

¡Su Salud Importa!

Verano 2013



SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™

Here for you

Salga a dar un paseo en San Francisco

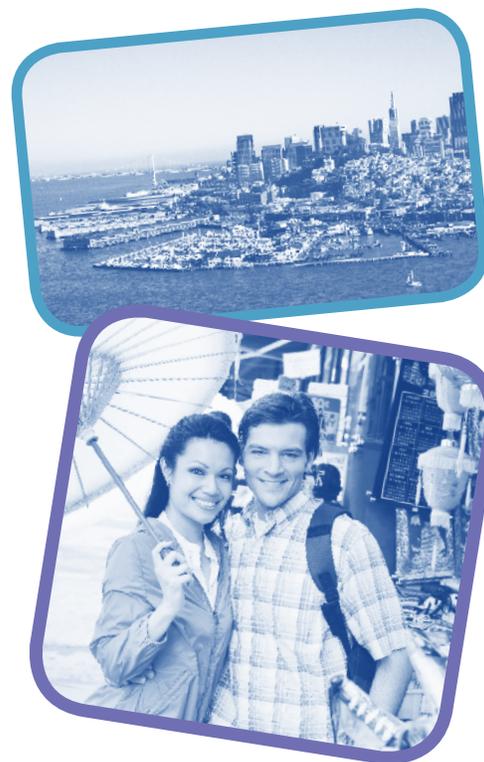
Vivimos en una de las mejores ciudades para caminar en el mundo. Así que póngase zapatos para caminar, tome algo de aire fresco, y vea San Francisco al ritmo de marcha. Hay muchas cosas emocionantes que puede hacer mientras camina por la ciudad. Además, usted puede entrenar mientras aprende y ve cosas nuevas.

Estos son solo unos pocos lugares a donde puede ir y aprender sobre la ciudad.

Usted puede recorrer el Camino Barbary Coast y aprender acerca de San Francisco durante los años de la fiebre del oro. Sólo tiene que seguir la serie de medallones de bronce y las flechas incrustadas en la acera que conectan los sitios históricos del Camino Barbary Coast. A lo largo de un sendero de 3.8 millas (en su mayoría plano o levemente inclinado), el sendero se abre paso desde el centro de la ciudad hacia Fisherman's Wharf a Union Square. Conozca más en www.barbarycoasttrail.org.

Camine por uno de los senderos de Golden Gate National Park Conservancy como Lands End o el Presidio. Usted tendrá vistas impresionantes y tesoros históricos con inmensas secoyas y encuentros íntimos con la vida silvestre. Conozca más en www.parksconservancy.org.

También puede disfrutar de un hermoso paseo por los jardines en el Golden Gate Park o visitar Chinatown, el más antiguo en el país.



en esta edición



METAS PARA EL
NUEVO AÑO



ALIMENTOS
SALUDABLES



ASMA

Conoce a alguien con

¿Asma?



Las personas con asma tienen pulmones que se irritan con facilidad. Esto les hace difícil respirar. Las personas de todas las edades pueden tener asma, pero la enfermedad casi siempre empieza durante la infancia.

Un ataque de asma ocurre cuando algo irrita los pulmones de una persona. Sus vías respiratorias se inflaman y empiezan a cerrarse. Cuando esto ocurre, el aire no puede pasar a los pulmones y al cuerpo.

Las cosas que pueden causar un ataque de asma son diferentes para cada persona. Algunas de las cosas más comunes son:

- **El humo de la contaminación del aire**
- **El moho**
- **El humo del tabaco**
- **Las alergias**
- **Los resfriados o la influenza**
- **Los cambios de temperatura**
- **El llanto, la risa y el estrés**

¿Cómo puede saber si alguien está teniendo un ataque de asma? Un ataque de asma puede ocurrir en cualquier momento. Alguien que tiene un ataque de asma tendrá mucha dificultad para respirar. Algunos de los síntomas incluyen:

- **Un sonido como silbido al respirar**
- **Tos que dura más de una semana**
- **Opresión en el pecho**
- **Falta de aire**

Hable con su médico si piensa que usted o su hijo tiene asma. Su médico le puede realizar una prueba de respiración. Aunque no existe cura para el asma, su médico le puede dar medicamentos para ayudar a controlar el asma y hacer que se sienta mejor.



