNTOMAS DEL ASMA

Algunas veces, el asma se presenta de repente, dificultando la respiración. Esto se conoce como un ataque. Si

su hijo tiene alguno de los siguientes problemas, podría padecer de asma:

- ruido sibilante al respirar,
- respiraciones cortas,
- sensación de opresión en el pecho o
- tos por la noche o por la mañana.



- Evite los alimentos fritos y altos en grasas como los pastelillos, los panecillos o los muffins.

Otras formas de hacer que las comidas sean más saludables:

- Ingiera pan de granos enteros y cereales como el pan con trigo entero y arroz integral.
- Ingiera frutas y verduras frescas.
- Compre frutas más pequeñas y beba jugos de fruta en pequeñas cantidades.
- Use la menor cantidad posible de grasa, aceite o manteca al cocinar.
- Use aceite vegetal en aerosol en lugar de aceite líquido, grasa, mantequilla o margarina.
- Trate de hornear, cocer, asar, cocer al vapor o a la parrilla en lugar de freír.
- Elija carnes con poca grasa (pollo, carne vacuna magra o pavo).
- Use leche, queso y yogurt sin grasa (descremados) o reducidos en grasa (1%).

Para más información sobre obesidad infantil en internet, visite:

- Asociación Americana del Corazón
www.americanheart.org
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
www.cdc.gov
- El Departamento de Agricultura de los EE.UU.
www.usda.gov
- Asociación Norteamericana de Diabetes
www.diabetes.org
- Medline Plus
www.medlineplus.gov

• • •

La información para este folleto fue adaptada de los materiales publicados por:

El Departamento de Agricultura de los EE.UU.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

*Universidad del Estado de Georgia,
Departamento de Geografía y Antropología*

Asociación Americana del Corazón

Asociación Americana de la Obesidad

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.



VIDA SALUDABLE

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Teléfono: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

**Obesidad infantil
(Childhood Obesity)
(Spanish)**



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

La obesidad es cuando una persona tiene demasiada grasa en el cuerpo. La obesidad en niños y adolescentes es un problema de salud serio. La obesidad podría conducir a muchos problemas de salud que perduran en la edad adulta. La obesidad infantil puede producir presión arterial alta, ataque cerebral y ataque cardíaco.

¿POR QUÉ LOS NIÑOS SE VUELVEN OBESOS O GORDOS?

Las causas más comunes de obesidad infantil son:

- Falta de ejercicio
- Comportamiento sedentario excesivo (como mirar televisión)
- Hábitos alimenticios poco sanos
- Padres que hacen comer demasiado a sus hijos

¿CÓMO PUEDE CONTRIBUIR A QUE SU HIJO EVITE LA OBESIDAD?

Enseñe hábitos de una buena alimentación y actividad física cuando los niños son pequeños.



Haga que la buena alimentación y la actividad física sean prioridades para toda su familia. A continuación se describen algunas formas de promocionar estilos de vida saludables y activos para su familia.

Cree un entorno activo:

- Haga tiempo para que toda la familia participe de actividades físicas regulares como caminar, jugar fútbol o bailar.
- Deje que los niños corran y jueguen.
- Júntese con otras familias para actividades grupales como fútbol, básquetbol o “corre que te pillo”.
- Déle a cada miembro de la familia tareas activas como barrer o podar el césped.
- Motive a su hijo a probar un nuevo deporte en la escuela o en su comunidad.
- Limite la cantidad de tiempo que su familia pasa viendo televisión.
- Déle a su hijo el ejemplo, mostrándose usted mismo activo.

Cree un entorno donde se coma saludablemente:

- Proporciónale a su familia alimentos saludables con abundantes frutas, verduras y granos.
- Preparen los alimentos juntos. Los niños disfrutan ayudar y pueden aprender a cocinar saludablemente y a preparar alimentos.
- Coman las comidas juntos en la cena, en horarios regulares.
- Dígale a sus hijos que coman lentamente para que tengan tiempo para sentirse saciados.
- Evite otras actividades durante los almuerzos como ver televisión.
- Evite los alimentos que son altos en calorías, grasa o azúcar como los dulces, los refrescos o las papas fritas.



- No obligue a su hijo a comer si no tiene hambre. Si su hijo se niega a comer con regularidad, consulte a un profesional de la salud.
- Limite la comida rápida a no más de una vez por semana.
- Evite usar la comida como recompensa o castigo para los niños.
- Déles golosinas como ser un dulce cada tanto, no todos los días.

Ingiera una dieta saludable:

- Ingiera una variedad de alimentos, con frutas y verduras en abundancia.
- Trate de evitar o limite la cantidad de papas fritas, galletas, bocadillos, dulces, mantequilla, margarina, mayonesa, sal, alimentos fritos, helados, sorbetes y refrescos que consume su familia.

Debido a que la gripe es provocada por un virus, los antibióticos no son un tratamiento efectivo. Aplicarse una vacuna antigripal todos los años (generalmente disponible a comienzos de octubre) contribuirá a evitar la gripe. La vacuna antigripal se recomienda fundamentalmente para:

- personas mayores de 65 años,
- pacientes en hogares de cuidados,
- personas mayores de seis meses con problemas de salud, como ser asma o enfermedades a largo plazo, como ser VIH o enfermedad cardíaca y
- personas que se encuentran en contacto con personas enfermas o mayores.

Para encontrar una clínica que trate la gripe en su comunidad visite:

www.flucliniclocator.org

Para más información sobre el resfrío y la gripe en internet, visite:

La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos
www.fda.gov

Asociación Americana del Pulmón
www.lungusa.org

El Centro de Medios de Información para la Salud Infantil de la Fundación Nemours
www.kidshealth.org

• • •

La información para este folleto fue adaptada de los materiales publicados por:

La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos

Asociación Americana del Pulmón

El Centro de Medios de Información para la Salud Infantil de la Fundación Nemours
www.kidshealth.org

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

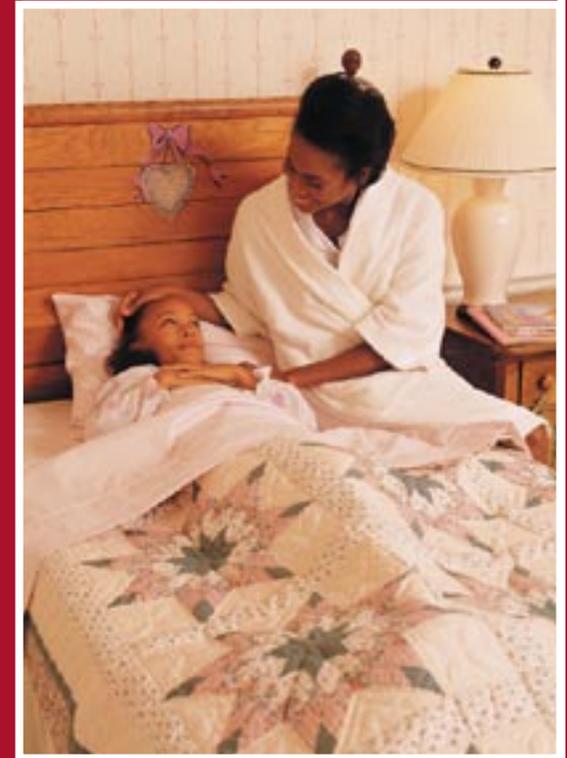
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Teléfono: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



**Resfrío y gripe
(Cold and Flu)
(Spanish)**



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

EL RESFRÍO COMÚN

¿QUÉ SON LOS RESFRÍOS?

Los resfríos son enfermedades muy contagiosas provocadas por virus que se transmiten por el aire y el contacto directo con las personas infectadas. Los resfríos son generalmente más comunes durante el clima frío.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE UN RESFRÍO?

El primer síntoma de un resfrío es generalmente un cosquilleo o picazón en la parte posterior de la garganta. Las personas resfriadas podrían tener problemas respiratorios, sensación de congestión, tos, estornudos y mucosidad.

¿QUIÉNES SE RESFRÍAN Y CUÁNTO DURAN LOS RESFRÍOS?

Los resfríos rara vez duran más de dos semanas y generalmente no son graves. Los adultos, por lo general, se refrían dos veces al año. Los niños podrían resfriarse hasta ocho veces en un año.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA QUITARME EL RESFRÍO?

Lo mejor que puede hacer cuando está resfriado es descansar lo suficiente y tomar mucho líquido. Una medicina de venta libre para el resfrío podría ayudar a aliviar los síntomas del resfrío, pero los resfríos por lo general se van solos, incluso si no toma medicamentos. No tome antibióticos para los resfríos. Los antibióticos no tratan ni curan los resfríos. Los resfríos son provocados por virus y los antibióticos son para combatir bacterias, no virus.

¿QUÉ HAGO POR MI HIJO ENFERMO?

Un niño resfriado necesitará descanso y líquidos suficientes. Si le administra medicamentos de venta libre a un niño, debe leer el prospecto atentamente y administrarle el medicamento según se indica.

¿CÓMO EVITO RESFRIARME?

La mejor manera de evitar un resfrío es lavándose las manos a menudo y evitando tocarse los ojos, nariz o boca. Manténgase alejado de las personas resfriadas porque los resfríos se pueden transmitir por la tos y el estornudo. Use un pañuelo desechable o servilleta cuando tosa o estornude para evitar transmitir el resfrío a los demás. No comparta tazas, cuchillos ni tenedores con alguien que está resfriado. Use desinfectante para limpiar las superficies, como ser las mesas, manijas de las puertas y teléfonos.

LA GRIPE (INFLUENZA)

¿QUÉ ES LA GRIPE?

La gripe o influenza es una enfermedad muy contagiosa que se transmite por virus.

Los síntomas de la gripe son similares a los síntomas del resfrío pero son mucho más severos y podrían incluir fiebre, dolores corporales y cansancio. La gripe por lo general no dura más de dos semanas.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA QUITARME LA GRIPE?

La mejor manera de deshacerse de la gripe es descansando lo suficiente y tomando mucho líquido. Hay medicamentos de venta libre para la gripe que ayudarán a aliviar los síntomas de la gripe.

¿QUÉ HAGO POR MI HIJO ENFERMO?

Un niño engripado necesitará descanso y líquidos suficientes. Los niños con síntomas de gripe deberían visitar al doctor si se informa que la gente de su comunidad tiene gripe.

¿CÓMO EVITO ENGRIPARME?

Lávese las manos a menudo y evite el contacto con personas engripadas. Use un pañuelo desechable o servilleta cuando tosa o estornude para evitar transmitir la gripe a los demás.



Los síntomas de la neumonía son:

- Tos con mucosidad
- Fiebre con escalofríos
- Dolor de pecho
- Dificultad para respirar
- Otros síntomas pueden incluir dolor de cabeza, pérdida del apetito y cansancio extremo.

Algunos tipos de neumonía pueden prevenirse con una vacuna contra la neumonía. Por lo general la vacuna contra la neumonía se administra una vez y no todos los años como la vacuna contra la gripe. Otra forma de prevenir la neumonía es vacunarse todos los años. Si cree que tiene neumonía, consulte inmediatamente a su doctor.

PARA EVITAR LA BRONQUITIS; LA GRIPE Y LA NEUMONÍA...

- Lávese las manos con frecuencia
- Vacúnese
- Evite el contacto con personas con gripe
- No vaya al trabajo o a la escuela cuando esté enfermo para evitar transmitir las enfermedades
- Cubra su nariz y boca con un pañuelo cuando tosa o estornude
- Coma frutas y verduras y descanse bien
- Lave sus manos antes de tocar sus ojos, nariz y boca
- Mantenga su hogar libre de polvo

Para más información en Internet sobre bronquitis, gripe y neumonía, por favor visite:

www.lungusa.org

www.cdc.gov

www.kidshealth.org



La información para este folleto fue adaptada de los recursos y materiales de:

Centers for Disease Control

The American Lung Association

The Iowa Department of Public Health

San Antonio Community Hospital.

New York State Department of Health

The Nemours Foundation

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants (Comité para Refugiados e Inmigrantes de los EE.UU.)

1717 Massachusetts Ave., NW

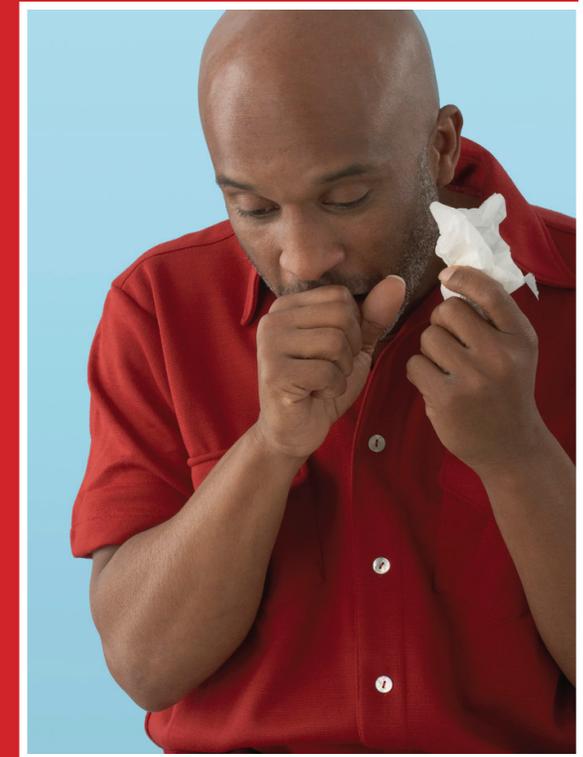
Suite 200

Washington, DC 20036

Teléfono: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Enfermedades respiratorias comunes

(Bronquitis, Gripe y Neumonía)

Common Respiratory Illnesses

(Bronchitis, Influenza and Pneumonia)

(Spanish)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

¿POR QUÉ DEBERÍA PREOCUPARME POR LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS?

En los Estados Unidos, las enfermedades respiratorias son comunes durante los meses fríos. Las enfermedades respiratorias pueden enfermarlo seriamente. Algunas enfermedades respiratorias pueden causar la muerte de niños o ancianos.

¿QUÉ ES LA BRONQUITIS?

La Bronquitis es cuando la mucosidad tapa los conductos hacia los pulmones y hace que la persona respire con dificultad.

Los síntomas de la Bronquitis son:

- Tos que produce mucosidad
- Dolor de cabeza
- Fiebre
- Dificultad para respirar
- Escalofríos

La “bronquitis aguda” ocurre generalmente con un resfrío grave u otra enfermedad respiratoria. La bronquitis aguda puede desaparecer luego de beber mucho líquido y hacer reposo. La bronquitis no se puede curar ni prevenir con una inyección. Existen medicamentos que pueden hacer que alguien con bronquitis se sienta mejor. La bronquitis que dura más de tres meses y más de 2 años se llama “bronquitis crónica”. La bronquitis crónica se origina por fumar o trabajar en un área con polvo

industrial. La mejor manera de tratar la bronquitis crónica es dejando de fumar y evitando la exposición al polvo industrial.

Si usted cree que tiene bronquitis consulte a su doctor sobre tratamiento y recomendaciones.

