



La mano amiga

Ayuda y consejos para los latinos en los EEUU

Mayo 2010

En las páginas interiores:

El envejecimiento de la memoria...
pag. 3

Programas de alimento y nutrición...
pag.5

La depresión en la mujer...
pag.10

La epilepsia
pag. 11

Acerca del mes de la confederación ...
pag.12

Y mucho más...

Comprendiendo los cambios que vienen con la edad **¿Qué es la menopausia?**

La menopausia es un cambio normal en la vida de la mujer cuando deja de tener su período menstrual por más de 12 meses seguidos. Por eso algunas personas la llaman “el cambio en la vida”.

Durante la menopausia, el cuerpo de la mujer produce cada vez menos cantidades de las hormonas llamadas estrógeno y progesterona y ocurre comúnmente entre los 45 a 55 años de edad.

¿Cuáles son los síntomas de la menopausia?

El período menstrual de la mujer se termina con la menopausia y es posible que en algunas mujeres no se manifieste ningún otro síntoma.

Al acercarse la menopausia, es posible que sienta lo siguiente:



Fotografía: sandanbeautiful (Sarah)

El conocimiento puede ayudarle a aligerar sus síntomas

- Variaciones en el flujo menstrual o en el tiempo entre los períodos menstruales.
- Sensaciones repentinas de calor (“fogajes o sofocos”) en la cara, el cuello y el pecho.

Continúa en la página 4



Fotografía: MyTrisSoul

No son inofensivas, pero es posible cuidarse

Aprenda a cuidar su salud

Lámparas solares y camas de bronceado

Las lámparas solares y las camas de bronceado emiten rayos ultravioleta como los del sol. Las camas de bron-

ceado pueden ser tan peligrosas como broncearse al aire libre. Podrían ser hasta más peligrosas porque es posible usarlas a cualquier hora y las personas pueden exponer la totalidad del cuerpo en cada sesión, lo que resulta

Continúa en la página 6

El gobierno le aconseja cuidarse

Estafas de salud

Es muy probable que vea anuncios en la televisión o en Internet que le hacen muchas promesas acerca de un nuevo producto para la salud. No arriesgue su salud ni su dinero, pues usted no sabe si realmente le ayudará. Todo lo contrario, hasta puede hacerle daño.

Muchas personas se dejan engañar y compran productos de salud que parecen excelentes, pero que en realidad son una gran estafa.

- Algunos productos pueden ocasionar problemas graves como dolor, sufrimiento, o hasta la muerte.
- Es posible que la combinación de algunos de esos productos con otros medicamentos que está tomando, sea nociva para su salud.
- Puede perder dinero comprando productos fraudulentos que no sirven. Tenga cuidado con estos anun-

cios. Es posible que sean estafas.

Otras formas comunes de estafas:

Es natural. Decir que un producto es “natural” no significa que es seguro.

¡Es muy fácil! No crea en promesas como “pierda peso mientras duerme”. Si parece demasiado fácil, puede ser una estafa.

¡Cura milagrosa! Por lo general, una misma pastilla no trata ni cura muchas enfermedades diferentes como cáncer, diabetes, SIDA o artritis.

“Me hizo efecto” Es fácil inventar historias de buenos resultados narradas por “personas reales” o por médicos.

Pague ahora y ahorre. No se deje presionar para que compre. Tómese

el tiempo para averiguar y conocer mejor el producto.

Hable con un médico, enfermera o farmacéutico, llame a la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) al 1 (888) 463-6332 antes de usar cualquier producto de salud, o infórmese en el Internet acerca de los fraudes relacionados a la salud: www.fda.gov/healthfraud (en inglés).



Todos quieren su dinero – no todos sirven

Infórmese sobre algún problema con un producto en la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) en www.fda.gov/med-watch o al 1 (800) 332-1088.

