



First Things First

Community First Health Plans News

Spring/Summer 2011 | CHIP Members

MEET CFHP'S NEW CEO/PRESIDENT



Community First Health Plans (CFHP) has a new President and Chief Executive Officer (CEO). Greg Gieseman joined CFHP in January. He comes to San Antonio from South Bend, Indiana.

Greg has worked in health care for more than 20 years. He has managed provider groups and health plans. He has a good understanding of the health care industry and upcoming changes. He will help us continue to provide you access to high quality care.

Please join us in welcoming Greg to San Antonio and CFHP!

HAVE A QUESTION?

12238 Silicon Drive, Suite 100
San Antonio, Texas 78249
(210) 358-6300 or
(800) 434-2347 (toll-free)



VISIT OUR WEB SITE AT:
www.cfhp.com

HELP YOUR CHILD STAY AT A HEALTHY WEIGHT

Help your child and your whole family eat healthy and stay physically active. The healthy habits your child learns now can last a lifetime.

What can I do to help my child stay at a healthy weight?

Help your child stay at a healthy weight by balancing what your child eats with physical activity. One of the best ways to prevent overweight and obesity is to improve the eating and activity levels of your whole family.

Parents are often the most important role models for children. When you eat right and are physically active, your child will be more likely to make these choices, too. Plus, getting active and eating healthy as a family will help you spend more quality time together.

Overweight and obesity in children can lead to serious problems, like:

- Type 2 diabetes
- Asthma
- Heart disease
- Sleep problems
- Low self-esteem
- Getting bullied



Being overweight as a child increases the risk of being overweight or obese as an adolescent and young adult. In other words, many kids don't "grow out of" being overweight.

Is my child at a healthy weight?

Children grow at different rates, so it's not always easy to tell if your child is at a healthy weight. Overweight is defined differently for children and teens than it is for adults. Ask your child's doctor or nurse to tell you whether your child's weight is healthy.

Resource: Healthfinder.gov

Inside

Recommendations for Preventative Pediatric Health Care.....	2
Getting too much caffeine	3
Make dressing a baby easier	3
Eat less salt.....	4
Soothe shoulder pain	4

Why do I need to worry about my child's weight?

Americans are getting heavier. Today, most adults are overweight or obese. Children are becoming heavier, too.