¿QUÉ ES LA GRIPE?

La gripe o “influenza” es causada por gérmenes que infectan la nariz, la garganta y los pulmones. Los síntomas de la gripe son:

- fiebre alta,
- dolor de cabeza,
- cansancio extremo,
- tos seca,
- dolor de garganta,
- nariz congestionada o que gotea,
- náusea, vómito o diarrea,
- dolores muscular y
- dolores corporales.



La gripe se transmite de persona a persona a través de la tos y el estornudo. Hay personas que pueden enfermarse gravemente de gripe e incluso morir. Estas personas incluyen:

- niños de meses hasta años,
- mujeres embarazadas,
- personas de 50 años y mayores,
- personas con VIH/SIDA, asma, o enfermedades pulmonares, renales o cardíacas.

La mejor forma de prevenir la gripe es vacunándose contra la gripe. La mayoría de los casos de gripe ocurren en diciembre y enero, por lo tanto, es mejor vacunarse en octubre o noviembre.

Los niños de seis meses o menos son muy pequeños para ser vacunados, por lo tanto, las madres y los familiares deben vacunarse para evitar la transmisión de gripe al bebé. Si usted cree que tiene gripe, consulte inmediatamente a su doctor.

¿QUÉ ES LA NEUMONÍA?

La neumonía es similar a la gripe, pero es una infección de los pulmones. La neumonía generalmente ocurre con la gripe. La neumonía puede causar la muerte de niños muy pequeños, ancianos, infectados por VIH/SIDA y personas muy enfermas.

AYUDE A SUS NIÑOS A MANTENER SALUDABLE SU DENTADURA

Los niños con caries tendrán problemas dentales en el futuro y podrían tener dientes torcidos.

Asegúrese de:

1. Alimentar a su bebé con leche materna el primer año de vida.
2. Llevar a su niño al dentista cuando tenga un año.
3. Cepillar suavemente los dientes de su bebé con pasta dental.
4. No alimentar a su niño con bebidas gaseosas, jugos gasificados o jugos en polvo.
5. Dar a su niño únicamente jugo 100% natural mezclado con agua en una taza—no una botella.

Las imágenes de este folleto fueron proporcionadas por The Hesperian Foundation

Para más información en Internet sobre mantener sus dientes saludables, por favor visite:

www.healthyteeth.org

www.hesperian.org



La información de este folleto fue adaptada de los materiales por:

Australian Research Center for Population Oral Health

California Department of Health Services

Federal Citizen Information Center

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants (Comité para Refugiados e Inmigrantes de los EE.UU.)

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Teléfono: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



**Cómo mantener sus
dientes saludables**
Keeping Your Teeth Healthy
(Spanish)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

LA PREVENCIÓN ES IMPORTANTE

Prevención significa detener dolores dentales y caries antes de que comiencen. El tratamiento de caries o reemplazo de sus dientes es muy costoso en los EE.UU. Evitar que sucedan las enfermedades es mejor que tratarlas.

CÓMO PREVENIR LA INFLAMACIÓN DE ENCÍAS Y CARIES

Existen varias formas de prevenir caries en sus dientes e inflamaciones en sus encías.

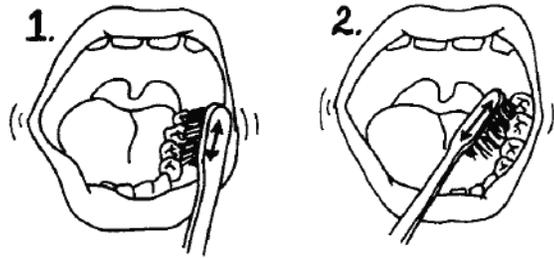
- Cepille sus dientes con pasta dental tres veces al día.
- Use hilo dental para remover restos de alimento en sus dientes.
- Visite al dentista dos veces por año para que le haga una limpieza dental.
- Coma alimentos que no tengan azúcar.
- Beba mucha agua.
- Enjuague con agua su boca después de beber bebidas gaseosas.
- Compre un cepillo nuevo cada tres meses.

VISITAS AL DENTISTA

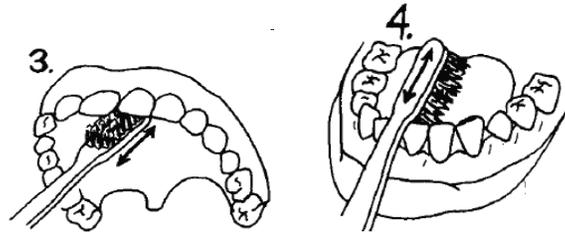
Cuide bien sus dientes. Ir al dentista por una limpieza dental dos veces por año es más barato que hacerse arreglar o reemplazar los dientes. Los servicios dentales para niños podrían ser sin

costo en su estado. Pida consejos a su encargado del caso.

ENSEÑE A SU FAMILIA A CEPILLARSE CORRECTAMENTE



No olvide cepillar sus dientes posteriores.



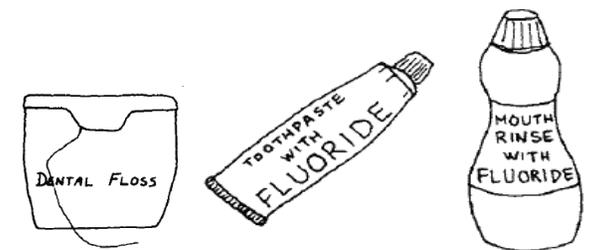
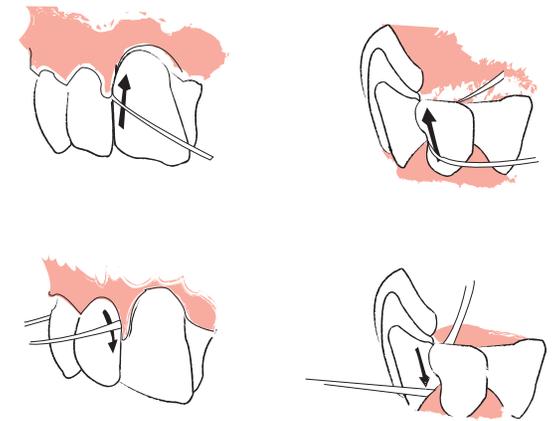
Cepille las partes posteriores y superiores de sus dientes frontales.



Cepille también sus encías

USTED PUEDE ENSEÑAR A SUS HIJOS A USAR CORRECTAMENTE EL HILO DENTAL

Limpiar sus dientes con hilo previene el daño de sus encías. Cuando usa hilo dental por primera vez sus encías pueden sangrar porque están débiles. Siga usando el hilo dental y sus encías se fortalecerán. Los objetos filosos y los escarbadiantes pueden herir sus encías o causar enfermedad o infección. El uso de enjuague bucal ayuda a combatir los gérmenes que causan mal aliento en su boca.



Hilo dental

Pasta dental

Enjuague bucal

El ejercicio es importante para controlar y prevenir la diabetes. Se recomienda que todos (hombres y mujeres, jóvenes y ancianos) ejerciten al menos 3 veces a la semana durante 30 minutos. Puede estar más activo jugando fútbol, básquetbol, handball, saltando la soga, subiendo escaleras o saliendo a dar caminatas con la familia.

Si tiene diabetes, debería:

- Tomar medicamentos según lo indique un doctor
- Controlar el azúcar en sangre según se le indique
- Llevar una tarjeta de identificación con su nombre, domicilio, condición médica y medicamentos
- Utilizar prendas y calzados cómodos
- Tomar mucha agua
- Hacer ejercicios periódicamente
- Llevar un dulce, jugo de frutas, pasas de uva u otro bocadillo rico en azúcar en caso de que su azúcar baje

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Teléfono: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

Para más información sobre la diabetes en internet, visite:

Asociación Americana del Corazón
www.aha.org

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
www.cdc.gov

El Departamento de Agricultura de los EE.UU.
www.usda.gov

Asociación Norteamericana de la Diabetes
www.diabetes.org



La información para este folleto fue adaptada de los materiales publicados por:

Asociación Americana del Corazón

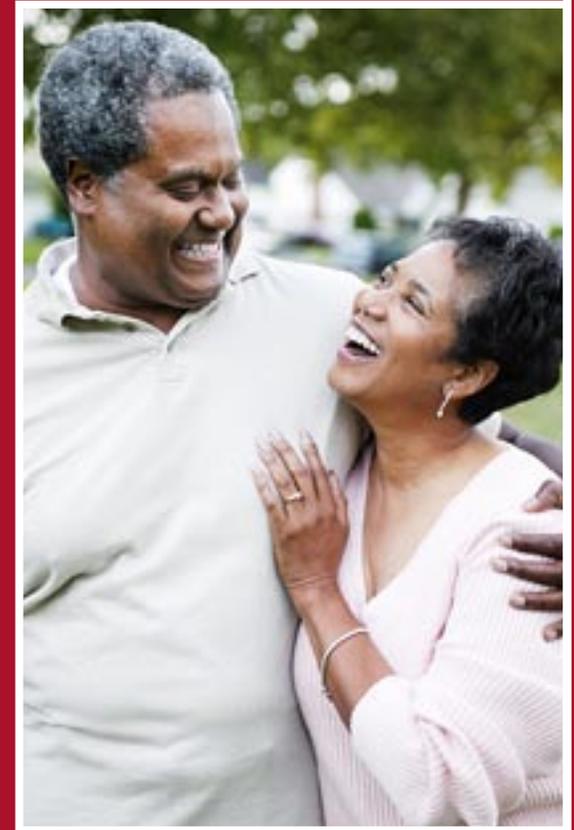
Asociación Norteamericana de la Diabetes

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

Universidad del Estado de Georgia, Departamento de Geografía y Antropología

El Departamento de Agricultura de los EE.UU.

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.



¿Qué es la diabetes?
(What is Diabetes)
(Spanish)



www.refugees.org
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

La diabetes es una enfermedad por la cual el cuerpo no produce o no utiliza apropiadamente la insulina. La insulina es una hormona que transforma los alimentos en la energía que el cuerpo necesita para funcionar. La diabetes puede provocar que el cuerpo tenga demasiada azúcar en la sangre, lo que puede dañar su corazón, cerebro, riñones, vasos sanguíneos y dientes. La diabetes puede provocar pérdida de la vista, disfunción sexual o muerte.

PRINCIPALES TIPOS DE DIABETES

La diabetes tipo 1 se encuentra en niños y adultos jóvenes. Era conocida anteriormente como diabetes juvenil.

La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes. Hasta hace poco, la diabetes tipo 2 se encontraba principalmente en los adultos. Hoy, se diagnostica con mayor frecuencia en niños debido al creciente número de niños obesos, con sobrepeso e inactivos.

La diabetes gestacional se encuentra en algunas mujeres embarazadas.

¿CÓMO SE CONTROLA LA DIABETES?

No hay cura para la diabetes, pero puede controlarse con:

- Alimentación saludable
- Actividad física (ejercicio)
- Dejar de fumar
- Medicamentos (si es necesario)

Consejos para comer saludablemente:

- Ingiera una variedad de alimentos cada día para obtener las vitaminas y minerales que su cuerpo necesita para crecer y estar saludable.

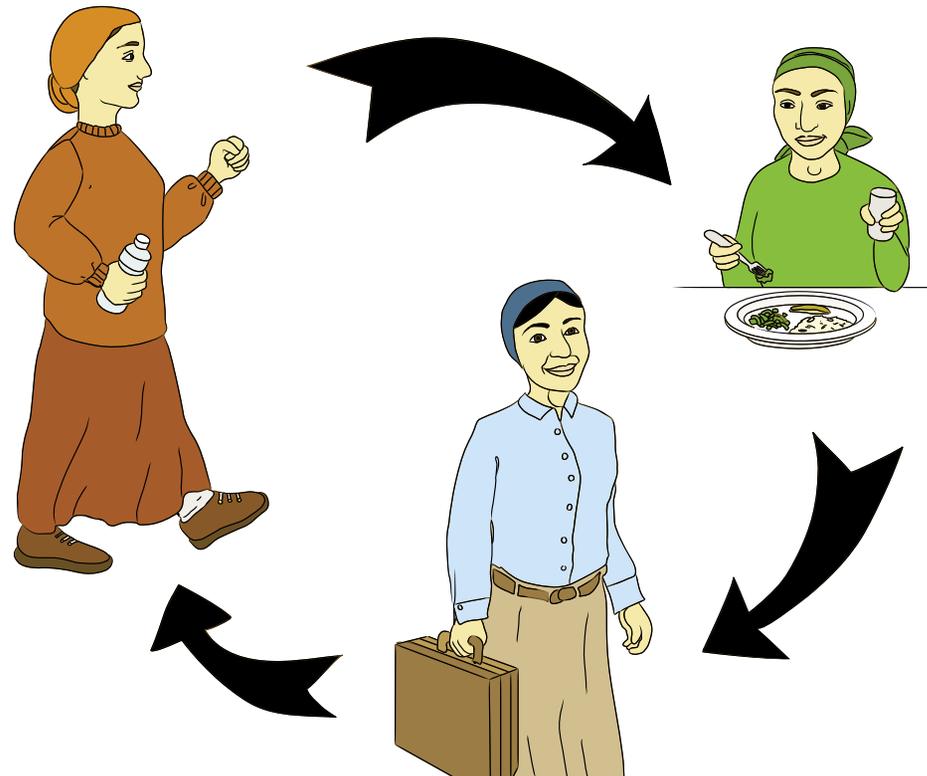
- Ingiera menos o porciones más pequeñas de papas fritas, galletas, bocadillos, dulces, mantequilla, margarina, mayonesa, sal, alimentos fritos, helados, sorbetes y refrescos.
- Ingiera menos alimentos fritos o con almidones altos en grasas (pastelillos, panecillos o muffins).

Otras formas de hacer que las comidas sean más saludables:

- Pruebe el pan de granos enteros y cereales como el pan con trigo entero y arroz integral.
- Ingiera frutas y verduras en abundancia.

- Use muy poca grasa, aceite o mantequilla al cocinar.
- Use aceite vegetal en aerosol en lugar de aceite, grasa, mantequilla o margarina.
- Trate de hornear, cocer, asar, cocer al vapor o a la parrilla en lugar de freír.
- Ingiera cortes de carne reducidos en grasa, como ser pollo, pavo o carne vacuna magra.
- Use leche, queso y yogurt sin grasa (descremados) o reducidos en grasa (1%).

La familia y los amigos pueden contribuir a controlar su diabetes ayudándole a hacer más ejercicio y escogiendo alimentos más saludables.



¿QUÉ DEBO HACER SI HAY VIOLENCIA EN EL HOGAR?

Si una persona en su hogar le lastima a usted o a sus hijos, es importante que busque ayuda:

1. Hable con alguien en quien confíe: un amigo, vecino, miembro de la familia o su encargado del caso.
2. Llame al 911 si se encuentra en peligro inmediato. La policía vendrá a su hogar para protegerle a usted y a sus hijos.
3. Si no habla inglés, llame a la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica: 1-800-799-7233. Las llamadas son sin cargo. Dígale al operador qué idioma habla. El intérprete le dirá qué puede hacer y dónde puede encontrar ayuda en su ciudad.