Aprendiendo a leer etiquetas

Si busca alimentos orgánicos



Cuando quiera comprar alimentos orgánicos, busque el sello del gobierno que le asegura que los productos agrícolas que se venden como “orgánicos”, cumplen con estándares estrictos de haber crecido sin la ayuda de pesticidas ni fertilizantes convencionales fabricados en base a petróleo.

Los productos animales que llevan el sello, vienen de animales que han recibido alimentos orgánicos y no les han dado antibióticos ni hormonas de crecimiento.



El gobierno reglamenta el uso de la palabra “orgánico”

El tiempo y el cuerpo

El envejecimiento de la memoria

¿Qué es el envejecimiento normal?

El envejecimiento puede afectar la habilidad del cerebro para captar y retener nueva información, sin embargo, en el envejecimiento normal, estos problemas de la memoria no interfieren en las actividades diarias y rutinarias.

¿Qué no está considerado como envejecimiento normal?

No es normal cuando los problemas de la memoria, el juicio, el comportamiento y el lenguaje interfieren en las actividades diarias y la persona muestra signos de demencia.

¿Qué es demencia?

Es el término utilizado para un conjunto de síntomas que incluyen dificultad de pensamiento e interferencia de las facultades sociales. Existen muchas causas para la demencia, y aunque varían ligeramente entre persona y persona, éstos son algunos de los síntomas más frecuentes en las primeras etapas:

- Hacen una pregunta y repiten lo mismo varias veces.
- Olvido de eventos recientes e importantes como una boda familiar.
- Se pierden en lugares conocidos.

- Olvidan pagar sus cuentas o las pagan más de una vez.

- Ya no saben hacer cosas que antes las hacían fácilmente.

- Cambios drásticos en su carácter y comportamiento, pasando del llanto al enojo y del enojo a estar calmados, con mucha facilidad y sin motivo aparente.

- Dificultad para usar palabras correctas.

- No tienen una noción sensata acerca del peligro y pueden dejar estufas encendidas, puertas abiertas, no apagar los cigarrillos, etc.

¿Qué es la enfermedad de Alzheimer?

Es una de las formas más comunes de la demencia, en la que ocurren cambios físicos adentro y afuera de las células del cerebro y es caracterizada por presentar problemas en una o más facultades como la orientación, el lenguaje y la atención, que van empeorando cada vez más con el pasar del tiempo.

¿Qué enfermedades tiene síntomas similares a la demencia, pero pueden ser reversibles?

Pueden darse síntomas similares en la diabetes, enfermedades del corazón, presión alta, derrame ce



Fotografía: Meyer Photos

Los ancianos deben mantener el cerebro activo

rebral, depresión, desórdenes de la tiroides y consumo de alcohol o algunos medicamentos.

¿Cómo saber si se tiene la enfermedad de Alzheimer?

El diagnóstico definitivo se hace después de la muerte con un examen del cerebro, sin embargo, los doctores pueden hacer un diagnóstico “probable” de la enfermedad a partir de un historial médico y exámenes rutinarios como un examen mental, neurológico, de sangre y radiografías u otras tomas del cerebro.

viene de la página 1

¿Qué es la menopausia?

- Sudores nocturnos y problemas para conciliar el sueño que pueden hacerla sentir cansada, estresada o con tensión.
- Sequedad en la vagina y tejido vaginal que se vuelve más delgado, además de dolor al tener relaciones sexuales.
- Pérdida de calcio, lo cual puede reducir su estatura y causar fracturas de los huesos (osteoporosis).

Tratamiento para la menopausia.

Consulte a su médico antes de iniciar un tratamiento. Puede ser que no lo necesite o que no sea apropiado para usted.

El tratamiento con hormonas para la menopausia también se le conoce como tratamiento de reemplazo hormonal (HRT, por sus siglas en inglés).

Para aliviar estos problemas, es común que se recete a las mujeres estrógeno o estrógeno con progestina (otra hormona). Como sucede con

todas las medicinas, el tratamiento con hormonas conlleva riesgos y beneficios. Consulte a su médico acerca de su uso.