First Things First

Spring/Summer 2011 | CHIP members

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS RECOMMENDATIONS FOR PREVENTATIVE PEDIATRIC HEALTH CARE

	Infancy	Early Childhood	Middle Childhood	Adolescence
SCREENING	Prenatal-9 Months	1-4 Years	5-10 Years	11-18 Years
History (Initial/Interval)	• Prenatal • Newborn • 3-5 days • By 1 month • At 2, 4, 6, 9 months	• At 12, 15, 18, 24, 30 months, then every year following	Every year	Every year
MEASUREMENTS				
Length/height and weight	• Newborn • 3-5 days • By 1 month • At 2, 4, 6, 9 months	• At 12, 15, 18, 24, 30 months, then every year following	Every year	Every year
Head circumference	• Newborn • 3-5 days • By 1 month • At 2, 4, 6, 9 months	• At 12, 15, 18, 24 months		
Weight for length	• Newborn • 3-5 days • By 1 month • At 2, 4, 6, 9 months	• At 12, 15, 18 months		
Body mass index		• At 24, 30 months, then every year following	Every year	Every year
Blood pressure	Risk assessment to be performed, with appropriate action to follow, if positive: • Newborn • 3-5 days • By 1 month • At 2, 4, 6, 9 months	• Risk assessment to be performed, with appropriate action to follow, if positive: At 12, 15, 18, 24, 30 months, then every year following	Every year	Every year
SENSORY SCREENING				
Vision	Risk assessment to be performed, with appropriate action to follow, if positive: • Newborn • 3-5 days • By 1 month • At 2, 4, 6, 9 months	• Risk assessment to be performed, with appropriate action to follow, if positive: • At 12, 15, 18, 24, 30 months, then every year following	• At 5, 6, 8, 10 years • Risk assessment to be performed, with appropriate action to follow, if positive: 7 and 9 years	• Risk assessment to be performed, with appropriate action to follow if positive: 11, 13, 14, 16, 17 years • At 12, 15, 18 years
Hearing	Risk assessment to be performed, with appropriate action to follow, if positive: • Newborn • 3-5 days • By 1 month • At 2, 4, 6, 9 months	• Risk assessment to be performed, with appropriate action to follow, if positive: • At 12, 15, 18, 24, 30 months, 3 years, then every year following	• At 5, 6, 8, 10 years • Risk assessment to be performed, with appropriate action to follow, if positive: 7 and 9 years	Risk assessment to be performed every year, with appropriate action to follow if positive
DEVELOPMENTAL/ BEHAVIORAL ASSESSMENT				
Developmental screening	• At 9 months	• At 18 and 30 months		
Autism screening		• At 18 and 24 months		
Developmental surveillance	• Newborn • 3-5 days • By 1 month • At 2, 4, 6, 9 months	• At 12, 15, 24 months, then every year following	Every year	Every year
Psychosocial/behavioral assessment	• Newborn • 3-5 days • By 1 month • At 2, 4, 6, 9 months	• At 12, 15, 18, 24, 30 months, then every year following	Every year	Every year
Alcohol and drug assessment				Risk assessment to be performed every year, with appropriate action to follow if positive
PHYSICAL EXAMINATION	• Newborn • 3-5 days • By 1 month • At 2, 4, 6, 9 months	• At 12, 15, 18, 24, 30 months, then every year following	Every year	Every year
PROCEDURES				
Newborn metabolic/hemoglobin screening	• Preferred at 3-5 days, but may be performed as newborn or by 1-2 months			
Immunization	• Newborn • 3-5 days • By 1 month • At 2, 4, 6, 9 months	• At 12, 15, 18, 24, 30 months, then every year following	Every year	Every year

	Infancy	Early Childhood	Middle Childhood	Adolescence
SCREENING	Prenatal-9 Months	1-4 Years	5-10 Years	11-18 Years
Hematocrit or hemoglobin	Risk assessment to be performed, with appropriate action to follow if positive: 4 months	<ul style="list-style-type: none"> At 12 months Risk assessment to be performed, with appropriate action to follow if positive: 18, 24 months, then every year following 	Risk assessment to be performed every year, with appropriate action to follow if positive	Risk assessment to be performed every year, with appropriate action to follow if positive
Lead screening		<ul style="list-style-type: none"> At 12 and 24 months OR Risk assessment to be performed, with appropriate action to follow if positive: 12, 18, 24 months, then every year following" 	Risk assessment to be performed, with appropriate action to follow if positive: 5 and 6 years	
Tuberculin test	Risk assessment to be performed, with appropriate action to follow if positive: ! By 1 month ! At 6 months	Risk assessment to be performed, with appropriate action to follow if positive: 12, 18, 24 months, then every year following	Risk assessment to be performed every year, with appropriate action to follow if positive	Risk assessment to be performed every year, with appropriate action to follow if positive
Dyslipidemia screening		Risk assessment to be performed, with appropriate action to follow if positive: 24 months, 4 years	Risk assessment to be performed, with appropriate action to follow if positive: 6, 8, 10 years	Risk assessment to be performed every year, with appropriate action to follow if positive
STI screening				Risk assessment to be performed every year, with appropriate action to follow if positive
Cervical dysplasia screening				Risk assessment to be performed every year, with appropriate action to follow if positive
ORAL HEALTH	<ul style="list-style-type: none"> Risk assessment to be performed, with appropriate action to follow if positive: At 6 and 9 months" 	<ul style="list-style-type: none"> At 12, 18, 24, 30 months, and 3 years Risk assessment to be performed, with appropriate action to follow if positive: 12, 18, 24, 30 months" 	At 6 years	
ANTICIPATORY GUIDANCE	<ul style="list-style-type: none"> Prenatal • Newborn • 3-5 days By 1 month • At 2, 4, 6, 9 months 	<ul style="list-style-type: none"> At 12, 15, 18, 24, 30 months, then every year following 	Every year	Every year

GETTING TOO MUCH CAFFEINE

You may be consuming caffeine in everything from your favorite soda or a mug of coffee to the drug you took to ease your migraine.