Las llamadas a las Líneas sobre Violencia Doméstica son CONFIDENCIALES. No tiene que decir su nombre. El operador no le contará a nadie sobre su llamada.

Para más información en Internet sobre violencia en el hogar en comunidades de refugiados, por favor visite:

www.endabuse.org

www.atask.org

www.apiahf.org/apidvinstitute

www.tapestri.org

www.mosaicservices.org

www.hotpeachpages.net



Los sitios web anteriores incluyen información adicional en muchos idiomas hablados por refugiados.

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados, Departamento de Salud y Servicios Humanos.

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants (Comité para Refugiados e Inmigrantes de los EE.UU.)

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Teléfono: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Violencia en el hogar Violence in the Home (Spanish)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA EN EL HOGAR?

La violencia en el hogar es frecuentemente llamada abuso. El abuso sucede cuando una persona hace algo para herir o asustar a otra persona una y otra vez. El abuso incluye herir el cuerpo de una persona, herir sus sentimientos o hacerle hacer cosas que la hacen sentir mal o que no quiere hacer. El abuso también es tratar de hacer que una persona crea que es poco inteligente o fuerte, o incapaz de tomar decisiones sobre su propia vida.

¿QUIÉN PUEDE SER ABUSADO?

Cualquiera puede ser abusado: adultos, niños y ancianos. En familias donde hay abuso, las mujeres, los niños y los ancianos son heridos con mayor frecuencia.

NIÑOS

Los niños que presencian la violencia en el hogar se sienten atemorizados y tristes. Muy a menudo, ellos creen que su comportamiento causa dicha violencia. No es saludable para los niños vivir en un hogar violento. Los niños que ven violencia en sus hogares a menudo tienen problemas en la escuela, comienzan a consumir drogas y alcohol y pueden volverse violentos ellos mismos.

¿ESTÁ USTED SIENDO ABUSADO?

Usted está siendo abusado si alguien en su hogar:

- le empuja, abofetea o le pega,
- amenaza con matarle o herirle,
- amenaza con llevarse a sus niños,
- le critica y humilla todo el tiempo,
- no le deja ver a su familia y amigos,
- le obliga a tener relaciones sexuales cuando usted no quiere,
- no le deja trabajar y ganar su propio dinero,
- no le deja aprender inglés o aprender a conducir,
- amenaza con enviarle de vuelta a su país y
- le quita sus documentos de inmigración.

ESTO ES UN DELITO

La violencia en el hogar no debe mantenerse en secreto. La violencia física o sexual contra un miembro de la familia es ilegal en los Estados Unidos. La policía y las cortes protegen a todas las víctimas de violencia en el hogar. Se brinda protección especial a niños, mujeres y ancianos. Una persona que es violenta en el hogar podría ser arrestada.

NO ES CULPA SUYA

Si usted es víctima de abuso, no significa que usted no sea una buena esposa o madre. Una persona que abusa de usted quiere controlar su vida.

USTED NO ESTÁ SOLA

Si alguien de su familia abusa de usted, usted debe saber que no está sola. Más de dos millones de mujeres son abusadas por sus esposos y novios en los Estados Unidos cada año.

Si usted sabe de alguien que esté siendo abusada, hágale saber que existe ayuda disponible:

- Asistencia de Emergencia 911: policía y ambulancia.
- Refugio para Violencia Doméstica: albergue seguro y sin cargo para mujeres y sus hijos.
- Orden de Protección Temporal: El Juez del Tribunal de Familia podría ordenar que la persona violenta se retire de su hogar y permanezca alejada de su cónyuge e hijos.
- Asistencia legal: las víctimas con bajos ingresos podrían recibir un abogado sin cargo que les ayudará en los asuntos legales, tales como orden de protección, custodia, manutención de niños o divorcio.

Dirijase a la sala de emergencia si usted:

- Pierde el conocimiento
- Se fractura un hueso
- Tose o vomita sangre
- Tiene una enfermedad grave repentina
- Tiene entumecimiento del rostro, piernas o brazos
- Está gravemente quemado
- Se lastima la cabeza
- Tiene un niño lesionado

No se dirija a la sala de emergencia por:

- Dolor de oído
- Refrío, tos o gripe
- Quemaduras (menores)
- Torceduras
- Vacuna
- Vacunas contra el resfrío
- Dolor de garganta

En caso de emergencia llame al 911:



**Atención médica en los
Estados Unidos
(Medical Care in the
United States)**

(Spanish)



INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscridc.org

**U.S. Committee for Refugees and
Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Teléfono: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

*Este folleto fue desarrollado con el financiamiento
de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del
Departamento de Salud y Servicios Humanos.*

www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

VIDA SALUDABLE

ATENCIÓN MÉDICA EN LOS ESTADOS UNIDOS

En los Estados Unidos hay muchas maneras de recibir atención médica, pero las más comúnmente usadas son:

- Visitas al consultorio del doctor
- Atención de urgencia (en ocasiones llamadas “walk-in clinic”, clínica de admisión sin cita previa)
- Salas de emergencia (ER)

¿CUÁNDO DEBO VISITAR UN CONSULTORIO?

Una visita al consultorio es cuando usted arregla una cita para ver a su doctor de atención primaria en el consultorio del doctor. Programe una visita al consultorio por:

- Refrío, tos o gripe
- Dolores de oído
- Vacunas antialérgicas
- Vacunas
- Chequeos físicos anuales

¿CUÁNDO DEBO UTILIZAR LA ATENCIÓN DE URGENCIA?

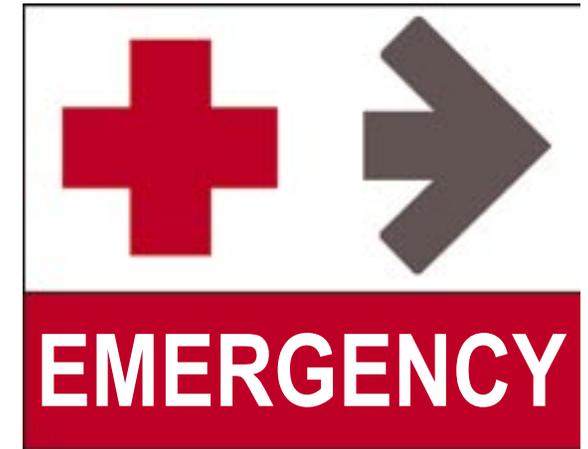
Las clínicas de atención de urgencia o de admisión sin cita previa son como los consultorios de los doctores, pero sin necesidad de arreglar una cita. En lugar de su médico de atención primaria, será atendido por cualquier doctor que esté de guardia en una clínica de atención de urgencia. Las clínicas de atención de urgencia a menudo se encuentran cerca de hospitales o centros comerciales y por lo general, están abiertas desde la mañana temprano hasta tarde, por la noche. Debería utilizar la atención de urgencia para enfermedades o lesiones menores, como ser:

- Dolores de oído
- Quemaduras solares o secundarias

- Refrío, tos o gripe
- Fiebre leve
- Chequeos físicos escolares o laborales
- Vacunas antialérgicas

¿CUÁNDO DEBO UTILIZAR LA SALA DE EMERGENCIA?

Las salas de emergencia, o ER, se encuentran en los hospitales. A menudo, funcionan las 24 horas del día, los 7 días de la semana. La sala de emergencia cuesta más dinero que las visitas al consultorio y la atención de urgencia. Podría tener que esperar mucho tiempo si se dirige a la sala de emergencia y su condición no es grave. Debería usar la sala de emergencia únicamente para emergencias o enfermedades graves, como ser:



- Dolor de pecho, entumecimiento en el rostro, brazo o pierna o dificultad para hablar
- Fiebre alta con rigidez del cuello, confusión mental o problemas respiratorios
- Falta de aire severa (esforzándose para respirar)
- Envenenamiento
- Pérdida repentina del conocimiento
- Tos o vómito de sangre
- Síntomas repentinos, anormales o graves

SI USA LA SALA DE EMERGENCIA:

- 1) Lleve el nombre y número de teléfono de su doctor a la sala de emergencia.
- 2) Infórmele al enfermero y al doctor de la sala de emergencia los medicamentos (pastillas) que está tomando.
- 3) Infórmele al enfermero y al doctor de la sala de emergencia si tiene una condición médica.

si acepta su plan de seguro antes de ir. Si tiene seguro lleve siempre con usted su tarjeta del seguro.

¿POR QUÉ DEBERÍA OBTENER SEGURO DE SALUD?

La asistencia de la salud en los Estados Unidos es muy costosa. Si usted necesita ir al hospital tendrá que pagar todos los gastos si no tiene seguro. Tener seguro de salud ayudará a cubrir algunos de los costos. Con el seguro de salud usted se protege económicamente.

¿CÓMO PUEDO TENER SEGURO DE SALUD PARA MIS HIJOS?

Algunos empleadores proveen seguro de salud a sus empleados y miembros de su familia. La mayoría de los gobiernos estatales proporcionan seguro de salud sin cargo a niños de familias de bajos ingresos. Consulte a su encargado del caso sobre los planes del gobierno en su estado.

¿QUÉ SUCEDE SI NO PUEDO PAGAR EL SEGURO DE SALUD?

Usted podría obtener seguro de salud a través de su trabajo o el de su cónyuge. Algunos empleadores pagan total o parcialmente los costos mensuales del seguro de salud. Es importante considerar si el trabajo que usted realiza posee beneficios de salud. Tener beneficios de salud es importante y puede proteger a su familia en una emergencia. Pida asesoramiento a su encargado del caso sobre la obtención del seguro de salud u otros programas de salud.

Para más información en Internet sobre Medicaid, por favor visite:

www.cms.hhs.gov/home/medicaid

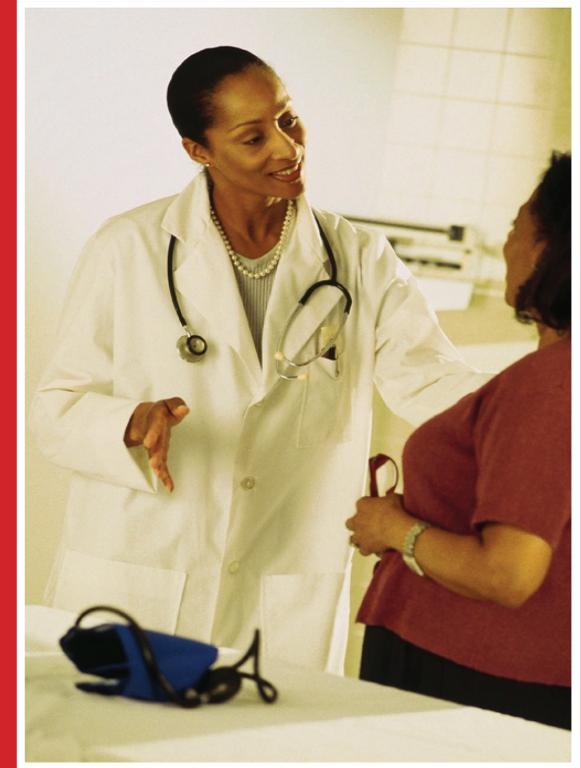
• • •

Este folleto fue desarrollado con la ayuda de información y recursos de:
Centers for Medicare and Medicaid Services
Administration for Children and Families
U.S. Dept. for Health and Human Services

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants (Comité para Refugiados e Inmigrantes de los EE.UU.)
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Teléfono: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



Medicaid y Seguro de Salud

Medicaid and Health Insurance

(Spanish)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

MEDICAID Y SEGURO DE SALUD

Los servicios de salud no son gratis en los Estados Unidos y pueden ser muy costosos. Los refugiados pueden recibir ayuda con el pago para atención médica a través de programas llamados “Medicaid” y “Asistencia Médica para Refugiados”. Otras personas y familias compran un seguro de salud a través de su trabajo o de manera particular. Este folleto explica cómo los refugiados pueden utilizar la asistencia Médica para Refugiados, Medicaid y el seguro de salud para pagar por servicios de salud.

¿QUÉ ES MEDICAID?

Medicaid es un programa de asistencia médica que ayuda a que familias de bajos ingresos puedan conseguir el pago de algunos o todos sus gastos médicos. Las familias refugiadas con niños pueden obtener Medicaid cuando llegan a los Estados Unidos. Cada estado tiene diferentes requerimientos

en cuanto a quién puede recibir Medicaid y por cuánto tiempo. Por favor, solicite a su encargado del caso los requerimientos de Medicaid en su estado. Si usted tiene Medicaid debería tener una tarjeta de Medicaid con un número.

¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE PLANES DE MEDICAID?

Los diferentes planes Medicaid tienen diferentes doctores que trabajan en diferentes lugares. Asegúrese de elegir un plan que tenga un doctor que trabaje cerca suyo. Podría recibir formularios por correo sobre los diferentes planes. Asegúrese de elegir un plan que le convenga o solicite ayuda a su encargado del caso.

¿QUIÉN PUEDE AYUDARME A CONSEGUIR MEDICAID?

Su encargado del caso lo ayudará a obtener Medicaid durante su primer mes en los Estados Unidos en el Departamento de Servicios Humanos. Usted debería recibir una tarjeta por correo que puede usar en el hospital.

¿QUÉ SUCEDE SI NO CALIFICO PARA MEDICAID?

Los refugiados pueden estar en Medicaid por 7 años si califican en su estado. Los refugiados que no tienen hijos y ganan mucho dinero podrían no calificar para Medicaid. Los refugiados que no son elegibles para Medicaid podrían obtener *Asistencia Médica para Refugiados* durante los primeros 8 meses posteriores a su llegada a los Estados Unidos. La Asistencia Médica para Refugiados está disponible para refugiados, asilados, inmigrantes cubanos/haitianos y víctimas del tráfico.

SI TENGO MEDICAID ¿A DÓNDE ME DIRIJO PARA OBTENER ATENCIÓN MÉDICA?

Algunos hospitales y doctores en los Estados Unidos aceptan Medicaid y otros no. Asegúrese de llamar al doctor y averiguar si aceptan su programa de Medicaid antes de su cita.

¿CUÁNTO DURA MEDICAID?

Luego de los primeros ocho meses en los Estados Unidos, los refugiados no son elegibles para Asistencia Médica para Refugiados, pero aún pueden acceder a Medicaid. Es importante que las familias refugiadas reciban todas sus vacunas durante los primeros ocho meses, mientras son sin cargo. Después de haber finalizado Medicaid, tener seguro de salud puede ayudar a las familias a pagar los costos de la asistencia médica.

¿QUÉ ES EL SEGURO DE SALUD?

El seguro de Salud es un programa que ayuda con los costos de atención médica de una persona. Una persona puede pagar una suma de dinero cada mes a la compañía de seguros o hacer que la descuenten de su sueldo. Si la persona se enferma, la compañía de seguros le cubre parte de los gastos médicos. Algunos hospitales no aceptan ciertos planes de seguro. Por favor, pregúntele a su doctor

- verduras,
- frutas,
- leche, yogurt o queso y
- carne y frijoles.