Información provista por el Departamento de Salud y Recursos Humanos de EEUU, Administración de Medicinas y Alimentos.

Montar en bicicleta es muy bueno Pero recuerde que la bicicleta no es un juguete. ¡Es un vehículo!

Usa un casco a tu medida. Al proteger tu cerebro, estás cuidando tu vida.

Ajusta tu bicicleta a tu tamaño y sigue las reglas de seguridad de tráfico.

La alimentación y su salud

¿Es bueno todo aceite vegetal?

Hay una buena razón por la cual el gobierno ahora obliga a incluir dos datos claves en la etiqueta de los alimentos que se venden en los EEUU: “aceite hidrogenado” y “grasa trans” (hydrogenated oil y trans fat). Apréndalas muy bien, porque son para que usted se cuide.

La grasa vegetal natural puede resultar inofensiva, pero también puede convertirse en una bomba para la salud después de pasar por los procesos industriales modernos, ya que las industrias de alimentos someten a las grasas vegetales a un proceso llamado hidrogenación - que consiste en aumentar el número de átomos de hidrógeno de los ácidos grasos poli-insaturados que predominan en los

aceites de origen vegetal - con el objeto de prolongar la vida de estas grasas y aumentar el sabor. Como consecuencia, los ácidos grasos poli-insaturados de estos aceites vegetales cambian su estructura natural por una artificial llamada trans.

Otras grasas saturadas se convierten en insaturadas por la hidrogenación, por eso, la composición y la estructura de las grasas del aceite que se vende como 100% vegetal resulta muy distinta a la del verdadero aceite vegetal original.

La margarina es un perfecto ejemplo de esta transformación. Estudios realizados en este país demuestran que el riesgo de sufrir enfermedades coronarias es 66%



Ya no son lo mismo después de ciertos procesos

más alto entre los consumidores habituales de margarina que entre quienes no la consumen. Las grasas trans hacen bajar el colesterol “bueno” (HDL) y elevan el “malo” (LDL), aumentando el riesgo de arteriosclerosis.

Ayuda alimentaria para su familia

Programas de alimentos y nutrición

El ideal de la nación es que nadie pase hambre en los EEUU. Con este objetivo, existe el Servicio de Alimentos y Nutrición que brinda acceso a alimentos, una dieta saludable y educación de nutrición para niños y personas de bajos ingresos.

Ayuda a casi una de cada cuatro personas.

Consulte sus programas para ver si pueden ayudarlo a usted y a su familia.

El Programa de Cupones para Alimentos (FSP siglas en inglés) es la primera línea de defensa contra el hambre en el país y es la piedra angular de todos los programas federales de asistencia nutricional. El



Fotografía: Pink Sherbert

Que su familia no pase hambre: es la idea del gobierno

FSP provee beneficios a las personas elegibles de bajos ingresos y a sus familias para la compra de alimentos nutritivos.

El tiempo promedio en el que un beneficiario de cupones para alimentos participa en el programa es nueve meses.

Para más información, por favor contáctese con su oficina local de cupones para alimentos o vea las páginas amarillas de una guía telefónica bajo el encabezado Social Services o Human Services. Puede también conectarse a www.fns.usda.gov/snap/ o llamar al 1 (800) 221-5689. La asistencia se encuentra disponible en inglés y en español.

Ayuda económica para la familia

El programa de almuerzos escolares

El Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP, por sus siglas en inglés) es un programa de alimentación con apoyo federal que opera en escuelas públicas y privadas sin fines de lucro, así como en instituciones residenciales de cuidado de niños. Provee almuerzos de nutrición balanceada a bajo costo o gratuitos para los niños, cada día escolar.

El programa se estableció en con-

formidad con la Ley Nacional de Almuerzos Escolares promulgada por el Presidente Harry Truman en 1946.

Para solicitarlo, busque *Social Services* o *Human Services* en las páginas amarillas, conéctese a www.fns.usda.gov/snap/, o llame al 1 (800) 221-5689. La asistencia se encuentra disponible tanto en inglés como en español.

