



First Things First

Community First Health Plans News

Spring/Summer 2011 | STAR Members

Meet CFHP's new CEO, Mr. Greg Giese



Community First Health Plans (CFHP) has a new President and Chief Executive Officer (CEO). Greg Giese 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) 358-6060 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

Texas Health Steps recommended screenings 2

Getting too much caffeine 3

Make dressing your baby easier 4

Eat less salt 4

Sooth 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 | STAR members

www.chfp.com

Texas Health Steps recommended screenings

SCREENING	WEEKS	MONTHS	YEARS (THROUGH 20)
HISTORY			
Family	Required: • Inpatient • 3-5 days • 2 weeks	Required, unless already provided on previous checkup at required age: 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30 months	Required every year, unless already provided on previous checkup at required age: 3-20 years of age
Neonatal	Required: • Inpatient • 3-5 days • 2 weeks	Required, unless already provided on previous checkup at required age: 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30 months"	"Required every year, unless already provided on previous checkup at required age: 3-5 years of age
Physical, Mental Health, and Developmental	Required: • Inpatient • 3-5 days • 2 weeks	Required: 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30 months	Required every year: 3-20 years of age
Unclothed Physical Examination	Required: • Inpatient • 3-5 days • 2 weeks	Required: 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30 months	Required every year: 3-20 years of age
MEASUREMENTS			
Length/height and weight	Required: • Inpatient • 3-5 days • 2 weeks	Required: 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30 months	Required every year: 3-20 years of age
Body mass index (BMI)		Required: At 24, 30 months	Required every year: 3-20 years of age
Fronto-Occipital Circumference	Required: • Inpatient • 3-5 days • 2 weeks	Required: 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 months	
Blood pressure			Required every year: 3-20 years of age
Nutrition Screening	Required: • Inpatient • 3-5 days • 2 weeks	Required: 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30 months	Required every year: 3-20 years of age
Developmental/ Autism Screening	Required: • 3-5 days • 2 weeks	Required: 2, 4, 6, 15 months † Standardized screening tool must be used at these ages: 9, 18, 24 months † Required, unless already provided on previous checkup at required age: 12 and 30 months	† Standardized screening tool must be used at these ages: 3 and 4 years † Required: 5 and 6 years
Mental Health Screening	Required: • 3-5 days • 2 weeks	Required: 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30 months	Required every year: 3-20 years of age
SENSORY SCREENING			
Vision Screening	Required: • Inpatient • 3-5 days • 2 weeks	Required: 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30 months	† Standardized screening tool must be used at these ages: 3, 4, 5, 6, 8, 10, 12, 15, 18 years † Required: 7, 9, 11, 13, 14, 16, 17, 19, 20 years
Hearing Screening	Required: • Inpatient • 3-5 days • 2 weeks	Required: 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30 months	† Standardized screening tool must be used at these ages: 4, 5, 6, 8, 10 years † Required: 3, 7, 9, 11, then every year after
Tuberculosis Screening		Required: 12, 15, 18, 24, 30 months	Required every year: 3-20 years of age
LABORATORY TESTS			
Newborn Hereditary/ Metabolic Testing	• Required: Inpatient, 2 weeks • Required, unless already provided on previous checkup at required age: 3-5 days	Required, unless already provided on previous checkup at required age: 2, 4, 6, 9, 12 months	
Hgb or Hct		• Required: 6, 12, 24 months • Required, unless already provided on previous checkup at required age: 9, 15, 18, 30 months	† Required, unless already provided on previous checkup at required age: 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20 † Required: 6, 12, 16 years
Lead Screening		• If shows as risk factor on other screening or risk assessment questionnaire, further screening required at age: 6 and 9 months • Required: 12 and 24 months • Required, unless already provided on previous checkup at required age: 15, 18, 30 months"	Required, unless already provided on previous checkup at required age: 3, 4, 5, 6 years
Hemoglobin Type	• Required: Inpatient, 2 weeks • Required, unless already provided on previous checkup at required age: 3-5 days	• Required, unless already provided on previous checkup at required age: 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30 months	Required every year, unless already provided on previous checkup at required age: 3-20 years