El bebé que lleva adentro puede sufrir daños por exposición a ciertas sustancias. Por favor, manténgase alejada de lo siguiente:

- insecticidas, elementos de limpieza y pintura,
- humo de cigarrillos,
- bebidas alcohólicas (cerveza, vino y licores) y
- grandes cantidades de café, té o bebidas gaseosas. Las bebidas alcohólicas pueden causar defectos de nacimiento, daño cerebral o incluso la muerte. El humo del cigarrillo puede ser la causa de que el bebé nazca demasiado pequeño o demasiado prematuro como para ser saludable.

¿DÓNDE PUEDO IR PARA OBTENER ATENCIÓN PRENATAL SIN CARGO O A UN COSTO REDUCIDO?

Puede obtener ayuda para pagar la atención médica durante los embarazos. Este cuidado prenatal puede ayudarla a tener un bebé saludable. Cada estado tiene un programa para ayudar. Para averiguar más sobre el programa en su estado, por favor llame al: 1-800-311-2229, o pregunte a su encargado del caso sobre más opciones.

Para más información en Internet sobre un embarazo saludable, por favor visite:

www.nlm.nih.gov/medlineplus/prnatacare

www.4women.gov/faq/prenatal

www.cdc.gov/ncbddd/bd/abc

www.kidshslth.org/parent/



La información de este folleto fue adaptada de los materiales por:

U.S. Department of Health and Human Services

Centers for Disease Control

International Food Information

Council Foundation

March of Dimes

State Family Planning Administrators

Center for Health Training, WA

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants (Comité para Refugiados e Inmigrantes de los EE.UU.)

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Teléfono: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Embarazo saludable Healthy Pregnancy (Spanish)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

Estar embarazada es un momento muy importante en la vida de una mujer. Este folleto proporciona información sobre cómo tener un embarazo saludable a través de la “detección temprana”, el “cuidado prenatal” regular y la ingesta de los alimentos apropiados.

¿QUÉ ES LA DETECCIÓN TEMPRANA?

La detección temprana es descubrir pronto que usted está embarazada. Le ayudará a empezar a cuidarse mejor usted misma y a su bebé.

¿QUÉ HACER SI PIENSA QUE ESTÁ EMBARAZADA?

Si usted tiene síntomas de estar embarazada, puede comprar una prueba de embarazo en cualquier farmacia sin receta. Si la prueba muestra que usted está embarazada, visite a un doctor. Su doctor confirmará el resultado con otra prueba. Se recomienda que vaya dentro de los primeros dos meses de embarazo. Su doctor responderá cualquier pregunta o inquietud sobre el embarazo. Es importante que visite a su doctor lo antes posible para el cuidado prenatal.

¿QUÉ ES EL CUIDADO PRENATAL?

El cuidado prenatal es la asistencia médica que recibe usted cuando está embarazada.

Cúidese usted y a su bebé:

- recibiendo cuidado prenatal temprano.
- recibiendo chequeos regulares de cuidado prenatal. Su doctor le programará varias citas durante su embarazo. ¡No falte a ninguna!
- obedeciendo los consejos de su doctor.

El cuidado prenatal también incluye pruebas de laboratorio, exámenes de ultrasonido y otros estudios de imágenes. Estas pruebas se realizan para asegurar el bienestar suyo y de su bebé durante el embarazo.

¿POR QUÉ NECESITO CUIDADO PRENATAL?

El cuidado prenatal puede ayudarle a usted y a su bebé a mantenerse saludables. Los bebés de madres que reciben cuidado prenatal tienen más probabilidades de tener mayor peso al nacer y un embarazo en término. Los doctores pueden detectar problemas a tiempo cuando ven a las madres cada uno o dos meses. El tratamiento temprano puede prevenir que los problemas empeoren. La atención regular de la salud es lo mejor para usted y su bebé. Consulte a su encargado del caso sobre qué doctor debe visitar o sobre servicios de traducción.

¿CÓMO TENGO UN EMBARAZO SALUDABLE?

Manténgase usted y su bebé saludables durante el embarazo:

- bebiendo seis a ocho vasos de agua, jugo de frutas natural y leche todos los días,
- tomando vitaminas que incluyan “Ácido Fólico”, “Hierro” y “Calcio”,
- haciendo ejercicio dando caminatas,
- durmiendo lo suficiente,
- consultando a su doctor si los medicamentos que está tomando son seguros para usted y su bebé,
- vacunándose contra la gripe y
- evitando el estrés.

Para tener un embarazo saludable asegúrese de comer cada día:

- granos (arroz, pan, cuscús o harina de maíz),



El colesterol alto en la sangre es uno de los principales factores de riesgo de la enfermedad cardiaca. Cuando hay demasiado colesterol en su sangre, éste se acumula en las paredes de sus arterias. Con el tiempo, esto produce “endurecimiento de las arterias” de modo que las arterias se achican y el flujo de sangre al corazón disminuye o se bloquea. Esto puede producir un ataque cardiaco.

SÍNTOMAS DE COLESTEROL ALTO:

El colesterol alto rara vez presenta señales de alerta, por lo tanto es difícil saber si lo padece sin un análisis de sangre. Las personas de más de 40 años deberían controlar sus niveles de colesterol regularmente con un doctor.

PREVENGA LA ENFERMEDAD CARDIACA:

¡La enfermedad cardiaca se puede prevenir! Haciendo unos simples cambios en su dieta y ejercicio, usted puede reducir sus posibilidades de enfermedad cardiaca.

- Aumente la actividad física—haga ejercicio (aunque sólo sea caminar) durante 30 minutos al menos 3 veces por semana

- Evite fumar o estar alrededor de personas que fuman
- Reduzca el estrés
- Limite las bebidas alcohólicas
- No consuma demasiada grasa
- Ingiera frutas y vegetales frescos en abundancia

Para más información sobre enfermedad cardiaca en internet, visite:

Asociación Americana del Corazón
www.americanheart.org

Asociación Nacional de la Embolia Cerebral
www.stroke.org

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
www.cdc.gov

El Departamento de Agricultura de los EE.UU.
www.usda.gov

•••

La información para este folleto fue adaptada de los materiales publicados por:

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA)

Asociación Americana del Corazón

Asociación Nacional de la Embolia Cerebral

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Teléfono: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Enfermedad cardiaca (Heart Disease) (Spanish)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD CARDIACA?

La enfermedad cardiaca es una condición en la que la sangre rica en oxígeno y nutrientes no llega al corazón. Esto podría producir un ataque cardiaco, ataque cerebral o incluso la muerte.

¿QUÉ ES UN ATAQUE CARDIACO?

El corazón trabaja las 24 horas del día, bombeando sangre rica en oxígeno y nutrientes por el cuerpo. La sangre llega al corazón a través de las arterias. Cuando la gente come comida no saludable y no hace ejercicio, la grasa se acumula en las arterias. La acumulación o placa de grasa puede reventar y producir un coágulo de sangre. Esto es malo para el corazón porque los coágulos de sangre reducen el flujo de sangre al corazón y causarán un ataque cardiaco.

SÍNTOMAS DE UN ATAQUE CARDIACO:

- Dolor en el centro del pecho que dura más de unos minutos o que desaparece y vuelve
- Dolor en uno o en los dos brazos, la espalda, cuello, mandíbula o estómago
- Falta de aire (dificultad para respirar, para recobrar el aliento) con o sin dolor de pecho
- Aparición de sudor frío, náuseas o sensación de desvanecimiento

Las mujeres pueden experimentar los mismos síntomas que los hombres, pero las mujeres son más propensas que los hombres a sufrir algunos de los otros síntomas comunes, principalmente la falta de aire, náuseas/vómitos y dolor de espalda o mandíbula.

¿QUÉ HACER SI CREE QUE ESTÁ TENIENDO UN ATAQUE CARDIACO?

Tome el teléfono y marque el 911 de inmediato. No espere. Busque la manera de

llegar al hospital de inmediato. Si está teniendo un ataque cardiaco, trate de no conducir usted mismo hasta el hospital.

¿QUÉ ES UN ATAQUE CEREBRAL?

Un ataque cerebral sucede cuando un vaso sanguíneo que lleva oxígeno y nutrientes al cerebro explota o es bloqueado por un coágulo de sangre o algún otro sólido. Cuando esto sucede, parte del cerebro no recibe la sangre y el oxígeno que necesita. Esto se llama ataque cerebral. Cuando el oxígeno no llega al cerebro, las células nerviosas mueren rápidamente. El resultado es daño cerebral permanente. La parte del cuerpo que controlan las células dañadas deja de funcionar cuando las células nerviosas mueren.

SÍNTOMAS DE UN ATAQUE CEREBRAL:

- Entumecimiento repentino o debilidad en el rostro, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo
- Dificultad para hablar o entender
- Dificultad para ver con un ojo o con los dos ojos
- Dificultad para caminar, mareo, pérdida del equilibrio o de la coordinación
- Dolor de cabeza severo y repentino sin causa conocida

¿QUÉ HACER SI CREE QUE ESTÁ TENIENDO UN ATAQUE CEREBRAL?

Tome el teléfono y marque el 911 de inmediato. No espere. Busque la manera de llegar al hospital de inmediato. Si está teniendo un ataque cerebral, trate de no conducir usted mismo hasta el hospital. Fijese a qué hora comenzaron los síntomas del ataque cerebral. El tratamiento con medicamentos para el ataque cerebral podría reducir los efectos a largo plazo de un ataque cerebral.

HIPERTENSIÓN O PRESIÓN ARTERIAL ALTA

¿QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL?

Cada vez que late el corazón, bombea sangre a las arterias. La presión arterial es la fuerza que hace la sangre contra las paredes de las arterias. La presión arterial “alta” o hipertensión, es cuando la fuerza es muy intensa, lo que indica que su corazón está trabajando demasiado. Usted no puede sentir que su corazón está trabajando demasiado, pero la hipertensión puede ser una enfermedad muy seria y fatal. Sin tratamiento, la presión arterial alta podría causar:

- Insuficiencia cardiaca
- Insuficiencia renal
- Ataque cardiaco
- Ataque cerebral
- Cambios en la visión y ceguera

SÍNTOMAS DE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA:

No hay señales de alerta para la presión arterial alta. Por eso, a menudo se la llama “el asesino silencioso.” La presión arterial alta puede ser tratada y controlada con una dieta saludable y ejercicio regular. Controle su presión arterial para saber si estaría corriendo riesgo de tener o sufrir de presión arterial alta.

¿QUÉ ES EL COLESTEROL?

El colesterol es una sustancia blanda, como grasa, que se encuentra en la sangre. Es normal tener colesterol porque se utiliza para crear células que ayudan a que su cuerpo funcione. Sin embargo, demasiado colesterol puede producir enfermedad cardiaca que ocasionaría ataques cardiacos.

agujas limpias o sin uso. Las agujas usadas y sucias NO deben compartirse. Algunas ciudades ofrecen programas de intercambio de agujas, en donde usted puede cambiar sus agujas usadas por nuevas.

SI VIVE CON VIH PUEDE EVITAR TRANSMITIRLE LA ENFERMEDAD A OTROS.

- No amamante.
- Reciba atención y tratamiento pre-natal.
- Infórmele a su parejas sexuales que está infectado de VIH antes de tener sexo. Practique el sexo seguro (use condones y protectores bucales).
- No comparta agujas para body piercing, inyecciones ni tatuajes.

¡APRENDA A UTILIZAR UN CONDÓN PARA HOMBRES CORRECTAMENTE!

- Abra el envase del condón con sus dedos NO CON SUS DIENTES.
- Apriete el extremo del condón para asegurarse de que no quede aire dentro del condón.
- Desenrolle completamente el condón por el pene ERECTO. Si no puede desenrollar el condón, debería desechar

el condón y comenzar otra vez con un condón nuevo.

- Después de tener sexo (relaciones sexuales), tome la parte inferior del condón inmediatamente después de eyacular y retire el pene.
- Deseche el condón usado en la basura y lávese el pene.
- NO USE NUEVAMENTE LOS MISMOS CONDONES.
- Practique antes de tener que usar un condón.

Para más información sobre servicios por VIH/SIDA en su comunidad, llame al 1-800-342-2437.

Para más información sobre el VIH en internet, visite:

www.cdc.gov

www.hivpositive.com

www.thebody.com

...

La información para este folleto fue adaptada de los materiales publicados por:

*El Consejo Nacional de Minorías sobre el SIDA
www.nmac.org*

*Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)
www.cdc.gov*

*Body Health Resources Corporation
www.thebody.com*

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

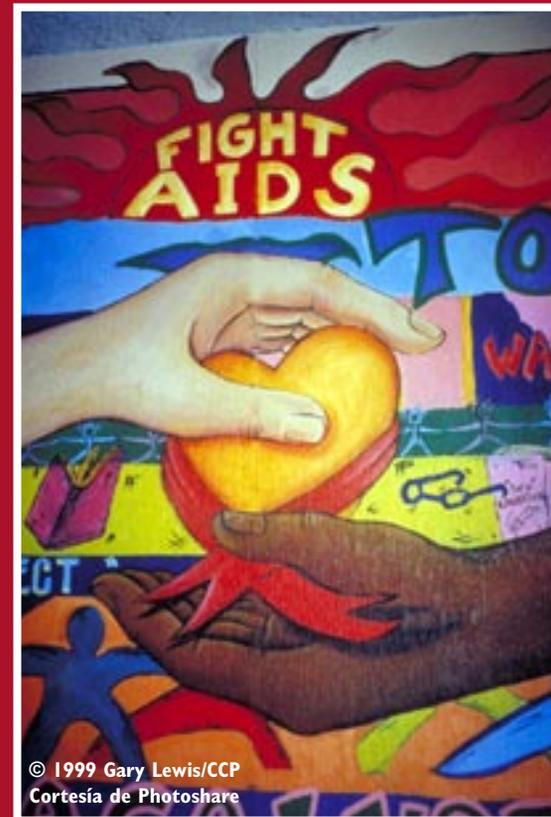
**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Teléfono: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



**¿Qué es el VIH?
(What is HIV?)
(Spanish)**



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL VIH/SIDA

VIH—El Virus de Inmunodeficiencia Humano (VIH) es el virus que provoca el SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida). El VIH provoca que el cuerpo pierda su protección natural contra la enfermedad, incluso enfermedades comunes como los resfrios. Un doctor dice que una persona tiene SIDA cuando su cuerpo se ha debilitado y no puede seguir combatiendo ciertas enfermedades.

¡La infección de VIH se puede prevenir! Las personas infectadas con el VIH pueden vivir una vida larga y saludable con buena atención médica y detección temprana.

¿CÓMO SE TRANSMITE EL VIH?

El VIH se transmite a través de la sangre, el semen, la leche materna y los fluidos vaginales de personas con el VIH. El VIH puede transmitirse de una persona a otra durante las relaciones sexuales, compartiendo agujas para inyecciones, por el body piercing (incluyendo las orejas) o tatuajes, en el parto y amamantamiento.