Más niños entre los 3 y 6 años mueren en accidentes de tráfico que en cualquier otra forma. Usa asientos para bebés y niños en su auto, con los cinturones reglamentados por ley.



Fotografía: bleubloggers

Si su hijo lo necesita, no es difícil acceder a uno

viene de la página 1

Lámparas solares y camas de bronceado

más difícil cuando se está al aire libre.

La Administración de Alimentos y Medicamentos y el Instituto Nacional del Cáncer (INC) recomiendan evitar las camas de bronceado.

Todas las camas de bronceado aumentan los riesgos de cáncer de la piel.

El INC informa que las mujeres que usan camas de bronceado más de una vez al mes tienen 55% más probabilidades de sufrir de melanoma cutáneo, el más mortal de los cánceres de piel.

La FDA establece normas para las

camas de bronceado. Todas las camas de bronceado deben tener:

- Una etiqueta de advertencia.
- Un cronómetro preciso.
- Un interruptor de emergencia.
- Un horario de exposición.
- Anteojos protectores.

Algunas personas hacen cosas que aumentan los peligros de las camas de bronceado, como:

No usar anteojos protectores o usar anteojos que no se ajustan bien o están rotos.

Permanecer en la cama solar por el máximo de tiempo sugerido en la etiqueta de advertencia.

Permanecer en la cama solar por un lapso mayor al recomendado para su tipo de piel. Hay que verificar los distintos períodos de exposición en la etiqueta de advertencia.

Usar medicinas y cosméticos que aumentan la sensibilidad a los rayos UV. Consulte con su médico, farmacéutico o enfermera.

Información cortesía de *FDA Office of Women's Health* (Gobierno Federal).

Consejos prácticos para su salud

¿Quiere dejar de fumar?

La nicotina causa una potente adicción, por eso, muchas personas lo intentan dos, tres o hasta más veces antes de dejarla para siempre.

Buenas razones para dejar de fumar:

- Usted tendrá más energía y respirará más fácilmente.
- Vivirá más tiempo y más saludable.
- Las personas con las que vive, especialmente sus hijos, serán más sanos.
- Bajará su riesgo de ataque al corazón, de derrame cerebral y de cáncer.

He aquí unos consejos muy sabios de la agencia del gobierno encargada de cuidar nuestra salud:

- Retire todos los cigarrillos y cenizeros de su casa, su auto o de su trabajo.
- Pídale apoyo a su familia, a sus amigos y a sus compañeros de trabajo.
- En los lugares públicos, permanezca en las áreas de no fumar.
- Respire hondo cuando sienta la necesidad de hacerlo.
- Manténgase ocupado.
- Recompénsese a menudo.
- Dejar el tabaco es difícil, pero no se

Infórmese sobre la publicidad falsa en la Comisión Federal de Comercio (FTC) en www.ftc.gov o al 1 (877) 382-4357.

rinda, ¡pues es posible hacerlo!



Deje de fumar y ahorre dinero:

Con un costo de más de \$5,00 por cajetilla, si usted fuma un promedio de

Continúa en la página 12

*viene de la página 3***El envejecimiento de la memoria****¿Qué tan comunes son las enfermedades de Alzheimer y otras demencias?**

Entre el 5 al 10% de las personas de 65 años tienen Alzheimer, y esto se incrementa a un 30 a 40% a partir de los 85 años de edad.

¿Existe algún tratamiento para esta enfermedad?

Algunos medicamentos reducen la progresión del Alzheimer y/o tratan los comportamientos como el enojo incontrolable, las alucinaciones (ver u oír cosas que no existen), las ilusiones (creer cosas que no son reales), etc.

¿Cuál es la ayuda disponible para las personas que tienen problemas de la memoria?

Existe material impreso y en videos, tanto en inglés como en otros idiomas y también medicamentos muy efectivos para reducir la pérdida de la memoria en la etapa temprana.

