

**10 PASOS *para una*  
VIDA MÁS LARGA  
y SALUDABLE**



**10 PASOS *para una*  
VIDA MÁS LARGA  
y SALUDABLE**

Todos queremos ser lo más saludables posible. Pero es tanta la información a nuestro alcance que muchas veces es difícil saber qué es lo importante.

Es por ello que el Departamento de Salud y Salud Mental de Nueva York quiere facilitarle las cosas. **CUÍDATE NUEVA YORK** contiene los 10 pasos que las personas pueden dar *ahora* para una vida más larga y saludable.

Este folleto le indica qué puede hacer, por qué es importante y cómo conseguir ayuda. Si todos adoptáramos tan sólo algunos de estos pasos, podríamos prevenir miles de muertes y cientos de miles de enfermedades y discapacidades cada año.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Thomas Frieden".

Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H.  
Comisionado

¡Cuidate!



## CONTENIDO

1. TENGA SU PROPIO MÉDICO U OTRO PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA .....	4
2. VIVA LIBRE DE TABACO .....	5
3. MANTENGA SU CORAZÓN SANO .....	7
4. CONOZCA EL ESTADO DE SU VIH .....	10
5. BUSQUE AYUDA PARA LA DEPRESIÓN .....	12
6. VIVA LIBRE DE LA DEPENDENCIA AL ALCOHOL Y LAS DROGAS .....	13
7. HÁGASE UN CHEQUEO DE CÁNCER .....	15
8. RECIBA LAS VACUNAS QUE NECESITA .....	18
9. HAGA QUE SU HOGAR SEA SEGURO Y SALUDABLE .....	20
10. TENGA UN BEBÉ SANO .....	23

## 1. TENGA SU PROPIO MÉDICO U OTRO PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA

### RECIBA ATENCIÓN MÉDICA REGULARMENTE PARA MANTENERSE SALUDABLE.

Los controles regulares son importantes. Trabaje con su médico para prevenir los problemas de salud o para detectarlos temprano. Es importante que se sienta cómodo con su médico para poder hablar sobre *cualquier* tema de salud, incluyendo la salud sexual y el abuso de alcohol y drogas.

### QUÉ HACER

- Si no tiene un médico pero está asegurado, consiga un médico a través de su plan de salud.
- Muchas personas y familias califican para el seguro médico gratuito o a bajo costo a través de Medicaid, Child Health Plus o Family Health Plus. Los niños son elegibles en su mayoría, independientemente de los ingresos o su condición migratoria. Los niños menores de 21 años inscritos en Medicaid pueden conseguir las evaluaciones necesarias, tratamiento, asistencia con las citas y transporte a través del Programa para la Salud de Niños y Adolescentes (Child/Teen Health Program).
- ¡Las personas sin cobertura médica no tienen por qué quedarse sin atención médica! Llame al 311 para que le indiquen cómo conseguir un médico en una clínica médica pública o comunitaria.
- Cumpla con todas sus citas médicas.

### MÁS INFORMACIÓN

Para averiguar si usted es elegible para el seguro médico gratuito o a bajo costo, llame a HealthStat o al Programa para la Salud de Niños y Adolescentes al 311.

## 2. VIVA LIBRE DE TABACO

### DEJE DE FUMAR Y EVITE EL HUMO DE SEGUNDA MANO PARA PROLONGAR SU VIDA Y PROTEGER A LAS PERSONAS A SU ALREDEDOR.

El tabaquismo mata a 10.000 neoyorquinos por año y es la causa número uno de muertes evitables en la ciudad de Nueva York. En promedio, los fumadores mueren 14 años más jóvenes que los no fumadores. El tabaquismo aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, varios tipos de cáncer (pulmón, boca, garganta y esófago), ceguera, enfermedad de Alzheimer y muchos riesgos más. El tabaquismo provoca una serie de problemas en el embarazo, incluyendo abortos espontáneos, partos prematuros y bajo peso al nacer.

El humo de segunda mano también es peligroso. Produce cáncer, enfermedades cardíacas y muchas otras enfermedades. Los bebés con un padre o madre que fuma tienen más probabilidades de morir del Síndrome de Muerte Súbita Infantil. Y los bebés y los niños que viven con el humo de segunda mano tienen muchas más probabilidades de tener asma, bronquitis, infecciones de oído y neumonía.

Si fuma, dejar de fumar es lo más importante que puede hacer para su salud.