En los Estados Unidos, la sangre para transfusiones es controlada, para que no haya riesgo al donar o recibir sangre en un entorno médico. No puede adquirir el VIH por donar sangre.

Las probabilidades de que una madre le transmita el VIH a su hijo durante el parto pueden disminuirse notablemente con atención pre-natal y tratamiento del VIH. Es importante que las mujeres embarazadas se hagan una prueba de VIH para evitar que las madres le transmitan el VIH a sus bebés.

REALIZARSE UNA PRUEBA DE VIH

No se puede saber si una persona está infectada con el VIH. Las personas podrían verse saludables, podrían estar en buen estado físico o gordas y podrían no tener dolencias ni moretones y aún

así estar infectadas con el VIH y transmitirle la enfermedad a otros. La única manera de saber con seguridad si una persona tiene el VIH es realizándose una prueba de VIH.

La prueba de VIH es sencilla y fácil. En la mayoría de las ciudades, hay lugares gratuitos o de bajo costo para pruebas de VIH. Las pruebas de VIH son mediante exudado de fauces o pinchazo en el dedo. Los resultados se obtienen en tan sólo 20 minutos. En la mayoría de las ciudades, las pruebas se ofrecen de manera confidencial o anónima.

Pruebas confidenciales: Se registra el nombre de la persona siendo evaluada y se informa el nombre de manera privada a las autoridades de salud pública (como ser los departamentos de Salud del Estado).

Pruebas anónimas: No requiere que se use un nombre. En su lugar, se usa un código único para identificar a la persona. Esto significa que la persona que reciba la prueba es la única que puede comentarle a quien quiera los resultados.

Usted no puede infectarse con el VIH:

- Por contacto ocasional
- Al estrechar manos
- Al abrazar, besar
- Al toser, estornudar
- Al donar sangre
- Al usar piscinas
- Al sentarse en retretes
- Al compartir ropa de cama
- Al compartir tenedores, cucharas, escarbidentes, cuchillos, recipientes o vasos
- Por picaduras de mosquitos u otros insectos



¿CÓMO PUEDE PROTEGERSE?

Sin riesgo de VIH

- Abstinencia (no tener sexo con otra persona)

Si usted y su pareja sexual han sido evaluados por VIH en los últimos 6 meses Y:

- Ambos dieron negativo por VIH
- **Únicamente** teniendo sexo entre ustedes
- No compartiendo agujas para inyecciones, body piercing ni tatuajes

Cierto riesgo de VIH

- Practicar el sexo seguro
- Practicar el uso seguro de agujas

¿QUÉ ES EL SEXO SEGURO?

El sexo seguro impide el contacto directo del semen, fluidos vaginales y sangre mediante el uso correcto de condones de látex (hombres y mujeres) y protectores bucales (barreras de látex).

Antes de tener sexo:

- Hable con su pareja sobre el sexo seguro.
- Practique usando condones de látex (hombres y mujeres) para aprender a usarlos correctamente antes de tener sexo.
- No tenga sexo después de haber consumido drogas o alcohol.
- Use lubricantes a base de agua (NO vaselina ni lubricantes viscosos derivados del petróleo).

Las pastillas para el control de la natalidad, inyecciones para el control de la natalidad, anillos para el control de la natalidad, parches para el control de la natalidad y esponjas para el control de la natalidad no evitan la transmisión de VIH/SIDA. Igualmente deberá utilizarse un condón de látex (hombres o mujeres).

¿QUÉ ES EL USO SEGURO DE AGUJAS?

El uso seguro de agujas evita el contacto directo con la sangre a través del uso de agujas limpias y sin uso para inyectar drogas, medicamentos, realizar body piercing o tatuajes. Al inyectar drogas o medicamentos, deben emplearse

nuevo tipo de alimento. Deje de darle alimentos nuevos para ver si los sarpullidos desaparecen.

Si el sarpullido dura más de tres días o empeora, lleve a su bebé a que lo vea el doctor. Siempre debe lavar sus manos con jabón luego de cambiar el pañal de su bebé para prevenir la transmisión de gérmenes.

CÓMO BAÑAR A SU BEBÉ

NUNCA deje solo a su bebé. Si tiene que salir del baño, envuelva al bebé en una toalla y llévelo con usted. Luego del baño, envuelva inmediatamente a su bebé en una toalla, asegurándose de cubrir la cabeza.

CÓMO JUGAR CON SU BEBÉ

Jugar con su bebé puede ser divertido y también es importante para el desarrollo del cerebro del bebé. Aunque su bebé sea muy pequeño para entender lo que usted le dice es importante para él aprender a comunicarse. Aquí hay algunas actividades que usted puede realizar para ayudar al desarrollo social de su bebé.

- Abraza a su bebé tanto como sea posible y demuéstrelle su amor.
- Léale a su bebé al menos 6 horas por semana.
- Cántele a su bebé.
- Hable con su bebé.

Para más información sobre salud infantil en Internet, por favor visite:

www.cdc.gov/women/kids/index

www.momandbaby.org

www.kidshealth.org



Este folleto fue desarrollado con la ayuda de información y recursos de:

Centers for Disease Control

National Center for Education in Maternal and Child Health

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants (Comité para Refugiados e Inmigrantes de los EE.UU.)

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Teléfono: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Cómo mantener saludable a su bebé **Keeping Your Baby Healthy** **(Spanish)**



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

CÓMO CUIDAR A SU BEBÉ

Ver a su bebé crecer y aprender puede ser una etapa emocionante en la vida de un padre. Hay actividades que usted puede realizar para ayudar a su bebé a crecer física y emocionalmente. Este folleto le ayuda a mantener a su bebé feliz y saludable en su nuevo hogar en los EE.UU.

EL DOCTOR DE SU BEBÉ

Los padres y los doctores son socios que trabajan juntos para mantener saludable a su bebé. Los padres conocen mejor que nadie a sus bebés porque pasan la mayor parte del tiempo con ellos. El doctor de su bebé conoce de salud, crecimiento y nutrición.

CÓMO ALIMENTAR A SU BEBÉ

La leche materna es una fuente de alimento muy importante para su bebé y es más nutritiva que la leche vacuna o en polvo. Amamante a su bebé tanto tiempo como sea posible. Déle a su bebé alimentos sólidos solamente cuando tenga 6 meses. Asegúrese de que su bebé coma muchas frutas y verduras. Evite la miel, los jugos y la leche vacuna hasta que su bebé tenga un año.

VISITAS AL DOCTOR DE SU BEBÉ

Durante el primer año de vida los bebés crecen y se desarrollan rápidamente. Los doctores y las enfermeras en Estados Unidos querrán ver a su bebé muchas veces. Por lo general, cuando su bebé cumpla dos días, un mes, dos meses, cuatro meses, seis meses, nueve meses y un año.

Estas visitas son importantes porque le dan al doctor la oportunidad de observar a su bebé y asegurarse de que esté saludable y desarrollándose bien. El doctor de su bebé examinará sus ojos y oídos y lo vacunará.



En los Estados Unidos, los doctores recomiendan que su bebé reciba las siguientes vacunas:

- hepatitis B,
- DTaP,
- PCV,
- hib,
- polio,
- MMR
- hep A, y
- varicela.

El doctor de su bebé le dará una lista de las vacunas que su bebé necesitará y cuándo debería recibirlas su bebé.

CÓMO PREVENIR EL SARPULLIDO DEL PAÑAL

Los bebés que usan pañales a menudo tienen sarpullidos. Para prevenir y curar el sarpullido del pañal, tenga en cuenta algunos consejos:

- Cambie los pañales cada vez que se ensucien.
- Use un ungüento de pañales para curar los sarpullidos. Busque uno con óxido de zinc o ungüento A&D.
- Deje que su bebé esté sin pañal parte del día.
- Si un sarpullido aparece alrededor de la pierna y de la cintura de su bebé, cambie la marca de pañal que usa.
- A veces los sarpullidos aparecen cuando su bebé es alérgico a un

ESTADOUNIDENSES FAMOSOS CON DISCAPACIDADES

Franklin Roosevelt,
Presidente de los EE.UU.
Discapacidad Física

Marlee Matlin, *Actriz*
Sorda

Terrance Parkin, *Nadador Olímpico*
Sordo

Jim Abbott,
Jugador Profesional de Baseball
Amputado

Magic Johnson,
Jugador de la NBA Retirado
VIH Positivo

Ray Charles, *Músico*
Ciego

Chris Burke, *Actor*
Síndrome de Down

Para más información en Internet sobre servicios para personas con discapacidades, por favor visite:

www.disabilityinfo.gov



La información para este folleto fue adquirida de:

U.S. Department of Commerce
Economics and Statistics Administration

U.S. Census Bureau

The National Women's Health
Information Center

U.S. Department of Health and
Human Services

Office on Women's Health

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants (Comité para Refugiados
e Inmigrantes de los EE.UU.)

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Teléfono: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



La vida con discapacidades en los Estados Unidos

Living With Disabilities in the United States (Spanish)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LAS DISCAPACIDADES?

Las personas con discapacidades pueden tener una condición física o mental que les dificulta más hacer ciertas cosas. Estas condiciones podrían afectar:

- el aprendizaje,
- la audición,
- el habla,
- la respiración,
- el caminar,
- la vista y
- la independencia.

LA VIDA CON DISCAPACIDADES EN LOS ESTADOS UNIDOS

Existen muchas cosas buenas sobre la vida en los Estados Unidos. Una de las mejores es que los estadounidenses creen que las personas con discapacidades pueden ser activas y trabajar, pero necesitarán ayuda.

Hay más de 50 millones de personas viviendo con discapacidades en los Estados Unidos. Casi la mitad de personas con discapacidades trabajan.

Los estadounidenses podrían tener una visión diferente de las personas con discapacidades a la que tiene la gente en su país de origen. Este folleto le ayudará a conocer sobre los servicios para discapacitados en los Estados Unidos.

En los Estados Unidos, las personas con discapacidades pueden:

- ir a la escuela,
- casarse o tener hijos,
- trabajar,
- conducir,
- practicar deportes y
- convertirse en un profesional.

Existen leyes en los Estados Unidos que ayudan a las personas con discapacidades a vivir una vida feliz y productiva.

NIÑOS CON DISCAPACIDADES

Algunos niños nacen con discapacidades o las desarrollan. Por lo general no es culpa de nadie. Usted podría estar acostumbrado a cuidar solo de su hijo, pero en los Estados Unidos, existe ayuda para usted. Está bien pedir y recibir ayuda.

Los niños con discapacidades podrían ir a la escuela local y recibir ayuda adicional, llamada “educación especial”. Los maestros y el personal de la escuela crearán programas de educación individual diseñados para satisfacer las necesidades especiales de cada niño con una discapacidad.

SERVICIOS DE APOYO

También hay grupos privados y organizaciones que enseñan a las personas con discapacidades a:

- aprender a leer o a usar un bastón,
- aprender a cuidarse solos,
- aprender nuevas habilidades de trabajo y conseguir un trabajo,

- aprender a viajar por la ciudad o a usar un banco.
- aprender a cocinar solos y
- aprender a usar una silla de ruedas.

Aquellos que cuidan a personas con discapacidades deberían hablar con sus encargados del caso para encontrar los servicios en sus comunidades y saber cómo usarlos.

EL CUIDADO DE PERSONAS CON DISCAPACIDADES

Puede ser muy difícil cuidar a personas con discapacidades. En los Estados Unidos, existen recursos disponibles para ayudar a una persona a cuidar de un familiar con una discapacidad. Algunas personas con discapacidades viven con sus familias o en hogares especiales. Pregunte a su encargado del caso sobre recursos disponibles para las familias de personas con discapacidades.

Los cuidadores necesitan cuidar de sí mismos. Estas son diferentes maneras de cuidar de usted mismo:

- halle un tiempo para hacer ejercicio,
- aprenda sobre los recursos de la comunidad,
- pida ayuda y valórela,
- coma saludablemente,
- duerma lo suficiente,
- consiga un sistema de apoyo,
- tómese tiempo para relajarse y
- tómese tiempo para usted mismo.

- Estacione en el extremo opuesto del centro comercial en donde debe realizar las compras.
- Camine para hacer las compras u otros trámites.

ESTAR MÁS ACTIVO LE AYUDA A:

- Reducir el riesgo de enfermedad cardiaca, ataque cerebral y diabetes
- Mejorar la estabilidad de las articulaciones
- Aumentar y mejorar la extensión del movimiento
- Mantener la flexibilidad a medida que envejece
- Evitar osteoporosis y fracturas
- Mejorar el humor y reducir los síntomas de ansiedad y depresión
- Elevar la autoestima
- Reducir el estrés

Para más información sobre la obesidad en internet, visite:

Asociación Americana del Corazón
www.americanheart.org

Asociación Norteamericana de la Diabetes
www.diabetes.org

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
www.cdc.gov

El Departamento de Agricultura de los EE.UU.
www.usda.gov

Medline Plus
www.medlineplus.gov



La información para este folleto fue adaptada de los materiales publicados por:

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

El Departamento de Agricultura de los EE.UU.