Cuando la enfermedad progresa, suele ser beneficiosa la internación en un centro de cuidado para adultos donde se puede obtener cuidado más especializado y profesional.

¿Qué ayuda existe para las familias?

Las familias necesitan estar enteradas de lo que deben esperar a medida que la enfermedad progresa para saber cómo responder a los diferentes comportamientos. Existe información disponible al respecto en inglés y en otros idiomas, de manera impresa, visual y

también en Internet. Pueden hablar con expertos y con otras personas que están pasando por problemas similares.

Existen programas diseñados para proporcionar descanso físico y mental de las tensiones causadas por cuidar a alguien con problemas severos de la memoria, los cuales incluyen alternativas variadas como el cuidado del adulto en un ambiente protegido por medio día o día completo; apoyo en el hogar con tareas cotidianas tales como el aseo personal del paciente y hasta facilidades residenciales en las cuales la persona con problemas de memoria puede quedarse alojada una noche o más para permitir que el familiar pueda tomar unas vacaciones.

*El programa del gobierno para propietarios de vivienda***Refinanciamiento y modificación hipotecaria**

Quizá pueda encontrar dinero en mejores condiciones

Refinanciamiento. Muchos propietarios de vivienda pagan sus hipotecas a tiempo pero no pueden refinanciar para aprovechar las tasas de inte-

rés más bajas de hoy en día, quizás porque el valor de sus casas ha disminuido. El programa Making Home Affordable ayuda a aquellos prestatarios cuyos préstamos son de Fannie Mae o Freddie Mac a refinanciar para obtener una hipoteca más accesible.

Modificación. Si usted tiene problemas para pagar su hipoteca mensualmente — ya sea porque el interés ha subido o porque sus ingresos han bajado — este Programa puede ayudarle a modificar sus préstamos para lograr pagos mensuales más accesibles.

¿Es usted el dueño de una casa de una a cuatro unidades? ¿Tiene usted un préstamo garantizado por una propiedad de Fannie Mae o Freddie Mac? Para ver si es elegible, llame al: 1 (800) 732-6643 de 8 a.m. a 8 p.m. hora del Este) ó al 1 (800) 373-3343 de 8 a.m. a 8 p.m. hora del Este). Puede también visitar el Internet en: www.makinghomeaffordable.gov/loan_lookup.html y hacer clic en el botón de español.

Aprenda a cuidar su salud

Bronceadores con filtro solar y bronceado

A muchas personas les gusta pasar algunas horas disfrutando del sol, pero no hay que olvidar que esto entraña algunos riesgos. Algunos de los peligros del sol son el envejecimiento precoz o cáncer de la piel, quemaduras y arrugas. Por otro lado, la exposición prolongada al sol puede llegar a deteriorar el sistema inmunitario. Los daños en la piel pueden ocurrir aun cuando usted no haya sufrido una quemadura de sol y estos se van acumulando a lo largo de toda la vida.

¿Cuál es la causa de las quemaduras de sol?

Son los rayos UV (ultravioleta) del sol los que causan quemaduras en la piel. El sol emite dos tipos de rayos UV: UVA y UVB. Hay que

proteger a la piel de ambos tipos de rayos.

Una quemadura de sol se desarrolla en un período de seis a 48 horas. Quizás sea demasiado tarde cuando usted se dé cuenta de que se quemó la piel.

Familiarícese con esto. SPF son las siglas en inglés para designar el factor de protección solar (FPS). Las etiquetas de los bronceadores con filtro solar llevan un número que indica el FPS. Mientras más alto sea el FPS, mayor será la protección que le brinda el producto.

Cómo protegerse. No se quede bajo el sol por largo tiempo, especialmente en las horas del mediodía. Los rayos del sol son más fuertes



Pase un verano sin dañar su piel

desde las 10 a.m. hasta las 4 p.m., en la primavera y el verano.