### QUÉ HACER

#### Si fuma, busque ayuda para dejar de fumar.

Cuando deja de fumar, disminuye significativa y rápidamente su riesgo de enfermedades cardíacas y derrames cerebrales y reduce sostenidamente el riesgo de cáncer de pulmón. *Estos consejos han ayudado a muchas personas:*

- Prepárese de antemano. Escriba las razones que le llevan a dejar de fumar.
- Converse con su médico. Para *duplicar* sus posibilidades de éxito, considere usar un producto que reemplace a la nicotina, como un parche o goma de mascar, y medicación como Zyban.

- Busque un compañero con quien dejar de fumar, ya sea otra persona que quiera dejar de fumar o alguien que no fume con quien pueda conversar cuando necesite ayuda.
- Elija una fecha para dejar de fumar. Prepárese para esa fecha desechando los ceniceros y encendedores. Cuando llegue el día, deshágase de todos los cigarrillos.
- Evite todo lo que puede provocarle fumar, incluyendo el alcohol, la cafeína y el estrés. También ayuda mantenerse alejado de otros fumadores por un tiempo.
- Beba gran cantidad de agua.
- Haga ejercicio para aliviar el estrés, levantar el ánimo y mejorar su salud. A menudo, basta una caminata ágil de 30 minutos por lo menos 4 días a la semana.
- Recuerde que los síntomas de abstinencia, como la irritabilidad, las ansias de fumar y los problemas de concentración, son *temporales*. Los productos que reemplazan a la nicotina, así como otros medicamentos, alivian significativamente los síntomas que produce la falta de tabaco.

**Aléjese — y aleje a los niños — del humo de segunda mano.**

- Si fuma, deje de fumar ahora.
- Establezca un hogar libre de humo.
- No permita que nadie fume alrededor de sus hijos.

**MÁS INFORMACIÓN**

Converse con su médico. Para recibir ayuda gratuita para dejar de fumar, llame al 311 y solicite que le comuniquen con la Línea Informativa para Dejar de Fumar.



### 3. MANTENGA SU CORAZÓN SANO

**MANTENGA LA PRESIÓN ARTERIAL, EL COLESTEROL Y SU PESO EN NIVELES SALUDABLES PARA PREVENIR ENFERMEDADES CARDÍACAS, DERRAMES CEREBRALES, DIABETES Y OTRAS ENFERMEDADES.**

Los niveles altos de presión arterial y colesterol producen enfermedad cardíaca y derrames cerebrales. Con frecuencia, se puede mejorar los niveles de presión arterial y colesterol combinando una mayor actividad física con una dieta más saludable y dejando de fumar. Cuando estos cambios de vida no producen mejoras suficientes, se puede recurrir al uso de medicamentos seguros y efectivos.

El sobrepeso o la obesidad también producen serios problemas, incluyendo diabetes, enfermedad cardíaca, derrame cerebral, artritis y muchos tipos de cáncer (de colon, seno, útero, cuello de útero, próstata, ovarios, esófago, estómago, páncreas, vesícula, riñón e hígado). Pero la baja de unas pocas libras de peso y un leve aumento de actividad física puede reducir significativamente estos problemas. Una modesta reducción del peso y el ejercicio regular pueden reducir el riesgo de diabetes en más de la mitad.

#### QUÉ HACER

**“Conozca sus cifras” — Controle su presión arterial y colesterol con regularidad.**

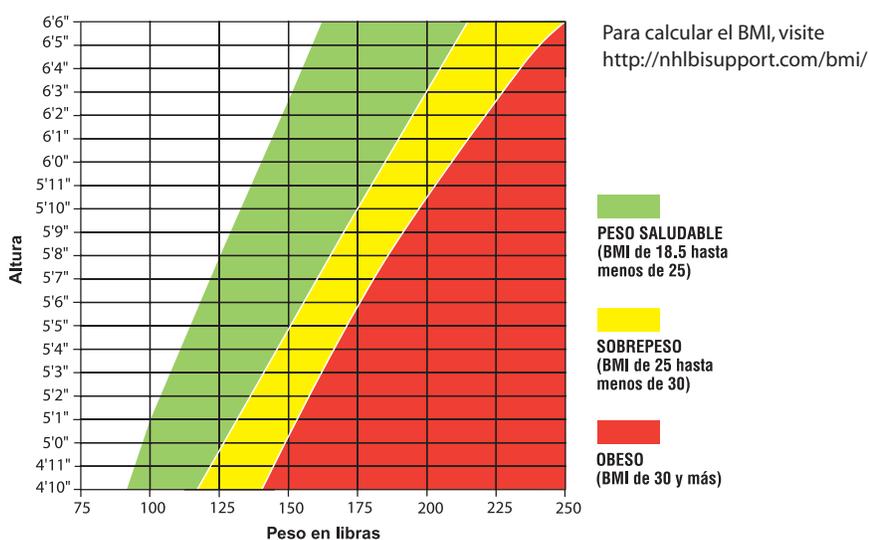
- La presión arterial alta y el colesterol alto no tienen síntomas. No sabrá que tiene un problema a menos que se controle con regularidad.
- La presión arterial normal es inferior a 120/80.
- El nivel deseable de colesterol total es inferior a 200, con el colesterol HDL (“bueno”) superior a 60.
- Converse con su médico sobre los niveles indicados para usted.

