Departamento de Salud Pública de Filadelfia

Boletín de Salud

Consejos y noticias de salud para la comunidad

PRIMAVERA 2013

Mayo es el Mes Nacional de Educación sobre Presión Arterial Alta

La presión arterial alta recibe el nombre de "el asesino silencioso" ya que normalmente no presenta signos ni síntomas.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), 1 de cada 3 adultos vive con "el asesino silencioso".

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias. Una persona tiene presión arterial alta, o hipertensión, si sus valores superan los 140/90 mmHg (la presión arterial normal es de 120/80 mmHg). Si no se realiza un tratamiento contra la presión arterial alta, esta podría generar otros problemas como ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares e insuficiencia renal.

En esta edición:

- *Control de la presión arterial alta durante una emergencia*
- *Tarjeta de información médica del Departamento de Salud Pública de Filadelfia*
- *Diversión y seguridad en primavera*
- *Cómo desechar los medicamentos de forma segura*
- *¿Tiene USTED alguna idea para aportar al Boletín de Salud del Departamento de Salud Pública de Filadelfia?*

¿Qué puedo hacer durante una catástrofe para proteger mi salud?

Es importante que tome sus medicamentos a la misma hora todos los días. Esto podría ser complicado en una situación de emergencia, por ese motivo, debería planificar con anticipación los pasos a seguir.

¿Cómo puede una catástrofe afectar mi salud si tengo presión arterial alta?

Durante una emergencia, es posible que deba evacuar el área o refugiarse en el lugar. Si usted no está preparado, es posible que se quede sin medicamentos. Si deja de tomar los medicamentos, podría tener dolor de cabeza, aumento de la presión arterial, un accidente cerebrovascular, un ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca o insuficiencia renal.

Recuerde estos consejos:

- El objetivo del tratamiento es reducir la presión arterial para que el riesgo de tener problemas sea menor.
- Prepare un kit de emergencias y un plan de emergencias.
- En el kit de emergencias incluya un suministro de sus medicamentos para 3 días como mínimo.
- Lleve una lista de los medicamentos que toma. Escriba el nombre del medicamento, la dosis y la frecuencia con que lo toma.
- Si tiene un tensiómetro y un manguito, colóquelos en el kit para controlarse la presión arterial a diario.

Puede encontrar más consejos de salud pública en: http://www.phila.gov/Health

MANTÉNGASE EN CONTACTO CON EL BOLETÍN DE SALUD

Archivo del Boletín de Salud: http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html

Comuníquese con: Marialisa Ramirez
Teléfono: 215-685-6496
Correo electrónico: HealthBulletin@phila.gov

Tarjeta de información médica del Departamento de Salud Pública de Filadelfia

¿Tiene necesidades médicas especiales?
¿Se encuentra bajo el cuidado de un médico por algún motivo?

Necesita una Tarjeta médica informativa que pueda llevar en una emergencia.

La Tarjeta de información médica del Departamento de Salud Pública de Filadelfia le permitirá llevar un registro de:

- La información médica importante
- Los medicamentos
- La información de contacto para casos de emergencia
- Cualquier necesidad especial
- Cualquier suministro especial

Lleve la Tarjeta de información médica en la billetera o en el bolsillo. Si no habla bien el inglés, pídale al médico o la enfermera que lo ayude a completar la Tarjeta de información médica.

CÓMO OBTENER UNA TARJETA DE INFORMACIÓN MÉDICA:

Llame a Marialisa Ramirez al 215-685-6496 o descárguela desde:
http://www.phila.gov/health/pdfs/Web-Health%20InfoCard.pdf

Diversión y seguridad en primavera

La primavera es una época excelente para hacer ejercicio y permitir que sus hijos y mascotas jueguen al aire libre. Ayude a sus hijos a cuidar de su salud y seguridad durante estos meses.

Buenos consejos para adultos y niños:

- Siempre usar casco al andar en bicicleta para evitar lesiones en la cabeza.
- No jugar con perros desconocidos (¡pueden morder!).
- Avisar de inmediato si los muerde un perro.
- LLAMAR al Departamento de Salud al (215) 685-6748 si alguno de ustedes u otra persona fue mordido por un perro u otro animal. Allí podrán informarle qué debe hacer.

¿Tiene medicamentos vencidos, no deseados o sin usar? ¿Cómo debe desecharlos?

Los medicamentos tratan muchas enfermedades, pero cuando ya no los necesita, es importante que los deseche de la manera correcta para no dañar a otras personas y proteger el medioambiente.

Para saber cómo desechar de forma segura los medicamentos sin usar, visite:
http://www.fda.gov/forconsumers/consumerupdates/ucm101653.htm

¿Qué le gustaría leer en el Boletín de Salud del Departamento de Salud Pública de Filadelfia?

¿Qué temas de salud le interesan?

Envíe sus ideas por correo electrónico a HealthBulletin@phila.gov