Asociación Americana del Corazón

Asociación Americana de la Obesidad

Asociación Norteamericana de la Diabetes

*Universidad del Estado de Georgia,
Departamento de Geografía y Antropología*

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

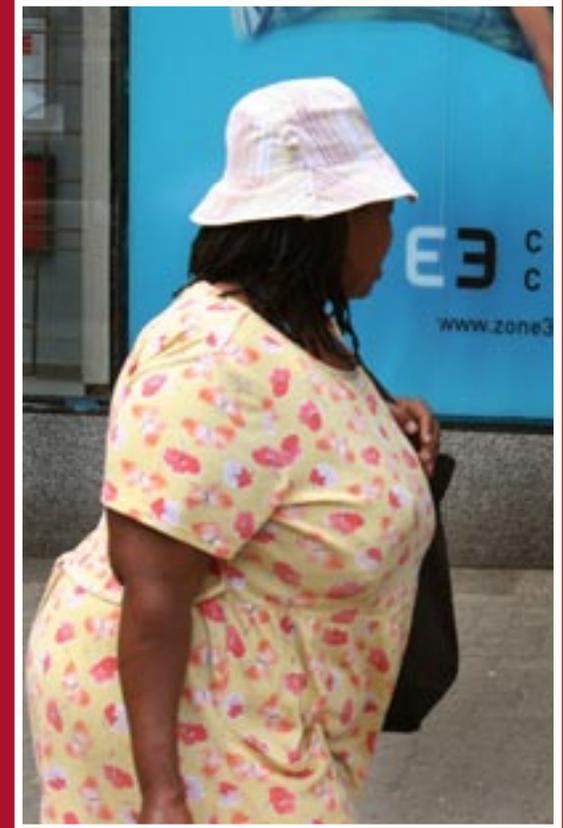
**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Teléfono: 202•347•3507

Fax: 202•347•7177

www.refugees.org



**¿Qué es la obesidad?
(What is Obesity?)
(Spanish)**



www.refugees.org

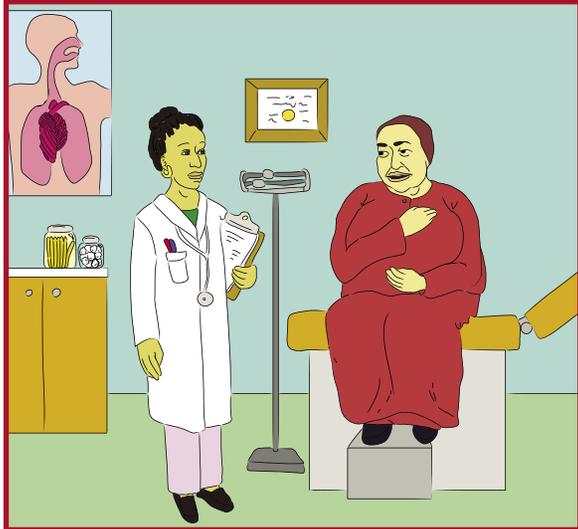
*Protecting Refugees. Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

VIDA SALUDABLE

¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

La obesidad es una enfermedad en la cual la persona tiene mucha grasa en el cuerpo y pesa demasiado. Las causas más comunes de la obesidad son comer demasiado y no ejercitar lo suficiente. Las personas refugiadas podrían desarrollar obesidad cuando se mudan a un nuevo país y desarrollan nuevos hábitos alimenticios. La obesidad podría afectar el corazón, pulmones, articulaciones y huesos. La obesidad podría producir lesiones de huesos y articulaciones y podría acortar su promedio de vida. La obesidad reduce la capacidad de moverse y podría producir serios problemas de salud como:

- Presión arterial alta
- Diabetes
- Enfermedad cardíaca
- Ataque cerebral
- Problemas respiratorios



CÓMO PREVENIR LA OBESIDAD:

- Esté físicamente activo al menos 3 veces por semana durante 30 minutos como mínimo. Puede aumentar su actividad física caminando, jugando deportes, haciendo jardinería o subiendo y bajando escaleras.
- Deje de fumar. Fumar empeora los efectos de la salud deteriorada por la obesidad.
- Ingiera más frutas y verduras.
- Limite la cantidad de alcohol que consume.

CONSEJOS PARA COMER SALUDABLEMENTE:

- Ingiera una variedad de alimentos cada día para obtener las vitaminas y minerales que su cuerpo necesita para crecer y estar saludable.
- Ingiera menos o porciones más pequeñas de papas fritas, galletas, bocadillos, dulces, mantequilla, margarina, mayonesa, sal, alimentos fritos, helados, sorbetes y refrescos.
- Ingiera menos alimentos fritos o con almidones altos en grasas (pastelillos, panecillos o muffins).

OTRAS FORMAS DE HACER QUE LAS COMIDAS SEAN MÁS SALUDABLES:

- Pruebe el pan de granos enteros y cereales como el pan con trigo entero y arroz integral.
- Ingiera frutas y verduras en abundancia.
- Use muy poca grasa, aceite o mantequilla al cocinar.
- Use aceite vegetal en aerosol en lugar de aceite, grasa, mantequilla o margarina.
- Trate de hornear, cocer, asar, cocer al vapor o a la parrilla en lugar de freír.

- Ingiera cortes de carne reducidos en grasa, como ser pollo, pavo o carne vacuna magra.
- Use leche, queso y yogurt sin grasa (descremados) o reducidos en grasa (1%).

CONSEJOS PARA ESTAR MÁS ACTIVO:

- ¡Camine! Realice dos caminatas enérgicas de 15 minutos todos los días.
- Salga a bailar.
- Juegue con sus hijos.
- Suba por las escaleras en lugar de tomar el elevador.
- Baje del autobús una parada antes.
- Mire menos televisión y muévase durante los comerciales.



- Hacer preguntas sobre el tratamiento, riesgos y evaluaciones;
- Informar todo cambio en su condición a su proveedor de atención médica;
- Mantener o cancelar las citas según la política de su proveedor de atención médica;
- Pagar por servicios médicos no cubiertos por el seguro.

Para más información sobre los derechos y responsabilidades de los pacientes en internet, visite:

El Departamento de Trabajo de los EE.UU.
www.dol.gov

Agencia para la Investigación y Calidad de la Atención de la Salud
www.ahrq.gov

Asociación Americana de Hospitales
www.hospitalconnect.com



La información para este folleto fue adaptada de los materiales publicados por:

El Comité Presidencial de los EE.UU. sobre la Prioridad de la Calidad: Mejor atención médica para todos los americanos

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Teléfono: 202•347•3507
Fax: 202•347•7177
www.refugees.org

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.



Fotografía: USCRI/Albany

Derechos y responsabilidades del paciente (Patient's Rights and Responsibilities) (Spanish)



www.refugees.org
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

USTED TIENE DERECHO A:

- Atención médica de calidad sin perjuicio de la raza, credo, edad, sexo, preferencia sexual o nacionalidad de origen.
- Atención que incluye el respeto por sus creencias psicosociales, espirituales y culturales sobre su concepción de la enfermedad;
- Atención considerada y respetuosa;
- Obtener más información sobre sus proveedores de atención médica, plan de atención médica y establecimientos de atención médica;
- Que le presenten la información de una manera que usted pueda comprenderla;
- Recibir atención médica de emergencia con consentimiento. (Se le pedirá que pague por estos servicios);
- Expresar todo reclamo o preocupación que tenga sobre la atención o servicios recibidos y que sean tratados rápidamente;
- Que su información y registros médicos se mantengan confidenciales;
- Ver y copiar sus registros médicos;
- Que se eliminen o corrijan los errores, información errónea o toda imprecisión en sus registros médicos;

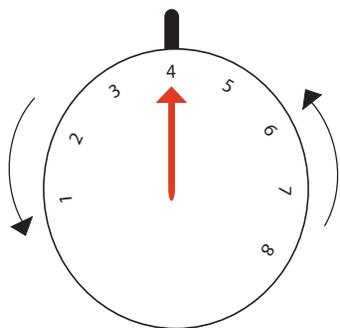
- Hacer preguntas sobre su proveedor de atención médica, trabajadores y técnicos;
- Que le expliquen las evaluaciones y tratamiento de una manera que usted pueda comprender;
- Elegir el tipo de tratamiento que reciba; y
- Participar activamente de su atención médica.

RESPONSABILIDADES DEL PACIENTE

- Hablar con su proveedor de atención médica
- Conocer sobre su condición y tratamiento;
- Proporcionar información lo más honesta y completa posible;
- Seguir el tratamiento y tomar los medicamentos según se le indicó;



- Lave sus tablas de picar, vajilla y partes superiores de la encimera con agua jabonosa caliente o cloro después de usarlas.
- Corte las verduras y las carnes en tablas diferentes.
- Use tablas de picar plásticas en lugar de las de madera donde a las bacterias les cuesta más esconderse.
- Use toallas de papel en lugar de paños de cocina para limpiar después de preparar los alimentos.
- No coloque carne cocida en un plato o superficie donde hubo carne cruda.
- Mantenga siempre la leche fresca en el refrigerador.
- No vuelva a congelar la carne descongelada.
- No almacene alimentos en latas abiertas.
- Mantenga el refrigerador en nivel medio para proteger sus alimentos.



“Conserve sus alimentos manteniendo su refrigerador frío”

Para más información en Internet sobre seguridad de los alimentos e higiene, por favor visite:

www.cdc.gov/cleanhands

www.cdc.gov/foodsafety



La información para este folleto fue adaptada de los materiales desarrollados por:

European Union Risk Analysis Information Network

Media Materials Clearinghouse

Centers for Disease Control

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants (Comité para Refugiados e Inmigrantes de los EE.UU.)

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Teléfono: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Higiene personal y del hogar
Personal and Home Hygiene
(Spanish)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

DETENGA LA TRANSMISIÓN DE GÉRMESES—LAVE SUS MANOS

El lavado de manos es la mejor forma de prevenir enfermedades como el resfrío y la gripe. Los gérmenes pueden transmitirse fácilmente de persona a persona a través del contacto. El uso de jabón “antibacterial” o “desodorante” es la mejor forma de eliminar los gérmenes que contagian enfermedades.

UN CUERPO LIMPIO MANTIENE SU SALUD

bañarse con jabón desodorante o antibacterial ayuda a combatir los gérmenes que generan olor corporal.

Colóquese prendas y ropa interior limpias después de bañarse.

Lavar su cabello con “champú” dos veces por semana puede prevenir la descamación de su cuero cabelludo. Los “acondicionadores” pueden prevenir la resequedad de su cabello después del lavado. Diferentes tipos de cabellos requieren diferentes champús y acondicionadores. Pida consejo a sus amigos y familia.

El champú que compra en la tienda no elimina piojos. Si tiene piojos, debe visitar a su doctor para conseguir un champú especial.

ENSEÑE A SUS HIJOS Y A SU FAMILIA CUÁNDO LAVARSE LAS MANOS CON JABÓN

1. Antes de comer, cocinar y tocar alimentos.
2. Después de usar el retrete.
3. Después de limpiar a un niño o de cambiar el pañal de un niño.
4. Enseñe a sus hijos y a su familia cómo lavar sus manos correctamente.

ENSEÑE A SUS HIJOS Y A SU FAMILIA CÓMO LAVAR SUS MANOS CORRECTAMENTE

1. Humedezca sus manos bajo agua caliente.
2. Use jabón y refriegue sus manos durante 45 segundos.
3. Lave cuidadosamente entre sus dedos y debajo de las uñas.
4. Enjuague con agua corriente y seque con toalla de papel o un paño limpio.
5. Los gérmenes pueden esconderse debajo de las uñas, por lo tanto, asegúrese de mantenerlas cortas.

El desodorante es lo que se aplica en las axilas para reducir el olor corporal. Los desodorantes están disponibles en forma líquida, gel o aerosol. Los pueden usar tanto los hombres como las mujeres. Es una buena idea arreglar su cabello si está en la escuela o en el trabajo.

LA ROPA LIMPIA MANTIENE ALEJADOS A LOS GÉRMESES

La limpieza de sus prendas y ropa de cama con jabón para la ropa al menos una vez por semana previene las irritaciones de la piel.

EL HOGAR LIMPIO MANTIENE ALEJADOS A LOS GÉRMESES

Los insectos y los ratones propagan los gérmenes. Asegúrese de barrer su cocina con frecuencia y de limpiar sus pisos con jabón para pisos y cloro.

UNA COCINA LIMPIA PREVIENE ENFERMEDADES

Los gérmenes de los alimentos se encuentran con mayor frecuencia en la leche, huevos, aves, cerdo, carne vacuna y pescado. Son muy dañinos y hasta pueden causar la muerte en niños. Para prevenir los gérmenes de los alimentos siga estas reglas generales.



Quince años después de haber dejado de fumar, el riesgo de enfermedad cardiaca coronaria es similar al de las personas que nunca han fumado y el riesgo de muerte vuelve prácticamente al mismo nivel que las personas que nunca han fumado.

Para más información por teléfono, llame al:

Línea nacional gratuita para dejar de fumar:
1-800-QUIT-NOW

Asociación Americana Contra el Cáncer:
1-800-ACS-2345

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
1-800-CDC-1311

Servicio de Información sobre el Cáncer de las Mujeres Ejecutivas de Cosméticos
1-800-4-CANCER

Línea de Información de la Asociación Americana del Corazón
1-800-AHA-USA1

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Teléfono: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

Para más información sobre el tabaquismo en internet, visite:

El Gobierno de los Estados Unidos
www.smokefree.gov

Instituto Nacional del Cáncer
www.cancer.gov

Asociación Americana del Pulmón
www.lungusa.org

Asociación Americana Contra el Cáncer
www.cancer.org

Asociación Americana del Corazón
www.americanheart.org

• • •

La información para este folleto fue adaptada de los materiales publicados por:

Organización Mundial de la Salud (OMS)

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

El Instituto Nacional del Cáncer

Asociación Americana del Pulmón

Asociación Americana Contra el Cáncer

Asociación Americana del Corazón

Campaña por Niños Libres del Tabaquismo

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.



Viva más tiempo: Deje de fumar ahora
(Live Longer: Stop Smoking Now)
(Spanish)



www.refugees.org
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

EFFECTOS NEGATIVOS DE FUMAR PARA LA SALUD

Fumar causa cáncer de pulmón. El humo del cigarrillo contiene más de 4,800 químicos, 69 de los cuales son conocidos por causar cáncer. Además, fumar afecta casi a todos los órganos humanos y sistemas del cuerpo. La Organización Mundial de la Salud estima que alguien muere por tabaquismo cada 6.5 segundos.

El Cirujano General de los Estados Unidos informa que fumar puede provocar todos los siguientes problemas de salud:

- Aneurisma aórtico abdominal
- Leucemia mieloide aguda
- Cataratas
- Cáncer cervical
- Cáncer de riñón
- Cáncer pancreático
- Neumonía
- Periodontitis (enfermedad de las encías)
- Cáncer de estómago
- Cáncer de vejiga
- Cáncer esofágico
- Cáncer de laringe
- Cáncer de pulmón
- Cáncer oral
- Cánceres de garganta
- Enfermedades de pulmón crónicas
- Enfermedades cardíacas coronarias del corazón y cardiovasculares
- Efectos reproductivos como ser disminución de la fertilidad
- Síndrome de muerte súbita infantil

COSTO DE FUMAR

En 2006, el costo promedio de un paquete de cigarrillos en toda la nación era de \$4.35. A ese costo, una persona que fumaba un paquete por día gastaría prácticamente \$1,600 cada

año en cigarrillos. Una persona que fumó un paquete por día durante 20 años habría gastado \$32,000 en cigarrillos.

Cada año, fumar le cuesta a los Estados Unidos \$167 mil millones en costos de atención médica.

TABAQUISMO MATERNAL

Los estudios han demostrado que fumar dificulta que la mujer quede embarazada. Las mujeres que fuman antes del embarazo son más propensas a sufrir complicaciones durante el embarazo que las mujeres que no fuman. Los hijos de madres que fuman durante el embarazo son más susceptibles a nacer con bajo peso (la primera causa de muerte de bebés en los Estados Unidos), al mortinato y a la muerte infantil.

HUMO DE SEGUNDA MANO

El humo de segunda mano, en ocasiones llamado humo pasivo, es el humo exhalado desde los pulmones de los fumadores y el humo que proviene de la colilla encendida de un cigarrillo, cigarro o pipa. El humo de segunda mano es peligroso. Cada año el humo de segunda mano causa 3,000 muertes por cáncer de pulmón y otras 35,000 muertes por otras enfermedades en los Estados Unidos. El humo de segunda mano causa irritación en los ojos, nariz y pulmones y puede producir tos.

El humo de segunda mano es especialmente peligroso para los niños. Los niños expuestos al humo de segunda mano:

- tiene más infecciones de oídos,
- son más propensos a sufrir de bronquitis, neumonía y otras enfermedades de pulmón y
- son más propensos a desarrollar asma, a tener más ataques de asma, a tener asma

más severa y a tener ataques de asma más frecuentes.