### Aumente su actividad física.

- ¡La actividad física mejora la salud aún cuando no baje de peso!
- Por lo menos 30 minutos de actividad física entre moderada y vigorosa (como una caminata ágil) por lo menos 4 días por semana reduce la presión arterial, el colesterol y el peso.
- No tiene que ir a un gimnasio ni comprar equipo.
- Elija las actividades que le gustan para aumentar las probabilidades de continuar realizándolas.
- Haga más ejercicio durante el día. Suba las escaleras en vez de usar el elevador siempre que pueda. Bájese del tren subterráneo (*subway*) una estación antes. Camine a una parada de autobús que quede a algunas cuadras de distancia. Camine ágilmente en vez de ir paseando.

### ¿TIENE SOBREPESO?

Para averiguarlo, ubique el punto donde se cruzan su altura y su peso.



Adaptado de: *Eat, Drink and Be Healthy: The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating* (2002)

**Ingiera una dieta saludable y mantenga un peso saludable .**

- Coma por lo menos 5 porciones de frutas y vegetales por día.
- Beba sólo sodas dietéticas, si bebe sodas.
- El Índice de Masa Corporal (*Body Mass Index* — BMI) utiliza la altura y el peso para determinar si tiene sobrepeso. Los adultos deben intentar mantener su BMI debajo de 25 y definitivamente debajo de 30 (*ver tabla*).
- Para bajar de peso de manera gradual y sostenida, no coma comida rápida y límitese a comidas más pequeñas y saludables.
- ¡No coma mientras mira TV!
- Elija porciones más pequeñas. La mayoría de las personas sobreestima una “porción.” Una porción de carne es del tamaño de una baraja de cartas; una porción de queso, del tamaño del dedo pulgar.
- Con el tiempo, incluso una leve reducción en las calorías consumidas y un leve aumento en la actividad física pueden reducir el peso, prevenir el aumento de peso y ayudar a vivir una vida más larga y saludable.

**MÁS INFORMACIÓN**

Llame al 311 o visite [nyc.gov/parks](http://nyc.gov/parks) para consultar los programas de actividad física.

## 4. CONOZCA EL ESTADO DE SU VIH

**HÁGASE LOS ANÁLISIS DE VIH. REDUZCA LAS CONDUCTAS DE RIESGO Y USE CONDONES PARA PROTEGERSE Y PARA PROTEGER A LOS DEMÁS.**

Más de 100.000 neoyorquinos viven con VIH, *pero 1 de cada 4 no sabe que está infectado*. Si tiene VIH, es importante que lo sepa. Conociendo su estado de VIH, puede protegerse a usted mismo, a la persona con quien tenga sexo, y si está embarazada o planeando un embarazo, a su bebé.

### QUÉ HACER

#### **Hágase los análisis.**

- Toda persona que haya tenido relaciones sexuales o que se haya inyectado drogas (aún cuando haya sido una sola vez) debe hacerse los análisis de VIH.
- Si tiene la infección, puede tratarse para sentirse mejor y prolongar su vida. También puede proteger a otras personas para que no se infecten.
- Si está embarazada o planeando un embarazo, y conoce su estado de VIH, puede salvar la vida del bebé. Sin medicación, la madre puede contagiar el VIH al bebé. Pero si tiene VIH y toma medicación, puede mejorar su propia salud y reducir significativamente las probabilidades de contagio del bebé.
- Si es VIH positivo, dígaselo a toda persona con la que tenga sexo antes de tener relaciones (*¡aún cuando no se lo pregunten!*).

