

Boletín de Salud

Consejos y noticias de salud para la comunidad



PRIMAVERA 2014

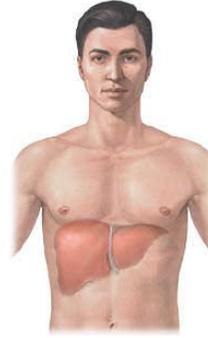
Mayo es el mes de concientización sobre la hepatitis

La hepatitis y su hígado

¡Su hígado es importante! El hígado tiene cientos de trabajos. Elimina toxinas de la sangre. Proporciona nutrientes al cuerpo.

La hepatitis puede dañar su hígado (cirrosis) y causar cáncer de hígado. Las hepatitis B y C son ejemplos de **hepatitis viral**.

Los síntomas pueden incluir ictericia (piel o ojos amarillos) o cansancio extremo. Los síntomas pueden venir de a ratos. **Lea las siguientes listas. ¡Si tiene riesgo, hable con su doctor sobre hacerse un examen!**



Dentro de este Boletín de Salud:

- Mayo es el mes de concientización sobre la hepatitis
- Manejo del asma
- Diversión y seguridad en la primavera
- Como desechar en manera segura los medicamentos

¿Cómo puedo contagiarme de Hepatitis B?

- Por **sangre, semen, o fluidos vaginales** de alguien infectado(a) con el virus.

Debo tomar el examen para Hepatitis B si...

- Nací en un país donde el virus es común (especialmente un país de Asia o África), O
- Mis padres nacieron en uno de estos países, O
- Estoy embarazada, O
- Vivo con alguien infectado(a) por hepatitis B, O
- Tengo una pareja sexual con el virus O
- Uso drogas inyectables, O
- Soy un hombre que tiene relaciones sexuales con otros hombres, O
- Estoy viviendo con VIH.

¿Hay una vacuna? ¡Sí!

Una serie de 3 inyecciones previene infección.

¿Hay tratamiento? ¡Sí!

El tratamiento puede controlar pero NO cura la infección.

Sitio web para más información:

www.cdc.gov/knowhepatitisb

¿Cómo puedo contagiarme de Hepatitis C?

- Por **sangre** de alguien infectado(a) por el virus.

Debo tomar el examen para Hepatitis C si...

- Nací entre 1945 a 1965, O
- He inyectado drogas (aún una vez) O
- He tenido relaciones sexuales con alguien con el virus, O
- He sido tatuado en la cárcel, a una fiesta, o otro lugar sin licencia, O
- Soy un hombre que tiene relaciones sexuales con otros hombres, O
- Estoy viviendo con VIH.

¿Hay una vacuna? NO.

¿Hay tratamiento? ¡Sí!

Hepatitis C es curable. Medicinas nuevas funcionan mejor con menos efectos secundarios.

Sitio web para más información:

www.cdc.gov/knowmorehepatitis

MANTÉNGASE EN CONTACTO CON EL BOLETÍN DE SALUD

Puede encontrar el Boletín de Salud en muchos idiomas en

<http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>

Para obtener más información sobre el Boletín de Salud,

comuníquese con Marialisa Ramirez al 215-685-6496 o HealthBulletin@phila.gov

¿Sabía usted que una **catástrofe** podría afectar seriamente a una persona con **asma**? ¿Sabe como **proteger su salud** durante una **catástrofe**?

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad de los pulmones que dificulta la respiración. El asma puede ser provocado por el humo, el polvo y el moho.

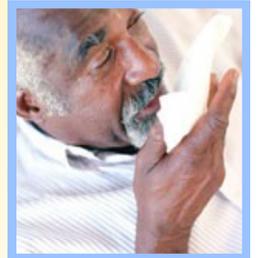
¿Cómo puede una **catástrofe** afectar mi salud si tengo asma?

Una **catástrofe** o emergencia puede agitar los agentes que provocan el asma en el aire y esto puede hacer que le sea difícil respirar.

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

Estos consejos pueden ayudar a prevenir algunos síntomas del asma durante una emergencia:

- Conozca los agentes que provocan su asma (humo, polvo, mascotas, moho).
- Evite las áreas, interiores y exteriores, en las que haya muchos agentes que provocan el asma.
- Póngase una máscara contra el polvo, o utilice una camiseta o un pañuelo para cubrir su nariz y su boca.
- Siga tomando sus medicamentos.
- Si deja de tomar sus medicamentos, puede producirse hinchazón en sus vías respiratorias, lo que conduce a tos, sibilancia, falta de aliento, opresión en el pecho y ataques de asma.
- No utilice su inhalador de rescate con demasiada frecuencia ya que puede perder su potencia.



¿Hay consejos que debería recordar si tengo asma?

Junto con el kit de emergencias y el plan de emergencias recuerde los siguientes consejos importantes. Incluya todos los medicamentos que ayudan a tratar su asma en su kit de emergencias:

- Nebulizador
- Medicamentos de rescate
- Pastillas para la tos
- Medicamentos de control



Puede encontrar una lista de suministros del kit de emergencia y cómo hacer su plan de emergencia en http://www.phila.gov/health//DiseaseControl/Bio_YouPrepare.html

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 su salud y seguridad durante estos meses.

Buenos consejos para adultos y niños:

- Siempre use casco al andar en bicicleta para evitar lesiones en la cabeza.
- No juegue con perros desconocidos (¡pueden morder!).
- Avise de inmediato si los muerde un perro.
- LLAME 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>