Utilice un bronceador con filtro solar con un FPS de 15 o más alto, aunque el día esté nublado. El resplandor del agua o la nieve puede exponer la piel a los rayos UV.

Use ropa que le cubra el cuerpo y un sombrero de ala ancha que le proteja la cabeza y la cara.

No todos los lentes de colores u oscuros protegen de los rayos UV. Lea la etiqueta antes de comprarlos.

Cuidado con las estafas

Anuncios de rescate de su casa



Sepa diferenciar la ayuda falsa de la verdadera

Tenga mucho cuidado con personas u organizaciones que le pidan dinero a cambio de darle asesoramiento o modificarle un préstamo moroso. No pague y ¡aléjese de esa persona!

Tenga cuidado con personas que le dicen que ellos pueden “salvar” su casa si usted firma o les transfiere la escritura de su propiedad.

No traspase la escritura a ninguna organización o individuo a menos que usted esté trabajando directamente con su banco hipotecario para perdonar su deuda.

Nunca haga sus pagos hipotecarios mensuales a nadie que no sea su banco hipotecario sin que éste lo apruebe de antemano.

Cambio de estación

Fiebre del heno (alergia al polen)

La fiebre del heno (también conocida como “alergia al polen”) es una de las alergias más comunes. En los Estados Unidos, alrededor de 35 millones de personas la sufren.

Durante la primavera, el verano y el otoño, los árboles, el césped, las hierbas y algunas plantas emiten polen al aire que respiramos. Los síntomas que esto produce pueden variar según la época del año,

todo depende del tipo de plantas que crecen en el lugar y las alergias particulares que usted tenga a cada una de ellas.

Los síntomas más frecuentes son estornudos; irritación nasal (nariz tapada o que moquea); tos; picazón en los ojos, la nariz y la garganta; dificultad para respirar; lagrimeo; irritación de los ojos (ojos rojos e hinchados) y la garganta, etc.



La primavera es una época clave

Fotografía: Caren's Photo Trip

Diferencias entre la alergia al polen los resfriados

	ALERGIA AL POLEN	RESFRÍOS
SIGNOS	Entre otros: congestión nasal (nariz que moquea o nariz tapada), estornudos, “sibilancia” (silbido en el pecho al respirar), lagrimeo y picazón en los ojos.	Entre otros: fiebre, dolores y malestar general, nariz tapada, estornudos y lagrimeo.
EVOLUCIÓN	Los síntomas comienzan de inmediato.	Los síntomas suelen tardar varios días en aparecer.
DURACIÓN	Los síntomas persisten mientras esté cerca del alérgeno.	Los síntomas desaparecen a la semana.

Infórmese sobre aparatos de purificación del aire:

Agencia de Protección Ambiental (EPA)

Teléfono: 1 (800) 438-4318
<http://www.epa.gov>

Cuando compre bronceadores con filtro solar y lentes de sol, asegúrese de que lo protegerán tanto de los rayos UVA como de los UVB.

Protegiendo al consumidor

Descuentos fáciles en tiendas grandes



Fotografía: Steven Depolo

Antes de decir SI. Infórmese

En muchas tiendas, cuando usted llega a la caja, le ofrecen un descuento adicional de 10% con solo solicitar una tarjeta de crédito de la tienda. ¿No suena mal, no? Quizás no, pero tal vez usted pueda decidir mejor si sabe las posibles impli-

caciones antes de tomar esa oferta como un regalo.

Generalmente el interés que cobran es alto, por encima del 20% y la consulta que hacen para determinar su estatus de crédito puede bajarle su calificación ligeramente.

Conozca más sobre la salud de la mujer

La depresión en la mujer

Todos nos sentimos tristes en algún momento, pero las personas que sufren de depresión se sienten mal todo el tiempo, pudiendo, estos sentimientos entorpecer la vida diaria.

Aproximadamente una de cada cinco mujeres en los Estados Unidos sufre de depresión.

Mucha gente ignora los signos de este mal; la buena noticia es que la mayoría de la gente mejora con el tratamiento.