¡Su Salud Importa!

verano 2013

PRODUCCIÓN

Lisa Luke

Gerente de Mercadeo y Planificadora Creativa

Anna Le Mon

Gerente de Proyecto, Educación para la Salud & Servicios Culturales y Lingüísticos

Eugene Tse

Coordinador de Producción

Joe Zesiger

Especialista en Comunicación

El permiso para reproducir todo o parte de un artículo debe obtenerse de San Francisco Health Plan.

San Francisco Health Plan

Atención: Joe Zesiger

Editor de *Your Health Matters*

201 Third Street, 7th Floor

San Francisco, CA 94103

Servicios al Miembro (415) 547-7800

jzesiger@sfhfp.org

Visite San Francisco Health Plan

en línea en www.sfhfp.org

Publicado por

Wax Custom Communications

www.waxcom.com



Dos alimentos Saludables

Durante los meses de primavera, antes del verano, la coliflor y las naranjas están maduras, listas para comer y se encuentran con facilidad en los mercados de agricultores.

COLIFLOR

La coliflor es un vegetal y forma parte de la familia de la mostaza. Tiene un sabor ligeramente condimentado, picante y una textura crujiente cuando está cruda o cocida. Casi todas las partes de la coliflor son comestibles, pero la mayoría de las personas comen la cabeza, que es blanca usualmente, aunque algunas clases son moradas y verdes. Las crujientes hojas verdes y el tallo también son comestibles, pero se deben cocinar. Busque coliflor con una cabeza firme de color uniforme y las hojas y los tallos que están crujientes y no marchitos.

NARANJAS

Las naranjas se encuentran todo el año en el área de la bahía. Hay más de 600 variedades de naranjas y las más comunes son Valencia y navelina. Sin embargo, en esta época del año puede encontrar clementinas, mandarinas y naranjas rojas. Una porción de una taza de naranjas en rodaja tiene aproximadamente 85 calorías y no tiene grasa. Son una fuente importante de vitamina C, flavonoides y muchos nutrientes que apoyan el metabolismo del cuerpo y disminuyen la presión arterial y el colesterol. Agréguelas a su ensalada o haga una salsa dulce para pescado o pollo. Cuando elija una naranja es mejor escoger la que se siente pesada, ya que usualmente tiene más jugo. Una buena naranja no debe tener partes blandas. Lo mejor es buscar naranjas que tienen un color naranja brillante.



Comasaludablemente para un mejor USTED

Comer saludable es bueno para su cuerpo. Puede tener más energía. Puede perder peso. Usted puede incluso detener enfermedades como la diabetes, antes de que sucedan.

Estar saludable puede significar que usted tiene que hacer algunos cambios. Para algunas personas, estos cambios no son fáciles.

Comience por los alimentos que come. Las siguientes son algunas maneras en que puede hacer que los alimentos que come sean mejores para su cuerpo:

- **Coma de un plato más pequeño**
- **Coma más frutas y vegetales frescos**

- **Deje de comer alimentos fritos**
- **Aléjese de los alimentos salados**
- **Beba más agua**

Cambie la forma de comprar alimentos. Elija alimentos que son mejores para usted como:

- **Pan integral**
- **Fruta fresca**
- **Leche baja en grasa o descremada**
- **Palomitas de maíz (sin mantequilla)**
- **Arroz integral**
- **Camotes**



Renueve sus metas de Año Nuevo



Muchas personas se proponen metas para el Año Nuevo estas metas tienen que ver con vivir mejor. Algunas de las metas más populares incluyen:

- **Comer más sano**
- **Perder peso**
- **Salir de deudas**
- **Dejar de fumar**

¿Se propuso alguna de estas metas el año pasado? Las metas pueden ser difíciles de mantener. Este año, pruebe estas sugerencias para mantenerse en el camino:

- **Tome pasos fáciles.** Algunas metas son más difíciles que otras. Asegúrese de que sus metas son fáciles de mantener. Usted se puede rendir si las metas son demasiado difíciles.
- **Comience con algo pequeño.** Si no tiene mucho tiempo, haga sus metas parte de su vida. Por ejemplo, puede tomar un pequeño paseo cuando tiene un descanso para comer.
- **Comparta sus metas.** Cuénteles a sus amigos sobre sus metas. Ellos le pueden ayudar a lograr sus metas.
- **No se rinda.** Está bien si deja de trabajar en su meta por un tiempo. Solo asegúrese de regresar rápido al camino.