Caffeine is a stimulant, and too much of it can lead to these side effects:

- Rapid heart rate.
- Tremors.
- Trouble sleeping.
- Urinating frequently.
- Vomiting or nausea.
- Anxiety and restlessness.
- Feeling depressed.

Resource:
Healthfinder.gov



HEALTH TIP: MAKE DRESSING A BABY EASIER

Dressing a fussy baby can be stressful, but choosing clothes that are quick and easy to put on can help.

The American Academy of Pediatrics says to look for these features in baby clothes:

- A zipper or snaps that run down the front of the outfit, not the back.
- Snaps or zippers that run down both legs so it's easier to change baby's diaper.
- Wide or loose-fitting sleeves to make it easier to pull baby's hands out.
- No strings or ribbons on the outfit.
- Stretchable material that isn't too tight around the neck, legs and arms.

Resource: Healthfinder.gov



First Things First

Spring/Summer 2011 | CHIP members

EAT LESS SODIUM (SALT) TO HELP LOWER YOUR RISK OF HIGH BLOOD PRESSURE

Find out your blood pressure as early as possible. If you have high blood pressure, take steps to protect your health.

Check your blood pressure regularly.

Many shopping malls, pharmacies, and grocery stores have blood pressure machines you can use. Most of these machines don't cost any money.

Check your blood pressure at least every 2 years starting at age 18. It's important to check your blood pressure often, especially if you are over age 40.

High blood pressure is the same as hypertension. The medical term for high blood pressure is hypertension (“hy-puhr-TEHN-shun”). High blood pressure has no signs or symptoms. The only way to know if you have high blood pressure is to get tested. By taking steps to lower your blood pressure, you can reduce your risk of heart disease, stroke, and kidney failure. Lowering your blood pressure can also help you live a longer, healthier life.

What do the numbers mean?

A blood pressure test measures how hard your heart is working. The blood pressure test will give you two numbers.

- Normal blood pressure is lower than 120/80 (said “120 over 80”).
- High blood pressure is 140/90 or higher.
- Blood pressure in between normal and high (for example, 130/85) is called prehypertension (“PREE-hy-puhr-tehn-shun”), or high normal blood pressure.

Eat healthy.

Changing your diet, especially by eating less sodium (salt), can lower your blood pressure. Look for foods that say “low sodium” or “no salt added”. Check the Nutrition Facts Label

for the percent Daily Value (DV) of sodium. Choose foods with a DV of sodium of 5% or less. Foods with a DV of 20% or more are high in sodium.



Get active.

Regular physical activity can reduce your risk of high blood pressure. Aim for 2 hours and 30 minutes a week of moderate activity, such as:

- Walking fast
- Dancing
- Riding bikes
- Swimming
- Aerobics

Quit smoking.

Smoking increases your chance of having high blood pressure. Get tips to quit – for good.

Drink alcohol only in moderation.

This means no more than 2 drinks a day for men and 1 drink a day for women.

Manage your stress.

Learning how to manage stress can help prevent and control high blood pressure. Deep breathing is a good way to relax and manage stress.

Resource: Healthfinder.gov

SOOTHE SHOULDER PAIN



The shoulder is more mobile than any other joint. So when the shoulder hurts, it can severely limit what you're able to accomplish with the affected arm.