Causas de la depresión.

Nadie sabe lo que causa la depresión. Es una enfermedad que puede tener algo que ver con:

- La forma en que diferentes partes del cerebro se “hablan” entre ellas.
- Una característica hereditaria.
- El hecho de estar muy enfermo o estar enfermo todo el tiempo.
- Estrés crónico.
- Consumo de drogas o alcohol.
- Tener un bebé.

Signos de la depresión.

- Tristeza.
- Cosas que la hacían feliz, ya no la hacen.

- Pérdida de interés por la comida.
- Comer mucho o todo el tiempo.
- Dormir muy poco o todo el tiempo.
- Cansancio constante.
- Sentirse nerviosa o malhumorada.
- Llorar mucho.
- Sentirse culpable, aún sin saber el motivo exacto.
- Pérdida de las esperanzas.
- Dificultad para concentrarse.
- Pensamientos sobre la muerte o inclinación hacia el suicidio.
- Sentirse incapaz de afrontar la vida.
- Pérdida del entusiasmo y el sentido de la existencia.

¿Cómo saber si está deprimida?

Si tiene uno o más de estos síntomas por más de dos semanas, es posible que esté deprimida. Consulte a su médico o vaya a la clínica.

¿Cómo se trata la depresión?

La depresión se trata con medicamentos o con el tratamiento de un



Existe mucha ayuda, usted no está sola

especialista (psicoterapia). Algunas veces se utilizan ambos métodos. Si usted no se siente mejor o se siente peor, vaya a ver a su médico o a la clínica de inmediato.

¿Depresión o sólo tristeza posparto?

Muchas mujeres se sienten tristes o lloran mucho inmediatamente después de tener un bebé. La tristeza posparto (conocida como “baby blues” en inglés) es un estado de depresión leve y transitorio que suele durar sólo un par de semanas. Si después de este tiempo continúa sintiéndose muy abatida, consulte al médico o vaya a la clínica. Tal vez tenga otro tipo de depresión que no es pasajera.

Para obtener más información: Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH) Teléfono: 1 (301) 443-4513 (Se habla español)

<http://www.nimh.nih.gov>

Esta información fue preparada mediante la colaboración entre la Oficina de Salud de la Mujer y la Oficina de Cumplimiento de la Ley de la FDA.

Conociendo sobre la salud

La epilepsia



No es una condición que empeora con el tiempo

Si alguien cercano a usted tiene epilepsia, probablemente usted ya sabe que no se trata de una enfermedad mental.

Según la Fundación de la Epilepsia, esta es una condición de la salud que produce ataques que afectan distintas funciones, tanto físicas

como mentales, y cuyos síntomas van desde las convulsiones hasta los desmayos. Quienes han sufrido dos o más ataques, son considerados epilépticos. Según las estadísticas, uno de cada 10 adultos sufre de al menos un ataque en su vida.

El ataque epiléptico ocurre cuando una carga de actividad eléctrica fuerte y corta afecta a una parte o a todo el cerebro, y dura segundos o, a veces, minutos.

En algunos casos es hereditaria, pero puede ser causada por cualquier cosa que afecte al cerebro, incluyendo tumores o derrames; y con frecuencia, no es posible determinar la causa exacta.

Generalmente, la persona afectada puede vivir una vida larga ya que

los médicos la controlan con medicinas que previenen los ataques, y aunque estas no son una cura, funcionan bien con la mayoría de los pacientes.

Existen muchos factores que deben observarse antes de recetar una medicina. El objetivo es detener los ataques sin que existan efectos colaterales a los medicamentos, así que consulte siempre a un médico antes de tomar decisiones de tratamiento.

Cuando las pastillas no funcionan, existen otras alternativas como la alimentación (principalmente en niños), o estímulos eléctricos al nervio vago.

Cuidese de los esquemas de ventas

Lléveselo y no pague nada

La publicidad para atraerlo a que compre muebles o incluso autos, sin poner “un centavo” en 12 meses o a veces hasta 24, no son poco comunes. ¡Suenan muy atractivo!