LOS BENEFICIOS DE DEJARLO

Dentro de veinte minutos de haber fumado su último cigarrillo, el cuerpo del fumador comienza una serie de cambios.

Veinticuatro horas después de dejar de fumar:

- La posibilidad de un ataque cardíaco disminuye

Entre dos semanas y tres meses después de dejar de fumar:

- Mejora la circulación
- Caminar se torna más sencillo
- Aumenta la función pulmonar

Entre uno y nueve meses después de dejar de fumar:

- La tos, congestión de los senos nasales, fatiga y falta de aliento disminuyen

Un año después de dejar de fumar:

- El riesgo de enfermedad cardíaca coronaria disminuye a la mitad que en un fumador.

BENEFICIOS A LARGO PLAZO POR DEJAR DE FUMAR

Dentro de cinco a quince años de haber dejado de fumar, el riesgo de ataque cerebral disminuye como en las personas que nunca han fumado.

Diez años después de haber dejado de fumar, el riesgo de cáncer de pulmón disminuye sólo a la mitad que en quienes continúan fumando; el riesgo de cáncer bucal, de garganta, esófago, vejiga, riñón y páncreas disminuye y el riesgo de úlceras disminuye.

SI CREE QUE HA ESTADO EXPUESTO A LA TB

Si cree haber estado cerca de alguien con la enfermedad de la TB, debería dirigirse a su médico o departamento de salud para una evaluación de TB.

Para más información sobre la tuberculosis en internet, visite:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
www.cdc.gov

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos
www.omhrc.gov



La información para este folleto fue adaptada de los materiales publicados por:

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

Los Directores de Promoción y Educación sobre la Salud (DHPE)

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Teléfono: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

¿Qué es la tuberculosis? (What is Tuberculosis?) (Spanish)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

¿QUÉ ES LA TUBERCULOSIS?

La tuberculosis, o “TB”, es una enfermedad contagiosa causada por gérmenes que se transmiten por el aire de una persona a otra. Una persona con TB puede morir por la enfermedad si no es tratada con medicamentos.

¿CÓMO SE TRANSMITE LA TB?

Los gérmenes de la TB se quedan en el aire cuando una persona con TB tose, estornuda, canta, escupe o ríe. Otra persona que inhale el aire que contiene los gérmenes de la TB puede quedar infectada.

¿QUIEN TIENE TB?

La Organización Mundial de la Salud (WHO) estima que prácticamente seis millones de personas en todo el mundo están infectadas con la bacteria que causa la TB. Cada año, prácticamente dos millones de personas en todo el mundo mueren por TB. Las personas que están diariamente en contacto con personas con TB corren riesgo de infectarse. Esto incluye compañeros de clases, compañeros de trabajo, miembros de la familia o compañeros de vivienda.

¿EN QUÉ SE DIFERENCIA LA TB LATENTE DE LA TB ACTIVA?

Las personas con TB latente portan en su cuerpo las bacterias que causan la TB pero

las bacterias no están activas y las personas no están enfermas. Las personas con TB latente no pueden transmitirle a otros la TB, pero pueden desarrollar TB activa en el futuro.

Las personas con TB activa tienen la enfermedad de la TB. Esto significa que las bacterias que causan la TB se están multiplicando activamente y destruyendo tejidos en el cuerpo. Las personas con TB activa tienen síntomas de TB y pueden transmitir la enfermedad a otros, particularmente a personas que ven todos los días como ser compañeros de trabajo, compañeros de clase y miembros de la familia.

TB RESISTENTE A LOS MEDICAMENTOS

Si alguien con TB no toma sus medicamentos correctamente, o si deja de tomarlos demasiado rápido, el germen que causa la TB puede volverse resistente a ese medicamento. Eso significa que el medicamento no surtirá más efecto, lo cual implica que la persona tendrá que recibir un medicamento diferente—posiblemente más fuerte—por más tiempo que lo que habría llevado terminar el tratamiento original. La TB resistente a los medicamentos es más difícil y costosa de tratar.

¿CÓMO SE TRATA LA TB?

¡LA TB PUEDE CURARSE! Lleva un largo tiempo curar la TB. Los paciente con TB deben tomar varios medicamentos durante 6 a 12 meses para tratar la enfermedad. Una persona con TB podría sentirse mejor después de terminar el tratamiento. La adherencia—tomar todos los medicamentos para la TB según se recetaron hasta terminarlos—es importante para curar la TB. Si alguien con TB deja de tomar los medicamentos antes de terminar el tratamiento, puede volver a enfermarse.



- seguir instrucciones de tres pasos (“vístete. Peina tu cabello. Cepilla tus dientes y lava tu cara.”), y
- cooperar con otros niños.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE UN NIÑO CON UN CRECIMIENTO INFERIOR AL NORMAL?

- Falta de crecimiento físico
- Desnutrición
- Huesos débiles
- Mala visión
- Mal humor
- Peso por debajo del normal
- Pérdida de la audición

¿CON QUIÉN DEBERÍA HABLAR SI SU BEBÉ NO SE ESTÁ DESARROLLANDO A UN RITMO SALUDABLE?

Si está preocupado por el crecimiento de su bebé, por favor hable con el doctor de su bebé. Asegúrese de llevar a su bebé a todos sus controles de rutina y citas para vacunaciones.

Para más información en Internet sobre desarrollo infantil, por favor visite:

www.cdc.gov/ncbddd/autism/ActEarly
www.nidcd.gov/health/voice/speechandlanguage

• • •

Este folleto fue desarrollado con la ayuda de información y recursos de:

National Center for Birth Defects and Developmental Disabilities

Centers for Disease Control

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@usridc.org
 U.S. Committee for Refugees and Immigrants (Comité para Refugiados e Inmigrantes de los EE.UU.)
 1717 Massachusetts Ave., NW
 Suite 200
 Washington, DC 20036
 Teléfono: 202 • 347 • 3507
 Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



Cómo observar el crecimiento de su hijo

(Hitos del Desarrollo)

Watching your Child Grow

(Development Milestones)

(Spanish)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
 Upholding Freedom since 1911*

CÓMO OBSERVAR EL CRECIMIENTO DE SU HIJO

Los primeros años en la vida de un niño es un momento importante para el desarrollo físico, emocional y social de éste. Esto se denomina desarrollo infantil. Hay diferentes niveles de desarrollo infantil que los padres pueden seguir para ver si su hijo está creciendo a buen ritmo. En los Estados Unidos, se aconseja a los padres que controlen constantemente el desarrollo del cerebro, ojos, oídos y extremidades de su bebé para detectar cualquier síntoma anormal.

¿QUE DEBERÍA NOTAR EN MI HIJO?

Los niños se desarrollan de diferentes maneras en sus etapas de crecimiento. Cada niño crece a su propio ritmo y su hijo puede llegar a estas etapas antes o después de otros niños de la misma edad. Este folleto es una sencilla guía para ayudarle a entender el desarrollo de su hijo y saber qué preguntarle al doctor de su hijo si tiene preocupaciones. A continuación encontrará algunos de los síntomas a los que un padre debería estar atento a medida que crece su hijo.

CRECIMIENTO Y DESARROLLO A LOS SIETE MESES

Para el final de los siete meses, muchos niños saludables pueden:

- girar la cabeza cuando lo llaman por su nombre,
- sonreír a otra persona,

- responder a sonidos con sonidos,
- disfrutar del juego social,
- agarrar pequeños juguetes, y
- seguir objetos/luz que se muevan cerca de sus ojos.

CRECIMIENTO Y DESARROLLO AL AÑO DE EDAD (12 MESES)

Los niños saludables cuando cumplen un año pueden:

- utilizar gestos sencillos (saludar con su mano),
- emitir sonidos sencillos,
- imitar acciones mientras juegan (aplaudir) y
- responder cuando se les dice “no”.

CRECIMIENTO Y DESARROLLO A LA EDAD DE 1 AÑO Y MEDIO

Los niños saludables cuando cumplen un año y medio pueden:



- hacer juegos sencillos de simulación (hablar por teléfono de juguete),
- señalar objetos interesantes,
- mirar hacia un objeto cuando alguien lo señala y les dice “mira”, y
- utilizar muchas palabras por su cuenta.

CRECIMIENTO Y DESARROLLO A LOS DOS AÑOS

Los niños saludables cuando cumplen dos años pueden:

- utilizar oraciones de dos palabras,
- seguir instrucciones sencillas,
- interesarse en otros niños, y
- señalar un objeto o imagen cuando se la nombra.

CRECIMIENTO Y DESARROLLO A LOS TRES AÑOS

Los niños saludables cuando cumplen tres años pueden:

- besar y abrazar a otros niños,
- utilizar oraciones de dos palabras,
- imitar a adultos y compañeros de juego, y
- fantasear con muñecos, animales y gente.

CRECIMIENTO Y DESARROLLO A LOS CUATRO AÑOS

Los niños saludables cuando cumplen cuatro años pueden:

- utilizar oraciones de cinco a seis palabras,

- Evitar el cigarrillo, el alcohol y las drogas
- Mantenerse activa. El ejercicio moderado es bueno para usted y su bebé
- Evitar la cafeína (café, refrescos y té)
- Evitar los químicos (como insecticidas en aerosol o productos de limpieza para el hogar)
- Tomar una clase pre-natal
- Tomar un multivitamínico con ácido fólico

• • •

**Para más información por teléfono,
llame a:**

Centro Nacional de Información sobre la
Salud de la Mujer (NWHIC)
1-800-994-9662
La Federación Americana de Paternidad
Planificada al
1-800-230-7526

**Para más información sobre exámenes de
salud para mujeres en internet, visite:**

Centros para el Control y la Prevención
de Enfermedades
www.cdc.gov
El Departamento de Salud y Servicios
Humanos de los Estados Unidos
www.womenshealth.gov
La Oficina de Salud para las Minorías
del Departamento de Salud y Servicios
Humanos de los Estados Unidos
www.omhrc.gov

**Para encontrar clínicas en su área donde
pueda recibir pruebas de papanicolaou
gratuitas y de bajo costo, visite:**

Los Centros para el Control y la
Prevención de Enfermedades
www.cdc.gov/cancer
Federación Americana de
Paternidad Planificada
www.plannedparenthood.org

• • •

*La información para este folleto fue adaptada de
los materiales publicados por:*

*La Oficina para la Salud de la Mujer y la
Oficina de Salud para las Minorías en el
Departamento de Salud y Servicios Humanos
de los Estados Unidos*

*Los Centros para el Control y la Prevención
de Enfermedades (CDC)
El Instituto Nacional del Cáncer*

*Este folleto fue desarrollado con el financiamiento
de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del
Departamento de Salud y Servicios Humanos.*

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscridc.org
**U.S. Committee for Refugees and
Immigrants**
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Teléfono: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



Fotografía: Rose McNulty

**Exámenes de salud de
rutina para mujeres
(Routine Health
Exams for Women)**

(Spanish)



www.refugees.org
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

PRUEBA DE PAPANICOLAOU

La prueba de papanicolaou, también llamada prueba Pap, es un examen médico de rutina en el cual el doctor o enfermero utiliza un pequeño hisopo para tomar una muestra de células del cuello del útero. Si bien puede experimentar un poco de incomodidad, esta simple prueba ayuda a diagnosticar el cáncer cervical que presenta posible riesgo de vida. Todas las mujeres mayores de 18 años deberían realizarse una prueba Pap una vez al año. Si una mujer ha estado sexualmente activa antes de los 18 años, debería realizarse una prueba de papanicolaou anualmente.

Durante una prueba de papanicolaou, se le pedirá que se quite la ropa de la parte inferior de su cuerpo y se recueste sobre una camilla. Sus pies estarán elevados. El doctor o enfermero se sentará entre sus piernas con una luz y herramientas medicas.

Puede solicitar que haya un enfermero adicional en la sala con usted. El doctor o enfermero observará su zona genital, palpará dentro y realizará la prueba de papanicolaou. Esto es necesario para asegurarse de que su vagina y cuello del útero estén saludables.

Para que la prueba sea lo más precisa posible, tres días antes de ir a realizarse el papanicolaou usted no debería:

- Hacerse duchas vaginales*
- Usar tampones
- Usar cremas, supositorios o medicamentos vaginales

** Muchos doctores recomiendan evitar completamente la ducha vaginal. El cuerpo de la mujer se limpia naturalmente, por lo tanto la ducha vaginal podría causar o empeorar las infecciones. La ducha vaginal también podría incrementar el riesgo de enfermedades de transmisión sexual. La ducha vaginal NO evita el embarazo.*

- Usar desodorante vaginal en aerosol o talcos
- Tener relaciones sexuales

EXÁMENES DE MAMA

Los bultos en los pechos de la mujer podría ser un síntoma de una enfermedad con posible riesgo de vida. Una mujer debería hacer que un doctor o enfermero examine sus pechos cada año cuando se realiza su examen anual. Sus pechos serán examinados por un enfermero o doctor en busca de bultos, hoyuelos o enrojecimiento.

Todas las mujeres también deberían examinarse sus pechos en busca de bultos, hoyuelos, enrojecimiento, secreción de los pezones u otros cambios cada mes. Algunos bultos son normales, pero es mejor que un doctor o enfermero examine todo bulto nuevo o creciente en su pecho. Es importante que examine sus pechos mensualmente para verificar que sus pechos estén normales y para controlar todo cambio.

MAMOGRAFÍAS

Una mamografía es una radiografía de los pechos utilizada para controlar el cáncer. A partir de los cuarenta años, las mujeres deberían realizarse una mamografía cada uno o dos años.

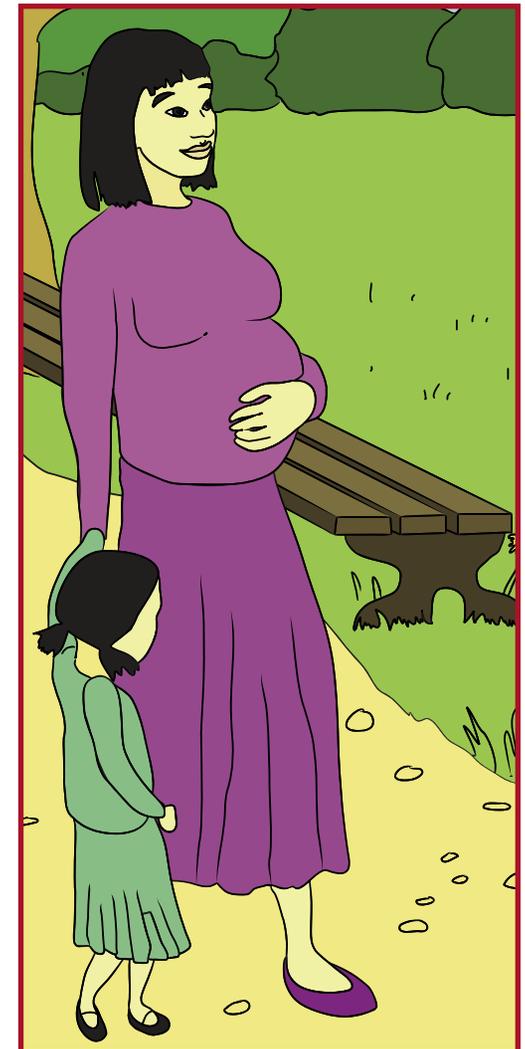
Durante una mamografía, el doctor o enfermero coloca sus pechos entre dos bandejas. La máquina luego se cierra para obtener una imagen clara de sus pechos. Podría experimentar incomodidad pero el procedimiento sólo toma un minuto aproximadamente. Los exámenes de pechos y mamografías son esenciales para la detección temprana del cáncer de mama.