These suggestions can help you if you have shoulder pain:

- Put ice on a throbbing shoulder for 15 minutes as soon as the pain starts. Remove the ice for 15 minutes. Continue this alternating ice treatment for a few hours.
- Make sure you protect your skin by wrapping up the ice in a cloth.
- Keep icing your shoulder for two or a day.
- After three days of icing, give your shoulder a rest for two more days.
- If needed, work with a physical therapist to help you resume activity safely.
- Take acetaminophen or ibuprofen to help manage pain and reduce inflammation.

Resource: Healthfinder.gov



Primero lo Primero

Boletín de Community First Health Plans

Primavera/Verano 2011 | Miembros de CHIP

LES PRESENTAMOS AL NUEVO PRESIDENTE Y CEO DE CFHP



Community First Health Plans (CFHP) tiene un nuevo presidente y CEO. Greg Giese llegó a Community First en enero. Vino a San Antonio de South Bend, Indiana.

Greg ha trabajado en el campo de la atención médica durante más de 20 años. Ha administrado a grupos de proveedores y planes de salud. Entiende bien la industria de la atención médica y los cambios venideros. Nos ayudará a seguir ofreciéndole acceso a la atención médica de alta calidad.

¡Acompáñenos en darle a Greg la bienvenida a San Antonio y a CFHP!

¿TIENE UNA PREGUNTA?

12238 Silicon Drive, Suite 100
San Antonio, Texas 78249
(210) 358-6300 o al
(800) 434-2347 (gratis)



VISITE NUESTRO SITIO EN LA RED:

www.cfhp.com

AYUDE A SU HIJO A MANTENER UN PESO SALUDABLE

Ayude a su hijo y a toda la familia a comer sano y mantenerse físicamente activos. Los hábitos saludables que su hijo aprenda ahora pueden durar toda una vida.

¿Qué puedo hacer para que mi hijo mantenga un peso saludable?

Ayude a su hijo a mantener un peso saludable balanceando lo que come con la actividad física. Una de las mejores maneras de evitar el sobrepeso y la obesidad es mejorar lo que se come y el nivel de actividad de toda la familia.

Los padres son el ejemplo más importante que tienen los niños. Cuando usted come bien y es físicamente activo, es más probable que su hijo también tome estas decisiones. Además, cuando toda la familia es activa y come sano, pasarán más tiempo de calidad juntos.

¿Por qué tengo que preocuparme por el peso de mi hijo?

Las personas en Estados Unidos cada vez pesan más. Hoy en día, la mayoría de los adultos tiene sobrepeso u obesidad. Los niños también

pesan cada vez más.

El sobrepeso y la obesidad en los niños puede llevar a problemas graves, como:

- Diabetes tipo 2
- Asma
- Enfermedades del corazón
- Trastornos del sueño
- Baja autoestima
- Acoso



Tener sobrepeso en la infancia aumenta el riesgo de tener sobrepeso u obesidad en la adolescencia o juventud. En otras palabras, muchos niños no superan el sobrepeso.

¿Tiene mi hijo un peso saludable?

Los niños crecen a ritmos diferentes, así que no siempre es fácil saber si un niño tiene un peso saludable. La definición del sobrepeso para los niños y adolescentes es diferente de la de los adultos. Pregúntele al doctor o a la enfermera de su hijo si tiene un peso saludable.

Fuente: Healthfinder.gov

Adentro

Cuidado preventivo de salud

- pediátrica 2
- No consuma demasiada cafeína 3
- Vista al bebé sin problemas 3
- Coma menos sal 4
- Aliviar dolor de hombros 4



RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO PREVENTIVO DE SALUD PEDIÁTRICA DE LA ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRÍA

	INFANCIA	NIÑEZ TEMPRANA	NIÑEZ MEDIANA	ADOLESCENCIA
PRUEBA O REVISIÓN	Prenatal-9 meses	1-4 años	5-10 años	11-18 años
Historia (Inicial/Intervalos)	• Prenatal • Recién nacido • 3-5 días Al primer mes • A los 2, 4, 6, 9 meses	• A los 12, 15, 18, 24, 30 meses, luego cada año después	Cada año	Cada año
MEDIDAS				
Largo/estatura y peso	• Recién nacido • 3-5 días • Al primer mes • A los 2, 4, 6, 9 meses	• A los 12, 15, 18, 24, 30 meses, luego cada año después	Cada año	Cada año
Circunferencia de la cabeza	• Recién nacido • 3-5 días • Al primer mes • A los 2, 4, 6, 9 meses	• A los 12, 15, 18, 24 meses		
Peso para su estatura	• Recién nacido • 3-5 días • Al primer mes • A los 2, 4, 6, 9 meses	• A los 12, 15, 18 meses		
Índice de masa corporal		• A los 24, 30 meses, luego cada año después	Cada año	Cada año
Presión arterial	Se hará una valoración de riesgo, con el seguimiento adecuado, si es positiva: Recién nacido • 3-5 días • Al primer mes • A los 2, 4, 6, 9 meses	Se hará una valoración de riesgo, con el seguimiento adecuado, si es positiva: • A los 12, 15, 18, 24, 30 meses, luego cada año después	Cada año	Cada año
SENSORIAL				
Vista	Se hará una valoración de riesgo, con el seguimiento adecuado, si es positiva: Recién nacido • 3-5 días • Al primer mes • A los 2, 4, 6, 9 meses	Se hará una valoración de riesgo, con el seguimiento adecuado, si es positiva: • A los 12, 15, 18, 24, 30 meses, luego cada año después	• A los 5, 6, 8, 10 años • Se hará una valoración de riesgo, con el seguimiento adecuado, si es positiva: a los 7 y 9 años	Se hará una valoración de riesgo, con el seguimiento adecuado, si es positiva: • A los 11, 13, 14, 16, 17 años • A los 12, 15, 18 años
Audición	Se hará una valoración de riesgo, con el seguimiento adecuado, si es positiva: Recién nacido • 3-5 días • Al primer mes • A los 2, 4, 6, 9 meses	Se hará una valoración de riesgo, con el seguimiento adecuado, si es positiva: • A los 12, 15, 18, 24, 30 meses, 3 años, luego cada año después	• A los 5, 6, 8, 10 años • Se hará una valoración de riesgo, con el seguimiento adecuado, si es positiva: a los 7 y 9 años	Se hará una valoración de riesgo cada año, con el seguimiento adecuado, si es positiva:
DESARROLLO/VALORACIÓN DE LA CONDUCTA				
Prueba del desarrollo	• A los 9 meses	• A los 18 y 30 meses		
Autismo		• A los 18 y 24 meses		
Observación del desarrollo	• Recién nacido • 3-5 días • Al primer mes • A los 2, 4, 6, 9 meses	• A los 12, 15, 24 meses, luego cada año después	Cada año	Cada año
Valoración psicosocial y de la conducta	• Recién nacido • 3-5 días • Al primer mes • A los 2, 4, 6, 9 meses	• A los 12, 15, 18, 24, 30 meses, luego cada año después	Cada año	Cada año
Valoración por alcohol y drogas				Se hará una valoración de riesgo cada año, con el seguimiento adecuado, si es positiva
EXAMEN FÍSICO	• Recién nacido • 3-5 días • Al primer mes • A los 2, 4, 6, 9 meses	• A los 12, 15, 18, 24, 30 meses, luego cada año después	Cada año	Cada año
PROCEDIMIENTOS				
Prueba metabólica o de la hemoglobina para recién nacidos	• Preferiblemente a los 3-5 días, pero se puede hacer a los recién nacidos o entre 1 y 2 meses			
Inmunizaciones	• Recién nacido • 3-5 días • Al primer mes • A los 2, 4, 6, 9 meses	• A los 12, 15, 18, 24, 30 meses, luego cada año después	Cada año	Cada año
Hematocrito o hemoglobina	Se hará una valoración de riesgo, con el seguimiento adecuado, si es positiva: 4 meses	• A los 12 meses • Se hará una valoración de riesgo, con el seguimiento adecuado, si es positiva: A los 18, 24 meses, luego cada año después	Se hará una valoración de riesgo cada año, con el seguimiento adecuado, si es positiva	Se hará una valoración de riesgo cada año, con el seguimiento adecuado, si es positiva

