



Departamento de Salud y Servicios Humanos
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Express Your Health!



Septiembre de 2005

Protéjase y proteja a los demás

Infórmese sobre diferentes temas de salud y lo que puede hacer para ayudarse y ayudar a los demás a tener una buena salud.

Seguridad vehicular

Abróchese el cinturón de seguridad. Las lesiones



relacionadas con accidentes vehiculares causan la muerte de más niños y adultos jóvenes en los Estados Unidos que cualquier otro tipo de incidentes. Protéjase, abrochándose siempre el cin-

turón de seguridad. Los niños deben ir en el asiento trasero del automóvil y tener puesto en forma correcta el cinturón de seguridad del automóvil o de la sillita elevada de seguridad, según corresponda a la edad del niño. Fomente en otras personas el uso del cinturón de seguridad como una forma de proteger la salud.

www.cdc.gov/ncipc/factsheets/childpas.htm

www.cdc.gov/health/motor.htm

Inmunizaciones

Los niños y jóvenes pueden ayudar a proteger a sus familias si les preguntan a sus familiares si tienen todas las vacunas al día. El abuelo y la abuela tienen 65 años de edad o más, ¿ya se

pusie-ron entonces la vacuna neumocócica? ¿Están al día mi papá y mi mamá con sus vacunas contra el tétanos (Td o Tdap) y contra la gripe (*flu*)? ¿Todos mis hermanos y hermanas tienen las vacunas actualizadas? La administración de la vacuna contra la tos ferina (*pertussis*) en los hermanos mayores puede proteger a los bebés que hay en la casa contra enfermedades altamente infecciosas. ¡Haga una encuesta entre sus familiares y amigos para enterarse de todo esto!

www.cdc.gov/nip/#schedules

Cómo hacer natación en forma saludable y sin peligro

Nadar puede ser muy divertido. Protéjase y proteja a los demás contra gérmenes y lesiones mientras hace natación.

- No vaya a nadar si tiene diarrea.
- Evite tragar el agua de la piscina y ni siquiera deje que le entre a la boca.



- Dúchese antes de nadar y lávese las manos después de usar el baño o cambiar pañales.
- Cambie los pañales en un baño (no al lado de la piscina) y limpie muy bien el lugar donde se cambiaron los pañales.

Express Your Health!™

Natación saludable (continuación)

- Esté pendiente en todo momento de los niños, ellos pueden ahogarse en segundos y sin hacer ruido.
- No deje que los niños usen flotadores inflables para ayudarse a nadar (como las “alitas para agua”); deben utilizar chalecos salvavidas.
- Protéjase contra las quemaduras de sol utilizando una crema protectora de por lo menos 15 SPF, que tenga protección contra los rayos UVA y UVB. No se olvide de que tiene que volverse a poner la crema protectora solar después de nadar.

www.cdc.gov/healthyswimming

Antecedentes familiares

La mayoría de nosotros sabemos que se puede reducir el riesgo de sufrir una enfermedad si seguimos una dieta saludable, hacemos suficiente ejercicio y no fumamos. Pero, ¿sabía usted que sus antecedentes familiares podrían tener una gran influencia en el riesgo que tiene de sufrir enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes o cáncer? Aun cuando usted no puede modificar su estructura genética, el hecho de saber sus antecedentes familiares puede ayudarle a reducir el riesgo de contraer problemas de salud.

www.cdc.gov/genomics/public/famhix/fs_web.htm

Diabetes

La diabetes es una enfermedad que causa que haya mucha azúcar (glucosa) en la sangre. Cuando usted consume alimentos, su cuerpo utiliza la insulina que produce para convertir los alimentos en energía. Pero cuando usted tiene diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina o la insulina no funciona lo suficientemente bien como para convertir los alimentos en energía. Tener mucha glucosa o azúcar en la sangre

durante largo tiempo dañará en forma lenta los ojos, el corazón, los riñones, las piernas y los pies. Hay dos tipos principales de diabetes. La mayoría de personas tiene diabetes **tipo 2**. Las personas con diabetes **tipo 2** pueden atender la enfermedad si son activas físicamente, comen alimentos saludables o toman pastillas o insulina. Si la persona tiene diabetes **tipo 1**, debe tomar insulina todos los días para poder vivir.



