

# Boletín de Salud

Consejos y noticias de salud para la comunidad



## La lactancia materna es mejor que la fórmula.

- La lactancia materna ayuda a que las madres fortalezcan su vínculo emocional con sus bebés.
- La leche de la madre tiene anticuerpos que protegen a los recién nacidos contra la infección.
- Proporciona nutrientes para ayudar a los bebés a crecer y, es gratis!

### Siga estos consejos para ayudarlo a empezar...

#### Dentro de este Boletín de Salud:

- Amamantar
- Cocine la carne de forma segura
- Peligros del cigarrillo
- Recompensas de dejar de fumar

#### Mientras esté embarazada:

- Asista a una clase sobre lactancia o parto.
- Hable con mujeres que amamantaron.
- Planee que alguien le ayude con las tareas del hogar.



#### En el hospital después del parto:

- Amamante a su bebé tan pronto como sea posible y, con frecuencia.
- Si tiene problemas al principio, ¡siga intentándolo!
- Cuanto más amamante, más fácil será.
- Sostenga a su bebé cerca de su cara (les encanta mirar las caras).
- Pida hablar con una consejera de lactancia materna antes de salir. ¡Ellos están felices de ayudar!

#### En casa:

- Mantenga a su bebé cerca, así que usted puede escuchar cuando él o ella tiene hambre.
- Aprenda a amamantar de pie, para que pueda caminar al mismo tiempo.
- Espere dos semanas antes de dar a su bebé la leche materna en una botella.

Para obtener más consejos, visite:  
[www.phila.gov/health/mcfh/breastfeedingpromotion.html](http://www.phila.gov/health/mcfh/breastfeedingpromotion.html)



## Cocine las carnes de manera segura para Semana Santa, Pascua y otras celebraciones de primavera.

La primavera puede ser un tiempo para las comidas festivas, pero carnes mal cocidas pueden causar intoxicación alimentaria.

¡Cocine el jamón, pavo, cordero u otro tipo de carne de forma segura este año!

Utilice un **termómetro de carne** y, asegúrese de cocinar estas carnes hasta que estén a la temperatura adecuada en el interior:

- **Carne molida y mezclas de carne: 165° F**
- **Carne fresca de res, ternera y cordero: 145° F**
- **Aves: 165° F**
- **Carne de cerdo y jamón sin cocer: 160° F**
- **Jamón precocido: 140° F**



## 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, escribe a [HealthBulletin@phila.gov](mailto:HealthBulletin@phila.gov).

## ¡La primavera es un buen momento para dejar de fumar!

### Algunas razones para dejar de fumar:

- Fumar puede causar problemas respiratorios y, puede empeorar los casos de asma y neumonía.
- Fumar también puede conducir a la enfermedad cardíaca y accidentes cerebrovasculares.
- Fumar puede causar cáncer de los pulmones, esófago, laringe (caja de voz), boca, garganta, riñones, vejiga, páncreas, estómago y cuello uterino.

### Estas sustancias químicas se encuentran en los cigarrillos y el humo:

- **Butano** (usado en el líquido para encendedores)
- **Cadmio** (usado en las baterías)
- **Ácido esteárico** (usado en la cera de la vela)
- **Hexamina** (usado en el líquido para encendedores)
- **Tolueno** (usado en el diluyente de pintura)
- **Nicotina** (usado en insecticidas)



- **Amoniaco** (usado en productos de limpieza)
- **Metanol** (usado como combustible para cohetes)
- **Monóxido de carbono**
- **Arsénico** (un veneno)
- **Metano** (se encuentra en el gas de la alcantarilla)
- **Ácido acético** (se encuentra en el vinagre)

### HAY ESPERANZA. Si desea dejar de fumar, trate de hacer lo siguiente:

- **Elija una fecha para dejar de hacerlo.** Elija una fecha y adhiérase a ella.
- **Reduzca el consumo.** Reduzca el número de cigarrillos que fuma antes de la fecha de dejar de fumar.
- **Lea.** Obtenga información que le puede dar esperanza y consejos durante el proceso de dejar de fumar.
- **Registre el seguimiento de su progreso.** Encuentre una herramienta que le ayude a mostrar lo bien que está funcionando su intento de dejar de fumar. Visite [www.determinedtoquit.com](http://www.determinedtoquit.com).
- **Use el sistema de amigos.** Busque un amigo que está tratando de dejar de fumar.
- **Obtenga ayuda de grupo.** Conozca y ayude a otras personas que están tratando de dejar de fumar. Encuentre una clase gratuita en su área en [www.smokefreephilly.com](http://www.smokefreephilly.com) o llame al 215-683-LIVE.
- **Hable con un instructor de dejar de fumar.** Consiga ayuda para dejar de fumar en un momento que sea conveniente para usted, a través de asesoría gratuita por teléfono llamando al 1-800-QUIT-NOW.
- **Busque ayuda para dejar de fumar.** Considere el uso de parches o chicle de nicotina de venta sin receta que pueden ayudar con las ansias de fumar. Hable con su médico sobre los medicamentos que pueden ayudarlo con las ansias de fumar.
- **Haga ejercicio.** El ejercicio le puede ayudar a relajarse y alejar su mente del cigarrillo.



### Algunos beneficios de dejar de fumar:

- Menor riesgo de cáncer y enfermedades del corazón
- Las actividades cotidianas ya no le dejan sin aliento (como subir escaleras)
- El aliento huele mejor
- La ropa y el cabello huelen mejor
- Los dedos y las uñas no se ven tan amarillos
- El sentido del olfato regresa a lo normal
- La comida sabe mejor

Tiene el doble de probabilidades de dejar de fumar para siempre si obtiene ayuda. Para dejar de fumar, llame al 1-800-QUIT-NOW para un asesoramiento gratuito por teléfono

### Hable con su médico para ver si debería tomar medicamentos para ayudarlo a dejar de fumar.

- Los centros de salud de la ciudad cuentan con programas para dejar de fumar para sus pacientes. Algunos medicamentos son gratuitos. Visite [www.phila.gov/health/AmbulatoryHealth/](http://www.phila.gov/health/AmbulatoryHealth/) para encontrar el centro de salud más cercano.
- Para obtener más información acerca de las herramientas y recursos para ayudar a dejar de fumar, visite [www.smokefreephilly.org](http://www.smokefreephilly.org).