

# MANTENERSE SANO

REVISTA DE BIENESTAR Y BUENA ATENCIÓN DE SALUD

OTOÑO 2010

## Nuestro regalo para usted

¡Bienvenido a su primera edición de *Mantenerse sano*! Nos complace ofrecer esta publicación gratuita sobre la salud y el bienestar a la comunidad de Del Río y a sus vecinos, incluida Brackettville.

Como parte de nuestra misión para mejorar la salud de las personas en las comunidades a las que servimos, *Mantenerse sano* incluye artículos educativos, escritos específicamente para nuestra especial comunidad. También dará información sobre diabetes, enfermedades cardíacas, la enfermedad de Alzheimer, nutrición y artritis, entre otros temas.

*Mantenerse sano* se publicará cada trimestre. Redactado por escritores expertos en temas médicos, el contenido incluye historias relevantes y atractivas con datos prácticos y confiables. ¡*Mantenerse sano* es otra vía para atenderlo mejor!



## Números a saber



**Val Verde Regional Medical Center**  
801 Bedell Ave.  
Del Rio, TX 78840  
**830-775-8566**  
info@vvrmc.org  
**www.vvrmc.org**  
**Atención al cliente:**  
**830-703-1717**  
**Educación/desarrollo del personal:**  
**830-778-3635**  
**Salud mental geriátrica (Programa Heritage):**  
**830-778-3629**  
**Hospicio:**  
**830-774-4580**  
**Línea de recursos humanos y empleos:**  
**830-703-1716**  
**Centro de imágenes:**  
**830-703-1743**  
**Atención religiosa:**  
**830-775-8566, ext. 2253**  
**Cuentas de pacientes:**  
**830-778-3690**  
**Relaciones públicas:**  
**830-778-3651**  
**Servicios de rehabilitación:**  
**830-703-1729**  
**Atención respiratoria:**  
**830-703-1742**  
**Safe Kids:**  
**830-778-3632**

## Rediseñado justo para usted

**VAL VERDE** Regional Medical Center (VVRMC), instalación con 93 camas y centro de trauma nivel IV acreditado por la Comisión Conjunta que sirve a Del Río y a comunidades vecinas, ha lanzado una extensa campaña para realzar su imagen. La campaña está diseñada para dar a conocer nuestro compromiso de seguir nuestra tradición de dedicación y esfuerzo por llenar las necesidades de atención de la salud de nuestra dinámica comunidad en rápido crecimiento.

“Con su experto equipo de gerencia sénior, su dedicado personal de atención de la salud, su consejo de administración y Methodist Healthcare System de San Antonio, el hospital ha entrado en una nueva era”, dice Frank H. Larson, presidente del Distrito de Hospitales del Condado de Val Verde. “Ya era hora de renovar nuestra imagen”.

La campaña incluye un nuevo logo con

colores frescos y el lema “Atención confiable”, ya que nuestros pacientes pueden confiar en la atención que reciben en VVRMC. El logo fue una colaboración entre VVRMC y el Methodist Healthcare System de San Antonio.

Además del logo, VVRMC ha lanzado un nuevo y estilizado sitio web. En **www.vvrmc.org**, podrá buscar consejos de salud e información para ayudarle a tomar decisiones inteligentes sobre su salud y la de su familia. Puede buscar un médico que llene sus necesidades de atención de salud, por nombre o especialidad, o por la lista completa de nuestros médicos.

Nuestro sitio web también le da acceso a las noticias más recientes y a todo un caudal

de información sobre salud. En la Biblioteca de información sobre la salud usted puede consultar, mediante palabras clave y tópicos, temas sobre la salud femenina, masculina y geriátrica, así como sobre los hijos y su crianza. También puede ver una lista completa de nuestros servicios.

### De nuestra familia a la suya

“Aprovechamos este momento para mostrar nuestra nueva imagen y volver a presentarnos a la comunidad”, dice Polly Davenport, CEO de VVRMC. “Valoramos la oportunidad que nos da para atenderle a usted y a sus seres queridos. Esperamos que confíe en nuestra familia para que ayude a atender a la suya, cuando nos necesite”.