La diabetes es un gran problema de salud en los Estados Unidos. Más de 18 millones de personas tienen diabetes y cerca de 41 millones más están muy cerca de tenerla. Usted no puede enfermarse de diabetes por estar en contacto con alguien que la tenga, como ocurre con los resfriados. Las personas con sobrepeso, que no son físicamente activas

y tienen miembros de la familia (como la abuela o el padre) con diabetes, tienen una mayor posibilidad de contraer la enfermedad.

Si un ser querido tiene diabetes, usted puede ayudarle si sale con esa persona a caminar o comparte con ella un refrigerio saludable como una manzana o una zanahoria. Ser activo y comer en forma saludable puede ayudarles a las personas con diabetes a sentirse mejor y puede ayudarle a usted a reducir las posibilidades de que le dé diabetes **tipo 2**. Comer en forma saludable quiere decir comer más granos y cereales, frutas y vegetales y menos alimentos que tengan mucha grasa y azúcar.

www.cdc.gov/diabetes

1-877-CDC-DIAB (232-3422)

Express Your Health!™



Estreptococos del grupo B

Los estreptococos del grupo B (a menudo llamados ‘*baby strep*’, *beta strep* o GBS, por sus siglas en inglés) son un tipo de bacteria. En la mayoría de las mujeres, los estreptococos del grupo B no causan ningún problema y es probable que no sepan que tienen estas bacterias en el cuerpo (generalmente en la vagina o en el recto). Sin embargo, la bacteria puede pasar de las madres embarazadas a sus bebés durante el parto y hacer que los niños se pongan muy enfermos y hasta mueran.

Cuando las mujeres estén entre las semanas 35-37 de embarazo, deben hacerse una sencilla prueba con un hisopo o palito con punta de algodón para ver si tienen la bacteria de los estreptococos del grupo B, aún si no se sienten enfermas. Las mujeres que tengan la bacteria deben recibir antibióticos (medicinas utilizadas para matar bacterias) durante el parto, mientras están dando a luz. Tomar antibióticos antes del parto no sirve porque la bacteria vuelve a crecer muy rápidamente.

La buena noticia es que los médicos están pendientes de la presencia de esta bacteria en las mujeres embarazadas, les hacen pruebas para detectarla y si la encuentran, pueden tomar medidas de prevención que generalmente ayudan a eliminarla. Aunque esta enfermedad solía causar la muerte de miles de bebés cada año, las nuevas medidas de prevención para detectar la bacteria ayudarán a evitar que muchos bebés se infecten con los estreptococos del grupo B. Si usted conoce a alguien que tiene nueve meses de embarazo, pregúntele si ya le han hecho la prueba de detección de los estreptococos del grupo B!

www.cdc.gov/groupBstrep

Hepatitis

Existen varios tipos de hepatitis viral (una enfermedad del hígado) que pueden afectar a personas de todas las edades. Algunos tipos de hepatitis, como la hepatitis B y la hepatitis C, pueden transmitirse por el contacto con la sangre de una persona infectada. Otros tipos, como la hepatitis A, pueden transmitirse por llevarse cosas a la boca (aunque parezcan limpias) que han sido contaminadas con las heces de una persona infectada con el virus de la hepatitis A. Una buena higiene personal y la adopción de medidas sanitarias adecuadas pueden ayudar a prevenir la hepatitis A. Existen vacunas seguras y eficaces para prevenir la hepatitis A y la hepatitis B; no hay ninguna vacuna para prevenir la hepatitis C.

www.cdc.gov/hepatitis

www.cdc.gov/ncidod/diseases/hepatitis/resource/training/hs_slideset.htm