ATENCIÓN PRE-NATAL

La atención pre-natal es la atención médica que usted y su bebé reciben cuando está embarazada. La atención pre-natal es importante para ayudarla a tener un bebé saludable. Toda mujer embarazada debería recibir atención pre-natal temprana y regularmente.

También es importante que siga las instrucciones del doctor, que podrían incluir:

- Ingerir frutas y verduras en abundancia



Si alguno de estos síntomas parece severo, debería consultar a su doctor.

¿CUÁNDO BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA?

Debería ir a un médico si:

- Ocurre un cambio repentino en su periodo que no tiene un origen claro como ser estrés extremo, enfermedad o aumento o disminución de peso
- El sangrado excesivo dura más de 7 días
- Hay sangrado entre los periodos
- Hay dolor abdominal severo que dura más de dos días
- Cree estar embarazada
- Hay secreción de la vagina de color amarillo, verde o gris, densa y de aspecto blanco y cremoso, esponjosa o con un olor fuerte, a pescado

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Teléfono: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

Para más información sobre la salud de las mujeres en internet, visite:

www.womenshealth.gov

www.4women.gov

www.omh.gov

www.girlshealth.gov

www.youngwomenshealth.org

www.girlhealth.org

Para más información por teléfono, llame a:

Línea nacional directa sobre las ETS de los Centros para el Control de Enfermedades
1-800-227-8922

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Línea nacional directa sobre el SIDA de los Centros para el Control de Enfermedades
1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Centro Nacional para la Salud de la Mujer
1-800-994-9662

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

•••

La información para este folleto fue adaptada de los materiales publicados por:

*La Academia Americana de Pediatría:
Información sobre la pubertad para niños y niñas*

La Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

Defensores para Jóvenes

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.



Fotografía: Rose McNulty

Lo que toda mujer debería saber sobre su cuerpo (What Every Woman Should Know about Her Body)

(Spanish)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

PUBERTAD

La pubertad es el tiempo en que el cuerpo se transforma de niño a adulto. La pubertad sucede en niñas y niños, por lo general entre los 9 y 13 años de edad.

Durante la pubertad, las niñas comienzan a desarrollar sus pechos; sus caderas se ensanchan y comienza a crecer el vello en su zona genital (entre las piernas), bajo los brazos y en las piernas. Durante este tiempo, las niñas comienzan con su ciclo menstrual (normalmente llamado periodo). Estos cambios son normales y saludables y ayudan a que las niñas jóvenes se conviertan en mujeres.

CICLO MENSTRUAL

La mayoría de las niñas comienzan con su periodo o ciclo menstrual entre los 9 y 16 años de edad. Tener el periodo no significa que no pueda realizar cosas normales como nadar, correr, trabajar o cualquier otra actividad física. Mantenerse activa podría aliviar parte de la incomodidad que podría venir con su periodo.

¿QUÉ ES EL CICLO MENSTRUAL?

Cuando las niñas comienzan con su ciclo menstrual, sus ovarios liberan un óvulo cada mes. Si el esperma de un hombre fertiliza esos óvulos, se desarrollará un bebé dentro del útero. Cada mes, el cuerpo de la mujer se prepara para tener un óvulo fertilizado, formando una capa gruesa de tejido y células sanguíneas dentro del útero. Si el óvulo liberado no es fertilizado, el útero elimina esa capa de fluido. Esto se denomina periodo menstrual.

¿CUÁNTO DURA UN PERIODO MENSTRUAL?

La mayoría de los periodos menstruales duran entre 3 y 7 días. Por lo general, el ciclo menstrual

sucede en espacios de tiempo establecidos, generalmente dentro de un ciclo de 3 a 5 semanas. Después de alcanzar la pubertad, una mujer joven podría no tener un ciclo regular, pero después de un tiempo el cuerpo se ajustará y comenzará un ciclo regular.

¿CÓMO CUIDARSE DURANTE SU PERIODO?

Tendrá que utilizar algún tipo de toallitas sanitarias o tampón durante su periodo para evitar que el líquido menstrual ensucie sus prendas. La mayoría de las mujeres utilizan toallitas sanitarias o tampones. Usted elige qué usar, pero evite los productos con esencias aromáticas que podrían causar infecciones o incrementarlas.

Las toallitas sanitarias se usan entre su ropa interior. Las toallitas sanitarias se adhieren a su ropa interior con una especie de cinta adhesiva. Las toallitas sanitarias deberían cambiarse a menudo para evitar pérdidas, incomodidad y olores. En época de calor, las toallitas sanitarias deberían cambiarse cada vez que vaya al baño. Esto le ayudará a sentirse cómoda y seca.

Los tampones se colocan en la vagina. Al igual que las toallitas sanitarias, los tampones deberían cambiarse a menudo, al menos entre 4 y 6 horas.

El cuerpo de la mujer tiene un sistema de limpieza interno, lo que significa que no debería darse duchas vaginales o introducir artículos para “ayudar a limpiar” por dentro después de su periodo. De hecho, esta práctica puede ser perjudicial porque podría aumentar las infecciones e incrementar su riesgo de enfermedad.

¿QUÉ PODRÍA SUCEDER DURANTE SU PERIODO?

Algunas mujeres tienen periodos más pesados que otras. Esto es normal. Cada mujer es diferente. Durante su periodo usted no sangrará demasiado. Sólo perderá 1 a 3 onzas (30 a 90 ml) en su ciclo mensual. Esto es aproximadamente el tamaño de un perfume de muestra. Sin embargo, si su periodo es muy pesado, debería consultar a su doctor.

Algunas mujeres experimentan incomodidad antes, durante o después de su periodo. Esto podría incluir:

- Calambres
- Sensación de hinchazón
- Sensación de cansancio
- Dolores de cabeza
- Dolores de espalda
- Cambios de humor.
- Sensibilidad en los pechos



la región genital. También podrían aparecer en el escroto, ingle o muslo.

- Las verrugas genitales, por lo general, aparecen semanas después de la infección.

Mujeres: Algunas mujeres podrían tener evaluaciones de papanicolao irregulares, realizadas durante los exámenes médicos anuales. Debido a que las verrugas genitales podrían aparecer en el cuello de útero, es importante que las mujeres se realicen exámenes médicos con regularidad.

Tratamiento:

No hay cura para la infección de PVH. Las verrugas genitales pueden ser extraídas por un médico o pueden desaparecer solas, o el PVH puede permanecer y ser peligroso. Es importante realizarse exámenes anuales y controlar su salud.

Prevención:

El PVH, al igual que otras ETS, puede prevenirse no teniendo relaciones sexuales o teniendo relaciones sexuales únicamente con alguien que no esté infectado y que sólo mantenga relaciones sexuales con usted. Los condones no previenen la transmisión del PVH.

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Teléfono: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

SÍFILIS:

La sífilis es una enfermedad de transmisión sexual provocada por bacterias. La sífilis se transmite de persona a persona a través del contacto directo con una úlcera de sífilis.

Signos/Síntomas:

La sífilis tiene muchos signos y síntomas que a menudo se asemejan a otras enfermedades. La sífilis posee tres etapas.

Etapas 1: Los primeros síntomas de sífilis generalmente aparecen entre los 10 y 90 días. La sífilis provoca una úlcera. Si no se trata, la sífilis puede empeorar.

Etapas 2: La enfermedad produce un sarpullido en una o más partes del cuerpo. El sarpullido no presenta comezón. Si no se trata, la enfermedad empeora.

Última etapa: Los síntomas externos desaparecen, pero una persona infectada comienza a experimentar pérdida de sensibilidad, disminución de la habilidad mental o pérdida de la capacidad para mover alguna parte del cuerpo. Si no se trata, la sífilis puede provocar la muerte.

Tratamiento:

En las primeras etapas, la sífilis puede curarse fácilmente. No hay medicamentos de venta libre ni remedios caseros que eliminen las bacterias que provocan la sífilis, pero un médico puede recetar medicamentos que curarán la sífilis en las primeras etapas. El tratamiento curará la enfermedad, pero no reparará el daño causado por la enfermedad.

Prevención:

La sífilis se puede prevenir. Al igual que otras ETS, la sífilis puede prevenirse no teniendo relaciones sexuales o teniendo relaciones sexuales únicamente con alguien que no esté infectado y que sólo mantenga

relaciones sexuales con usted. Los condones no previenen la transmisión de la sífilis.

Para más información sobre las ETS en internet, visite:

Body Health Resources Corporation
www.thebody.com

Asociación Americana de Salud Social
www.iwannaknow.org y www.ashastd.org

La Red Nacional de Información sobre Prevención de los Centros para el Control de Enfermedades
www.cdcnpin.org

Para más información por teléfono, llame a:

Línea nacional directa sobre las ETS de los Centros para el Control de Enfermedades
1-800-227-8922

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Línea nacional directa sobre el SIDA de los Centros para el Control de Enfermedades
1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer, parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.
1-800-994-9662

• • •

*La información para este folleto fue adaptada de los materiales publicados por:
Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)*

*Body Health Resources Corporation
Asociación Americana de Salud Social*

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.



Lo que todos deberían saber sobre las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS)
(What Everyone Should Know about STDs)
(Spanish)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

¡LAS ETS SE PUEDEN PREVENIR!

CLAMIDIA

La clamidia es una enfermedad de transmisión sexual curable (ETS). La clamidia puede transmitirse de una persona a otra a través del sexo vaginal, anal u oral. La clamidia también puede transmitirse de una madre infectada a su hijo durante el parto por vía vaginal. Los hombres y mujeres sexualmente activos deberían ser examinados por clamidia, particularmente quienes se encuentran entre los 20 y 30 años. Si no se trata, la clamidia puede dañar gravemente el sistema reproductor de mujeres y hombres y puede ocasionar infertilidad, la incapacidad de concebir un hijo.

Signos/Síntomas:

Mujeres: La mayoría de las mujeres no presenta síntomas. De estar presentes, los síntomas son leves.

Hombres: Muchos hombres no presentan síntomas. Si los síntomas están presentes, por lo general son leves. Algunos hombres podrían presentar una secreción por el pene.

Tratamiento:

La clamidia puede ser tratada con antibióticos. Todas las parejas sexuales de la persona infectada deberían ser tratadas por un profesional médico.

Prevención:

- Abstenerse del sexo (no tener relaciones sexuales).
- No tener relaciones sexuales con una persona infectada.
- Utilizar correcta y constantemente un condón de látex (hombres o mujeres) y protectores bucales.

GONORREA

La gonorrea es una ETS curable. La gonorrea

se transmite a través del sexo vaginal, anal u oral. La gonorrea también puede transmitirse de una madre con la enfermedad hacia su hijo durante el parto por vía vaginal. Las infecciones por gonorrea también pueden ocasionar problemas graves de salud. Al igual que la clamidia, la gonorrea puede ocasionar infertilidad, si no se trata.

Signos/Síntomas:

Mujeres: La mayoría de las mujeres no presenta síntomas. Si los síntomas están presentes, podrían ser leves. Éstos podrían incluir:

- dolor o ardor al orinar
- una secreción vaginal inusual

Hombres: Muchos hombres no presentan síntomas. Si los síntomas están presentes, aparecerán entre dos y cinco días después de la infección. Los síntomas podrían incluir:

- Una sensación de ardor al orinar
- Una secreción blanca, verde o amarillenta por el pene.
- En algunos hombres, testículos hinchados y doloridos.

Tratamiento:

La gonorrea puede ser tratada con antibióticos.

Prevención:

- Abstenerse del sexo (no tener relaciones sexuales).
- No tener relaciones sexuales con una persona infectada.
- Utilizar correcta y constantemente un condón de látex (hombres o mujeres) y protectores bucales

HERPES

El herpes es una enfermedad de transmisión sexual (ETS) causada por los virus del herpes simple en la boca (herpes oral) o en la zona genital (herpes genital). El herpes puede transmitirse por el contacto directo

con la piel. El herpes es muy común; la mayoría de las personas no saben que lo tienen o confunden los síntomas con otra enfermedad. No hay cura para el herpes.

Signos/Síntomas:

- El herpes típico es un pequeño grupo de bultos que luego forman una cascarilla y costra como una cortadura.
- Una persona podría presentar síntomas de herpes semanas, meses o años después de la infección.
- Muchas personas no presentan síntomas o presentan síntomas muy leves, que se confunden con otras enfermedades.

Tratamiento:

No hay cura para el herpes. No hay tratamiento médico que pueda prevenir el herpes.

Prevención:

La mejor manera de prevenir el herpes es absteniéndose del sexo. Sin embargo, incluso quienes nunca han tenido relaciones sexuales pueden portar el virus del herpes simple y transmitirlo a otros.

VIH/SIDA

El virus de inmunodeficiencia humano (VIH) es el virus que causa el SIDA. (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida). El VIH es una enfermedad que se transmite por contacto con la sangre, semen, fluido vaginal o leche materna de una persona infectada. El VIH se puede prevenir fácilmente. Las personas sin síntomas o signos de enfermedad pueden transmitir el VIH a otros.

Signos/Síntomas:

- Una persona podría no presentar síntomas de estar infectada con VIH por años.

- Usted no puede mirar a alguien y darse cuenta si está infectado con el VIH.
- La única manera de saber con seguridad si alguien no tiene VIH es a través de una prueba de VIH.

Tratamiento:

No existe cura para el VIH, pero hay tratamiento. Con atención médica, medicamentos y nutrición apropiados, una persona con VIH puede vivir una vida larga y saludable. Las mujeres embarazadas con VIH deberían recibir atención y tratamiento pre-natal para evitar transmitirle el VIH a sus bebés.

Prevención:

El VIH se puede prevenir. Prevenga el VIH:

- Absteniéndose del sexo (no teniendo relaciones sexuales).
- No teniendo relaciones sexuales con una persona infectada.
- Utilizando correcta y constantemente un condón de látex (hombres o mujeres) y protectores bucales.

PVH (PAPILLOMAVIRUS HUMANO) O VERRUGAS GENITALES

El PVH es un grupo de virus que pueden transmitirse de una persona a otra por la relación sexual. El PVH puede ocasionar cáncer cervical, el cual puede ser una enfermedad de riesgo de vida. El PVH podría causar verrugas genitales. Las verrugas genitales pueden encontrarse en el cuello del útero, vulva, vagina, ano o pene.

Signos/Síntomas:

- La mayoría de las personas con PVH no presentan síntomas.
- En algunos casos, el PVH causa verrugas genitales. Las verrugas genitales son hinchazones elevadas esponjosas, carnosas y blandas generalmente en