**\* ¿Necesita un médico? Hallará el mejor para usted, y mucho más, en nuestro sitio web, **www.vvrmc.org**.**

# Rumbo a la salud después de los 50

**LLEGAR** a los 50 puede significar que tenga que prestar más atención a los detalles para mantenerse sano. De hecho, podría pensar que necesita un mapa médico para no perder el camino.

Afortunadamente, ese mapa existe y es relativamente fácil de seguir. Comienza por los pasos que usted puede dar por sí solo, tales como opciones en su estilo de vida que pueden evitar o controlar muchas condiciones que pueden causar enfermedades o una muerte prematura.

## Rumbo a la salud

Según el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA, en inglés), usted puede proteger su salud si:

► **Hace ejercicios con regularidad.** Los que hacen ejercicios con regularidad reducen el riesgo de contraer muchas enfermedades. El ejercicio también puede mejorar su equilibrio y ayudarlo a evitar las caídas. Permanezca activo y monte bicicleta, practique jardinería o pasee al perro. Intente mantenerse activo al menos por un total de 150 minutos a la semana. No tiene que hacerlo todo de una sola jornada; puede dividirlo en pequeños segmentos de tiempo.

► **Come alimentos sanos.** Una dieta rica en frutas, vegetales y granos integrales es clave para evitar muchos de los problemas de salud que tienen con frecuencia los adultos de mayor edad. También es importante que evite las grasas

saturadas y que use poca sal.

► **No fuma.** Si fuma, es de vital importancia que intente dejar de hacerlo. Así reducirá sus riesgos de tener cáncer, ataque al corazón y enfermedades pulmonares. De hecho, dejar de fumar probablemente alargará su vida. Puede hallar recursos de ayuda en [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov).

► **Controla su peso.** Estar demasiado delgado o grueso puede aumentar su riesgo de tener múltiples enfermedades o de morir prematuramente. Pregúntele a su médico cuál es el peso ideal para usted y cómo mantenerlo.

► **Se mantiene ocupado.** Varios estudios demuestran que los adultos de mayor edad que siguen ocupados con aficiones o actividades sociales viven más años y más



sanos que sus contemporáneos aislados. Así que salga y diviértase.

## Siga las instrucciones

Para seguir por el rumbo hacia la buena salud, también debe estar en contacto con su médico. Todos los adultos deben chequearse la presión arterial al menos cada dos años. También es importante chequear su colesterol regularmente. Pregúntele a su médico con qué frecuencia necesita hacerlo.

De acuerdo con su sexo, edad y riesgos de salud, podría necesitar algunas de estas pruebas de detección o medidas preventivas: ► Un mamograma. ► Vacuna contra la gripe. ► Una colonoscopia. ► Una prueba de salud mental. ► Vacuna contra la neumonía. ► Vacuna contra la culebrilla. ► Una prueba de diabetes. ► Tomar una aspirina a diario para ayudar a evitar un infarto cardíaco o cerebral. ► Una prueba de densidad ósea para detectar la osteoporosis. ► Una prueba para detectar aneurismas aórticos abdominales.

Si usted no se ha cuidado mucho hasta ahora, no crea que ya no puede cambiar. Nunca es demasiado tarde para empezar a vivir una vida sana.

# Ayude a sus hijos a tener un peso saludable

**COMPARE** la foto de una clase escolar típica de hoy a la de una tomada hace 30 años. Aparte de la ropa y los peinados, ¿qué diferencia nota?

Con demasiada frecuencia, una foto actual mostrará a muchos más jovencitos con sobrepeso, o hasta obesos, que una de hace tres décadas. De hecho, un tercio de todos los niños y adolescentes en este país actualmente tienen sobrepeso o son obesos, según la Asociación Americana del Corazón.

“Es un problema cada vez mayor”, dice Anne Francis, MD, miembro del Grupo de Trabajo de Liderazgo sobre Obesidad de la Academia Americana de Pediatría. “Lamentablemente hay demasiados niños que tienen problemas de obesidad”.