#### **Protéjase y proteja a los demás.**

- No tener relaciones sexuales y no inyectarse drogas son las únicas formas de tener un 100% de seguridad que no se infectará el VIH.
- *Si tiene una vida sexual activa*, puede reducir los riesgos de infección o transmisión del VIH y otras enfermedades de transmisión sexual (en inglés, *Sexually Transmitted Diseases* o STDs) teniendo relaciones sexuales sólo en una relación mutuamente monógama con una pareja que, con seguridad, no tiene el virus.

- Si tiene sexo fuera de dicha relación, puede protegerse a usted mismo y a los demás:
  - Usando siempre un condón de látex cada vez que tenga relaciones sexuales, ya sea vaginales, anales u orales.
  - No teniendo nunca relaciones sexuales sin un condón. El sexo anal sin protección representa el mayor riesgo de propagación del VIH.
  - Limitando la cantidad de personas con las que tiene relaciones sexuales. Cuanto mayor sea la cantidad de personas con las que tenga sexo, mayor será su riesgo de infectarse. Tener relaciones con personas que no conoce aumenta su riesgo.
  - Evitando el alcohol o las drogas cuando tiene relaciones sexuales. Bajo la influencia del alcohol o las drogas resulta mucho más difícil recordar usar el condón.
- Si se inyecta drogas use, en cada oportunidad, agujas y demás instrumentos nuevos y esterilizados. Nunca comparta las agujas ni los instrumentos. Si los comparte, limpie el equipo con blanqueador.

#### MÁS INFORMACIÓN

Converse con su médico. O llame al 311 para:

- Informarse sobre dónde hacerse los análisis de VIH y otras STDs.
- Solicitar ayuda para notificarle a sus parejas que usted tiene el VIH. Solicite que le comuniquen con el CNAP (Programa de Asistencia para la Notificación al Contacto).
- Solicitar ayuda por un problema con las drogas o el alcohol. O llame al 1-877-AYUDESE (1-877-298-3373).
- Solicitar una lista de los programas de intercambio de jeringas.



## 5. BUSQUE AYUDA PARA LA DEPRESIÓN

**LA DEPRESIÓN SE PUEDE TRATAR.**

**CONVERSE CON SU MÉDICO O UN PROFESIONAL DE SALUD MENTAL.**

Si no se la trata, la depresión puede ser devastadora, pero la *depresión se puede tratar* con medicación y terapia. Es normal sentirse “triste” de vez en cuando. Pero si la tristeza persiste, o si la persona pierde interés en las cosas, podría ser depresión. El abuso del alcohol y otras sustancias puede empeorar la depresión.

### QUÉ HACER

**Converse con su médico o profesional de la salud mental si durante 2 o más semanas usted:**

- Tiene poco interés o siente poco placer en las cosas.
- Siente tristeza, ansiedad, culpabilidad o desesperanza.
- Duerme mucho o poco.
- Tiene dificultades para concentrarse.
- Siente que su ritmo se vuelve más lento (o se acelera).
- Piensa en la muerte o en lastimarse.

**Reconozca la depresión en su niño o niña.**

- Los niños y adolescentes con frecuencia no pueden comunicar sus sentimientos directamente. Necesitan que los padres y otros adultos adviertan el problema y les busquen ayuda si es necesario.
- Es probable que los niños y adolescentes muestren signos diferentes de depresión, incluyendo irritabilidad, aislamiento emocional, problemas de conducta, notas bajas y uso de alcohol y otras drogas, incluyendo el tabaco.

### MÁS INFORMACIÓN

Converse con su médico o llame al 1-877-AYUDESE (1-877-298-3373), o llame al 311 y solicite que le comuniquen con AYUDESE.

## 6. VIVA LIBRE DE LA DEPENDENCIA AL ALCOHOL Y LAS DROGAS

**BUSQUE AYUDA PARA DEJAR DE TOMAR ALCOHOL Y CONSUMIR DROGAS. LA RECUPERACIÓN ES POSIBLE.**

La mayoría de los adultos puede beber de manera segura, y muchos podrán beneficiarse con el consumo moderado de alcohol. "Moderado" significa *no más de 1 o 2 tragos por día, nunca más de 4*. Los beneficios del hábito de beber moderadamente incluyen la reducción de un tercio de los ataques cardíacos y derrames cerebrales.

Beber de manera excesiva puede matarle, y algunas personas (especialmente los menores de 21, las mujeres embarazadas y las personas que están conduciendo) no deben beber en absoluto. El abuso de alcohol y el abuso de drogas son enfermedades que pueden tratarse.

### QUÉ HACER

#### **Sepa cómo detectar un problema.**

Si su hábito le preocupa a usted, a su familia, o a sus amigos, realice la prueba **BECA**. Es probable que haya un problema si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es "sí".