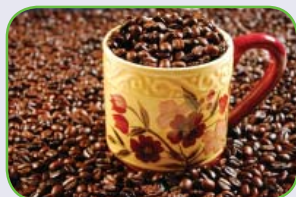
SCREENING	WEEKS	MONTHS	YEARS (THROUGH 20)
STD Screening			If shows as risk factor on other screening or risk assessment questionnaire, further screening required every year at age: 11-20 years
HIV Screening			If shows as risk factor on other screening or risk assessment questionnaire, further screening required every year at age: 11-20 years
Cervical Cancer Screening			If shows as risk factor on other screening or risk assessment questionnaire, further screening required every year at age: 11-20 years
Hyperlipidemia		If shows as risk factor on other screening or risk assessment questionnaire, further screening required at age: 24, 30 months"	If shows as risk factor on other screening or risk assessment questionnaire, further screening required every year at age: 3-20 years
Type II Diabetes		If shows as risk factor on other screening or risk assessment questionnaire, further screening required at age: 24, 30 months"	If shows as risk factor on other screening or risk assessment questionnaire, further screening required every year at age: 3-20 years
Immunizations	<ul style="list-style-type: none"> • Required: Inpatient • Required, unless already provided on previous checkup at required age: 3-5 days and 2 weeks 	<ul style="list-style-type: none"> • Required: 2, 4, 6, 12, 15 months • Required, unless already provided on previous checkup at required age: 9, 18, 24, 30 months" 	<ul style="list-style-type: none"> • Required, unless already provided on previous checkup at required age: 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 20 years • Required: 4, 6, 13, 14 years"
Dental Referral		<ul style="list-style-type: none"> • Required: 6, 12, 18, 24, 30 months • Required, unless already provided on previous checkup at required age: 9, 15 months 	Required every year: 3-20 years of age
Anticipatory Guidance	Required: Inpatient 3-5 days 2 weeks	Required: 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30 months	Required every year: 3-20 years of age

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

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.

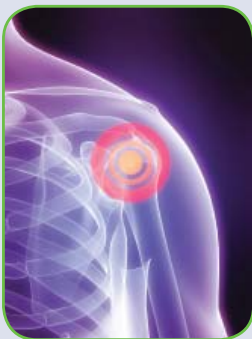
Manage your stress.

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 STAR

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.

¡Acompañenos en darle a Greg la bienvenida a San Antonio y a Community First!

¿TIENE UNA PREGUNTA?

12238 Silicon Drive, Suite 100
San Antonio, Texas 78249
(210) 358-6060 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

- Cheques Recomendados por los Pasos Sanos de Texas 2
- No consuma demasiada cafeína 3
- Vista al bebé sin problemas 3
- Coma menos sal 4
- Cómo aliviar dolor de hombros 4



Chequeos recomendados por Pasos Sanos de Texas

PRUEBA O REVISIÓN	SEMANAS	MESES	AÑOS (HASTA 20 INCLUSIVE)
HISTORIA			
Familiar	Obligatoria: Paciente interno • 3-5 días • 2 semanas	Obligatoria salvo que ya se haya hecho a la edad indicada en un examen anterior: a los 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30 meses	Obligatoria cada año, salvo que ya se haya hecho a la edad indicada en un examen anterior: 3-20 años
Neonatal	Obligatoria: Paciente interno • 3-5 días • 2 semanas	Obligatoria salvo que ya se haya hecho a la edad indicada en un examen anterior: a los 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30 meses	Obligatoria cada año, salvo que ya se haya hecho a la edad indicada en un examen anterior: 3-5 años
Física, mental y del desarrollo	Obligatoria: Paciente interno • 3-5 días • 2 semanas	Obligatoria: a los 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30 meses	Obligatoria cada año: 3-20 años
Examen físico sin ropa	Obligatoria: Paciente interno • 3-5 días • 2 semanas	Obligatorio: a los 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30 meses	Obligatorio cada año: 3-20 años
MEDIDAS			
Largo/estatura y peso	Obligatoria: Paciente interno • 3-5 días • 2 semanas	Obligatorias: a los 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30 meses	Obligatorias cada año: 3-20 años
Índice de masa corporal (IMC)		Obligatorias: a los 24, 30 meses	Obligatorias cada año: 3-20 años
Circunferencia de la cabeza	Obligatoria: Paciente interno • 3-5 días • 2 semanas	Obligatorias: a los 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 meses	
Presión arterial			Obligatorias cada año: 3-20 años
Revisión de la nutrición	Obligatoria: Paciente interno • 3-5 días • 2 semanas	Obligatoria: a los 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30 meses	Obligatoria cada año: 3-20 años
Prueba del desarrollo y detección del autismo	Obligatoria: 3-5 días • 2 semanas	<ul style="list-style-type: none"> • Obligatoria: a los 2, 4, 6, 15 meses • A estas edades se tiene que usar una herramienta de detección estandarizada: a los 9, 18, 24 meses • Obligatoria, salvo que ya se haya hecho a la edad indicada en un examen anterior: a los 12 y 30 meses 	A estas edades se tiene que usar una herramienta de detección estandarizada: a los 3 y 4 años <ul style="list-style-type: none"> • Obligatoria: a los 5 y 6 años
Examen de salud mental	Obligatoria: 3-5 días 2 semanas	Obligatorio: a los 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30 meses	Obligatorio cada año: 3-20 años
PRUEBAS SENSORIALES			
Vista	Obligatoria: Paciente interno • 3-5 días • 2 semanas	Obligatorias: a los 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30 meses	A estas edades se tiene que usar una herramienta de detección estandarizada: a los 3, 4, 5, 6, 8, 10, 12, 15, 18 años <ul style="list-style-type: none"> • Obligatorias: a los 7, 9, 11, 13, 14, 16, 17, 19, 20 años
Audición	Obligatoria: Paciente interno • 3-5 días • 2 semanas	Obligatorias: a los 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30 meses	A estas edades se tiene que usar una herramienta de detección estandarizada: a los 4, 5, 6, 8, 10 años <ul style="list-style-type: none"> • Obligatorias: a los 3, 7, 9, 11 años, luego cada año después
Prueba de tuberculosis		Obligatoria: a los 12, 15, 18, 24, 30 meses	Obligatoria cada año: 3-20 años
PRUEBAS DE LABORATORIO			
Hereditaria/metabólica para recién nacidos	<ul style="list-style-type: none"> • Obligatoria: Paciente interno • 2 semanas • Obligatorias, salvo que ya se haya hecho a la edad indicada en un examen anterior: 3-5 días 	Obligatorias, salvo que ya se haya hecho a la edad indicada en un examen anterior: a los 2, 4, 6, 9, 12 meses	
Hemoglobina o hematocrito		<ul style="list-style-type: none"> • Obligatorias: a los 6, 12, 24 meses • Obligatorias, salvo que ya se haya hecho a la edad indicada en un examen anterior: a los 9, 15, 18, 30 meses 	Obligatorias, salvo que ya se haya hecho a la edad indicada en un examen anterior: a los 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20 años <ul style="list-style-type: none"> • Obligatorias: a los 6, 12, 16 años
Detección de plomo		Si se identifica como factor de riesgo en otra prueba u otro cuestionario de valoración de riesgo, es obligatorio hacer otra prueba a las siguientes edades: a los 6 y 9 meses <ul style="list-style-type: none"> • Obligatorias: a los 12 y 24 meses • Obligatorias, salvo que ya se hayan hecho a la edad indicada en un examen anterior: a los 15, 18, 30 meses 	Obligatorias salvo que ya se hayan hecho a la edad indicada en un examen anterior: 3, 4, 5, 6 años"