## RIESGOS SIGNIFICATIVOS

Los niños y adolescentes obesos o gorditos tienen riesgo de tener múltiples problemas físicos, emocionales y sociales.

Los problemas físicos más inmediatos podrían incluir dolor en las articulaciones, asma, apnea del sueño e infecciones en la piel.

Los problemas sociales y emocionales pueden incluir las burlas, la autoestima baja, la depresión y un mal concepto de la imagen corporal. La obesidad también ha sido vinculada al bajo desempeño escolar y a comportamientos riesgosos, tales como el uso de alcohol y tabaco.

Pero a pesar de lo significativo que pueden ser estos

problemas inmediatos, el niño obeso o gordito además podría afrontar serios problemas de salud en el futuro.

Por ejemplo, la gordura aumenta los riesgos asociados con las enfermedades cardiovasculares, tales como la presión alta, nivel de colesterol alto, intolerancia a la glucosa y diabetes tipo 2. El niño obeso de hoy también tiene un riesgo a largo plazo de padecer un infarto cerebral y cáncer de mama, de colon y renal.

¿Cómo puede darse cuenta si su hijo es obeso o está gordo?

De acuerdo a los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, la medida de mayor aceptación es el índice de masa corporal (IMC), que se basa en el peso en proporción a la estatura.

Se considera que un niño entre las edades de 2 a 19 años está gordo si su IMC está al 85 por ciento o más, comparado a otros niños de su misma edad y sexo. La obesidad ocurre al tener un IMC de 95 por ciento o más.

El médico de su hijo podrá ayudarlo a determinar el IMC del niño y a qué porcentaje corresponde.

## CÓMO AYUDAR

Hay varias maneras de ayudar a un niño que esté gordo. Quizás lo más importante es ser un buen ejemplo. “La familia entera tiene que colaborar”, dice la Dra. Francis. “Los adultos tienen que dar el ejemplo de un estilo de vida sano”.

Ella recomienda mucho que las familias intenten

seguir el Cinco Dos Uno Cero para controlar el peso:

- **Cinco** porciones de frutas o vegetales cada día.
- **Dos** horas o menos al día de mirar la pantalla, que incluye la de la tele, la computadora y los juegos de vídeo.
- **Una** hora de actividad física moderada cada día.
- **Cero** refrescos azucarados.

**Un tercio de todos los niños y adolescentes en este país actualmente tienen sobrepeso o son obesos.**

“Esto lo resume todo”, dice ella. “Cambios pequeños, graduales y hasta un solo cambio, pueden causar un gran impacto”.

Por ejemplo, cambie de leche entera a la de 2 por ciento de grasa y luego a la desgrasada. Desayune todos los días. Cocine en casa en vez de salir a comer. Beba mucha agua.

Lo que sí no funciona es que el niño obeso o gordito sea criticado en la casa, según la Dra. Francis.

“Lo importante es que la familia entera intente hacer algunos ajustes”, dice ella.

“Las familias que se comprometen a conocer de nutrición, a hacer más ejercicios y algunos cambios pequeños y sostenibles en su estilo de vida, lograrán el mayor éxito”.

Y eso podría mejorarles el panorama de salud a todos.

**MANTENERSE SANO**

MANTENERSE SANO se publica como un servicio comunitario para los amigos y clientes de VAL VERDE REGIONAL MEDICAL CENTER, 801 Bedell Ave., Del Rio, TX 78840, teléfono 830-775-8566, sitio web [www.vvrmc.org](http://www.vvrmc.org).

**Frank Larson**  
Presidente, consejo de administración del distrito

**Polly Davenport**  
Consejera delegada

**Francine Piña**  
Directora de relaciones públicas

La información contenida en MANTENERSE SANO proviene de una amplia variedad de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre algún contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención de salud.

Derechos de autor © 2010 Coffey Communications, Inc. HST25723h

**OTOÑO 2010**