Es importantísimo que usted vea las condiciones que firma cuando hace una de estas compras, pues generalmente lo que usted estaría haciendo

es abrir una línea de crédito igual al monto de la compra. Esto puede significar que su posibilidad de obtener mayor crédito para otras cosas, está totalmente copada por ese juego de sala de 3 mil dólares.



Generalmente existe un costo al comprar “sin dinero”

viene de la página 6

¿Quiere dejar de fumar?

1 cajetilla por día, ahorraría más de \$1,800 cada año y más de \$18,000 en 10 años. ¿Qué más podría hacer usted con este dinero?

Prepárese:

- Ponga una fecha y cúmplala - ¡Ni una fumada más!
- Piense en sus intentos previos. ¿Qué sirvió y qué no?

Obtenga apoyo y aliento:

- Dígale a su familia, amigos y compañeros de trabajo que usted va a dejar de fumar.

- Hable con su doctor u otro profesional de salud.
- Obtenga apoyo individual o en grupo.

Aprenda nuevos hábitos y estrategias:

- Cuando comience a dejar de fumar, cambie su rutina.
- Reduzca el estrés.
- Distráigase de los impulsos de fumar.
- Planee hacer algo agradable todos los días.
- Tome mucha agua u otros líquidos.
- Sustituya el fumar con alimentos de

bajas calorías, como las zanahorias.

Prepárese para una recaída o para situaciones difíciles:

- Evite el alcohol.
- Tenga cuidado alrededor de otros fumadores.
- Mejore su estado de ánimo de maneras que no sean fumando.
- Coma sanamente y manténgase activo.

Apoyo y consejos de su profesional de salud, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EEUU.

Editorial, por Ellen Alderton

Acerca del mes de la Confederación

El mes pasado, el Gobernador de Virginia, Bob McDonnell, declaró que el Estado comenzaría a reconocer “El mes de la confederación”. Este comentario que puede parecer muy normal, ofendió a muchos norteamericanos. Poco después, el gobernador se disculpó por su error.

¿Cuál fue su error?

Quienes conocen la historia de los EEUU hicieron notar que el gobernador no mencionó, en absoluto, la esclavitud que fue parte fundamental de la razón de la guerra civil norteamericana, entre 1861 y 1865, en la que murieron más norteamericanos que en cualquier otro conflicto de guerra. Ese es el período histórico de la confederación.

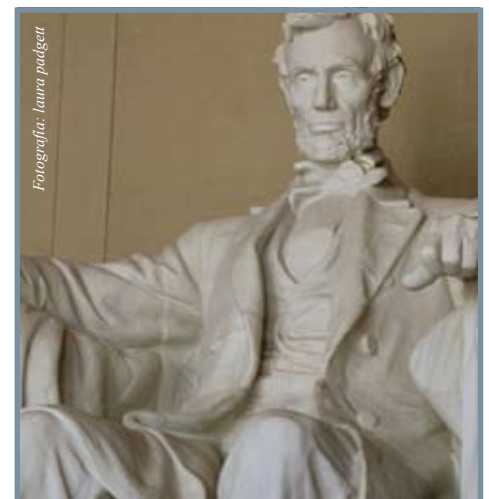
La guerra civil comenzó cuando los 11 Estados del sur se declararon independientes de la unión. Estos 11 estados practicaban la esclavitud, y el resto se oponía.

El presidente Lincoln luchó con éxito para mantener la unidad del país.

No se puede hablar de ese pedazo de la historia sin mencionar la parte amarga y comprender a fondo la esclavitud — y por otro lado, el inmenso paso histórico que logró Abraham Lincoln en contra de la esclavitud y la unidad de la nación.

Como correspondía, el gobernador McDonnell condenó la esclavitud

antes de conmemorar “el mes de la confederación”.



El Presidente que mantuvo el país unido

Fotografía: laura padgett