continúa en la página siguiente

Primero lo Primero

Primavera/Verano 2011 | Miembros de CHIP

	INFANCIA	NIÑEZ TEMPRANA	NIÑEZ MEDIANA	ADOLESCENCIA
PRUEBA O REVISIÓN	Prenatal-9 meses	1-4 años	5-10 años	11-18 años
Detección de plomo	<ul style="list-style-type: none"> Se hará una valoración de riesgo, con el seguimiento adecuado, si es positiva: A los 6 y 9 meses 	<ul style="list-style-type: none"> A los 12 y 24 meses o Se hará una valoración de riesgo, con el seguimiento adecuado, si es positiva: A los 12, 18, 24 meses, luego cada año después 	Se hará una valoración de riesgo, con el seguimiento adecuado, si es positiva: <ul style="list-style-type: none"> A los 5 y 6 años 	
Prueba de tuberculosis	Se hará una valoración de riesgo, con el seguimiento adecuado, si es positiva: <ul style="list-style-type: none"> Al primer mes A los 6 meses 	Se hará una valoración de riesgo, con el seguimiento adecuado, si es positiva: <ul style="list-style-type: none"> A los 12, 18, 24 meses, luego cada año después 	Se hará una valoración de riesgo cada año, con el seguimiento adecuado, si es positiva	Se hará una valoración de riesgo cada año, con el seguimiento adecuado, si es positiva
Prueba de dislipidemia		Se hará una valoración de riesgo, con el seguimiento adecuado, si es positiva: 24 meses • 4 años	Se hará una valoración de riesgo, con el seguimiento adecuado, si es positiva: 6, 8, 10 años	Se hará una valoración de riesgo cada año, con el seguimiento adecuado, si es positiva
Prueba de detección de infecciones de transmisión sexual (STI)				Se hará una valoración de riesgo cada año, con el seguimiento adecuado, si es positiva
Prueba de displasia cervical				Se hará una valoración de riesgo cada año, con el seguimiento adecuado, si es positiva
SALUD ORAL	Se hará una valoración de riesgo, con el seguimiento adecuado, si es positiva: <ul style="list-style-type: none"> A los 6 y 9 meses 	<ul style="list-style-type: none"> A los 12, 18, 24, 30 meses, y a los 3 años Se hará una valoración de riesgo, con el seguimiento adecuado, si es positiva: 12, 18, 24, 30 meses 	A los 6 años	
ORIENTACIÓN PREVIA	Prenatal • Recién nacido • 3-5 días • Al primer mes • A los 2, 4, 6, 9 meses	A los 12, 15, 18, 24, 30 meses, luego cada año después	Cada año	Cada año

NO CONSUMA DEMASIADA CAFEÍNA

Usted podría estar consumiendo cafeína en muchas cosas, como su refresco gaseoso favorito o una taza de café y hasta el medicamento que tomó para aliviar la migraña.

La cafeína es un estimulante y si toma demasiada podría tener los siguientes efectos secundarios:

- Ritmo del corazón rápido.
- Temblores.
- Dificultad para dormir.
- Orina frecuente.
- Vómitos o náuseas.
- Ansiedad y agitación.
- Depresión.



Fuente: Healthfinder.gov

CONSEJO DE SALUD: VISTA AL BEBÉ SIN PROBLEMAS

Vestir a un bebé inquieto es estresante, pero escoger ropita que sea rápida y fácil de poner puede ayudar.