Desayuno: Es importante

Los nutricionistas dicen que el desayuno es la comida más importante del día, ¿por qué? Comer en la mañana aumenta su metabolismo (la velocidad para quemar calorías) y ayuda al cuerpo a ponerse en marcha. Si no desayuna, el cuerpo no procesa su próxima comida tan rápido. Se aferra a cualquier nutriente que puede, en lugar de quemarlos.

Los estudios muestran que las personas que desayunan tienden a pesar menos que las personas que no lo hacen. Las personas que desayunan tienen más energías, les va mejor en la escuela y el trabajo y comen más saludable durante el día. Sin el desayuno, las personas se pueden sentir cansadas y de mal humor. Por lo tanto, piense en lo que le gustaría comer mañana por la mañana. Le alegrará haberlo hecho.



¡La reforma de salud y usted!

La Reforma federal de la salud está a menos de un año de convertirse en realidad en los Estados Unidos. A partir del 1 de enero de 2014, habrá más opciones de atención médica disponibles para más personas en los Estados Unidos debido a la Ley de cuidado de salud asequible.

¿Qué significan para usted las opciones extendidas de atención médica en el 2014?

Una de ellas será un papel extendido de Medi-Cal. Medi-Cal es el programa de seguro médico público de California. Se aumentará para inscribir a muchos más adultos de bajos ingresos que no tienen seguro. Otra será "California Cubierta". Será un mercado donde podrá elegir el plan de salud adecuado para sus necesidades.

Conozca más en www.healthexchange.ca.gov y www.coveredca.com.



¡Mantenga sus manos Limpias!

Lavarse las manos es fácil.
Puede evitar que se enferme.

LÁVESE LAS MANOS...

- Cuando cocine
- Antes de comer
- Cuando está enfermo
- Después de usar el inodoro
- Después de cambiar pañales
- Después de tocar basura

CUANDO SE LAVE...

- Mójese las manos
- Agregue jabón
- Frote y restriegue hasta sus muñecas durante 20 segundos
- Enjuáguese las manos
- Séquese las manos con una toalla limpia





**SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™**

201 Third Street, 7th Floor
San Francisco, CA 94103
www.sfhp.org

Prsrt Std
US Postage Paid
Fairfield, CA
Permit No. 8

¿Se ha mudado?

Actualice su información llamando a
Servicio al Cliente al **(415) 615-4510**.

19052-0113

7115 0213

Sea libre de Hepatitis B

Cualquiera puede contraer el virus de la hepatitis B. El virus se conoce también como HBV. La enfermedad daña el hígado. Algunas personas que se infectan con el virus pueden luchar contra él. Otros lo pueden tener por el resto de sus vidas.

Es posible tener HBV y no saberlo. Una persona puede contraer el virus si tiene contacto con el fluido corporal de otra persona infectada. Esto puede ser a través de la sangre, las relaciones sexuales, las agujas y durante el parto.

Algunos grupos tienen una mayor probabilidad que otros de contraer HBV. Estos grupos incluyen:

- **Personas que viven con, trabajan con o han tenido relaciones sexuales con alguien con HBV**

- **Personas con infecciones de transmisión sexual (STI)**
- **Personas que utilizan agujas**
- **Mujeres embarazadas y bebés recién nacidos**
- **Personas que viajan o que nacieron en lugares donde el HBV es común**
- **Hombres que tienen relaciones sexuales con otros hombres**

Hay una forma de protegerse contra el HBV. Hable con su médico acerca de recibir la vacuna contra el HBV.

www.sfhepbfree.org

Lea con sus hijos

Usted puede preguntarse cuándo debe empezar a leerles a sus hijos o si debe leer a su bebé solo cuando tenga la edad suficiente para entender las palabras. Pero nunca es demasiado pronto para empezar a leerles a sus hijos.

La lectura es una forma importante en que los padres pueden ayudar a un bebé a aprender palabras. La lectura ayuda también al crecimiento de las células cerebrales del bebé. Los estudios muestran que los niños cuyos padres les leen a menudo saben más palabras a la edad de 2 años que los niños a quienes no les han leído. Así que empiecen a leer juntos y disfruten de la maravilla de los libros.