continúa en la página siguiente

Primero lo Primero

Primavera/Verano 2011 | Miembros de STAR

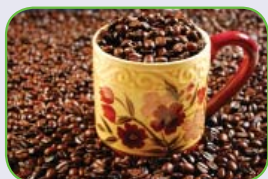
PRUEBA O REVISIÓN	SEMANAS	MESES	AÑOS (HASTA 20 INCLUSIVE)
Tipo de hemoglobina	<ul style="list-style-type: none"> Obligatoria: Paciente interno 2 semanas Obligatorias, salvo que ya se haya hecho a la edad indicada en un examen anterior: 3-5 días 	Obligatorias, salvo que ya se haya hecho a la edad indicada en un examen anterior: a los 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30 meses	Obligatorias cada año, salvo que ya se haya hecho a la edad indicada en un examen anterior: 3-20 años
Detección de enfermedades de transmisión sexual			Si se identifica como factor de riesgo en otra prueba u otro cuestionario de valoración de riesgo, es obligatorio hacer otra prueba cada año a las siguientes edades: 11-20 años
VIH			Si se identifica como factor de riesgo en otra prueba u otro cuestionario de valoración de riesgo, es obligatorio hacer otra prueba cada año a las siguientes edades: 11-20 años
Detección del cáncer cervical:			Si se identifica como factor de riesgo en otra prueba u otro cuestionario de valoración de riesgo, es obligatorio hacer otra prueba cada año a las siguientes edades: 11-20 años
Hiperlipidemia		Si se identifica como factor de riesgo en otra prueba u otro cuestionario de valoración de riesgo, es obligatorio hacer otras pruebas a las siguientes edades: 24, 30 meses	Si se identifica como factor de riesgo en otra prueba u otro cuestionario de valoración de riesgo, es obligatorio hacer otra prueba cada año a las siguientes edades: 3-20 años
Diabetes tipo 2		Si se identifica como factor de riesgo en otra prueba u otro cuestionario de valoración de riesgo, es obligatorio hacer otras pruebas a las siguientes edades: 24, 30 meses	Si se identifica como factor de riesgo en otra prueba u otro cuestionario de valoración de riesgo, es obligatorio hacer otra prueba cada año a las siguientes edades: 3-20 años
Inmunizaciones	<ul style="list-style-type: none"> Obligatorias: Paciente interno Obligatorias, salvo que ya se hayan hecho a la edad indicada en un examen anterior: 3-5 días y 2 semanas" 	<ul style="list-style-type: none"> Obligatorias: a los 2, 4, 6, 12, 15 meses Obligatorias, salvo que ya se hayan hecho a la edad indicada en un examen anterior: a los 9, 18, 24, 30 meses 	Obligatorias, salvo que ya se hayan hecho a la edad indicada en un examen anterior: a los 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 20 años Obligatorias: a los 4, 6, 13, 14 años
Envío al dentista		<ul style="list-style-type: none"> Obligatorio: a los 6, 12, 18, 24, 30 meses Obligatorio, salvo que ya se haya hecho a la edad indicada en un examen anterior: 9, 15 meses 	Obligatorio cada año: 3-20 años
Orientación previa	Obligatoria: Paciente interno • 3-5 días • 2 semanas	Obligatoria: a los 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30 meses	Obligatoria cada año: 3-20 años

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 tomándose la. 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