La Academia Americana de Pediatría recomienda escoger ropita para bebés con estas características:

- Una cremallera o botones de presión al frente de la prenda, no detrás.
- Botones de presión o cremalleras en las dos piernas para que sea más fácil cambiar los pañales.
- Mangas amplias o sueltas para que sea fácil estirar y sacar las manitas del bebé.
- La ropita no debe tener cordones ni moños.
- El material debe ser elástico y no estar muy ajustado alrededor del cuello, las piernas y los brazos.



Fuente: Healthfinder.gov

COMA MENOS SODIO (SAL) PARA REDUCIR EL RIESGO DE PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Averigüe lo antes posible cuánto mide su presión arterial. Si tiene la presión arterial alta, siga estos pasos para proteger su salud.

Tómese la presión arterial con regularidad.

Muchos centros comerciales, farmacias y supermercados tienen máquinas para tomarse la presión arterial. Usar la mayoría de estas máquinas no cuesta nada.

A partir de los 18 años, tómese la presión arterial por lo menos cada 2 años. Es importante tomarse la presión arterial a menudo, sobre todo si tiene más de 40 años.

La presión arterial alta es lo mismo que la hipertensión. El término médico para la presión arterial alta es hipertensión. La presión arterial alta no presenta señales ni síntomas. La única manera de saber si tiene la presión arterial alta es tomándosela. Seguir estos pasos para bajar la presión arterial, puede reducir el riesgo de padecer enfermedades del corazón, embolia o derrame cerebral e insuficiencia renal. Al reducir la presión arterial, también podría vivir una vida más larga y saludable.

¿Qué significan los números?

La prueba de la presión arterial mide cuánto se está esforzando el corazón. La prueba le dará 2 números.

- La presión arterial normal está por debajo de 120/80 (se dice “120 sobre 80”).
- La presión arterial alta es 140/90 o más.
- La presión arterial entre normal y alta (por ejemplo, 130/85) se llama prehipertensión o presión arterial normal alta.

Coma sano.

Cambiar de dieta, sobre todo si come menos sodio (sal) puede reducir la presión arterial. Busque alimentos que digan “low sodium” (bajo en sodio) o “no salt added” (sin sal añadida).

Lea la etiqueta de información nutricional para ver el porcentaje del valor diario (DV) de sodio. Escoja alimentos con un DV de sodio del 5% o menos. Los alimentos con un DV del 20% o más son altos en sodio.



Haga ejercicio.

Hacer actividad física con regularidad puede reducir el riesgo de tener la presión arterial alta. Trate de hacer 2 horas y media de ejercicio moderado a la semana, como:

- Caminar rápido
- Bailar
- Montar en bicicleta
- Nadar
- Hacer ejercicios aeróbicos

Deje de fumar.

Fumar aumenta las probabilidades de tener la presión arterial alta. Consejos para dejar de fumar, de una vez.

Tome alcohol solo con moderación.

Esto significa no más de 2 bebidas al día para los hombres y 1 bebida al día para las mujeres.

Controle el estrés.

Aprender a controlar el estrés le ayuda a prevenir y controlar la presión arterial alta. Respirar profundo es una buena manera de relajarse y controlar el estrés.

Fuente: Healthfinder.gov

CÓMO ALIVIAR EL DOLOR DE HOMBROS



El hombro es la articulación más móvil. Por eso el dolor de hombros puede limitar mucho lo que puede hacer con el brazo afectado.

Si tiene dolor de hombros, estas sugerencias quizás le ayuden.

- En cuanto empiece a dolerle, ponga hielo en el hombro afectado por 15 minutos. Retire el hielo por unos 15 minutos. Repita este ciclo durante unas horas.
- Para proteger la piel, envuelva el hielo en una toalla.
- Repita el tratamiento con el hielo durante 1 o 2 días.
- Después de hacer el tratamiento con el hielo por 3 días, deje descansar el hombro 2 días más.
- Si es necesario, vaya a ver a un terapeuta físico para que le ayude a volver a la actividad normal de manera segura.
- Tome acetaminofén o ibuprofeno para disminuir el dolor y la inflamación.

Fuente: Healthfinder.gov