*Alguna vez*

- ¿Pensó **B**eber menos alcohol?
- ¿Se **E**nojó cuando se le pidió que dejara de beber?
- ¿Sintió miedo, incomodidad o **C**ulpa porque bebía?
- ¿Necesitó un trago al **A**brir los ojos para sentirse mejor por la mañana?

Es probable que un hombre tenga un problema con la bebida si consume más de 14 tragos por semana o 4 en una ronda. Es probable que una mujer tenga un problema con la bebida si consume más de 7 tragos por semana o 3 en una ronda.

### **Algunas personas no deberían beber en absoluto.**

- Las personas menores de la edad permitida para el consumo de alcohol.
- Las mujeres embarazadas o que planifiquen un embarazo.
- Las que estén conduciendo.

### **La recuperación de la adicción es posible.**

- Para la persona que consume sustancias, admitir el problema es a menudo muy difícil. A esto se lo denomina “negación,” y es característico de la enfermedad.
- Los intentos para mantener la sobriedad y limpieza, incluso con recaídas, finalmente se convierten en bloques para la construcción de una nueva vida en recuperación.
- Las personas en recuperación necesitan con frecuencia respaldo continuo.

Hay muchas opciones de tratamiento disponibles. Hable con un médico o especialista en abuso de sustancias.

### **MÁS INFORMACIÓN**

- Converse con su médico o llame al 1-877-AYUDESE (1-877-298-3373) o llame al 311 y solicite que le comuniquen con AYUDESE.
- National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (Clearinghouse Nacional para la Información de Alcohol y Drogas): [www.samsha.org](http://www.samsha.org) o 1-800-729-6686.
- Alcohólicos Anónimos (Alcoholics Anonymous): [www.nyintergroup.org](http://www.nyintergroup.org) o 212-647-1680.
- Alanon y Alateen: [www.nycalanon.org](http://www.nycalanon.org) o 212-941-0094.



## 7. HÁGASE UN CHEQUEO DE CÁNCER

### LA COLONOSCOPIA, LA PRUEBA PAP Y LOS MAMOGRAMAS SALVAN VIDAS.

El cáncer mata aproximadamente a 15.000 neoyorquinos por año. Muchas de estas muertes podrían evitarse si las personas en los grupos de riesgo se sometieran a las evaluaciones correspondientes. Las evaluaciones han demostrado prevenir la muerte en 3 de los tipos de cáncer principales – colon, seno y cervical.

### QUÉ HACER

#### Prevención del Cáncer de Colon

El cáncer de colon casi siempre puede prevenirse o curarse si se detecta de manera temprana.

**Si tiene 50 años o más, o está en un grupo de alto riesgo, hágase una colonoscopia para prevenir el cáncer de colon.**

- *Todas las personas de 50 años o más deben hacerse una colonoscopia.* Más del 90% de los casos de cáncer de colon se produce en este grupo de edad.
- *También se recomienda la colonoscopia a las personas con antecedentes familiares de la enfermedad.* La mayoría de las personas con cáncer de colon no tiene antecedentes familiares. Sin embargo, un padre o hermano con pólipos de colon, cáncer de colon o posiblemente otros tipos de cáncer coloca a la persona en el grupo de alto riesgo. Las personas con antecedentes familiares deben hacerse las pruebas *antes de los 50 años de edad.* Converse con su médico.

**La colonoscopia se utiliza para – y también previene – el cáncer de colon.**

- La colonoscopia examina el colon completo. Es segura e indolora.
- La colonoscopia detecta más del 95% de los casos del cáncer de colon en etapa inicial.
- Si se encuentra un pólipo, por lo general se puede extirpar sin dolor durante la evaluación *antes* de que se convierta en cáncer.
- La colonoscopia, por lo general, se necesita sólo cada 10 años.

**Si bien no son tan efectivos como la colonoscopia, hay otros estudios para el cáncer de colon.**

- El *Análisis de Sangre Oculta en las Heces* (en inglés, *Fecal Occult Blood Test* o FOBT) es una opción aceptable en vez de la colonoscopia para las personas que no tienen riesgo de sufrir cáncer de colon. Si se obtiene un resultado positivo en el FOBT, debe hacerse una colonoscopia. El FOBT es necesario todos los años.
- Hay otros estudios para el cáncer de colon. ¡Cualquier análisis es mucho mejor que nada!

**Factores de riesgo del cáncer de colon:**

*Además de tener 50 años o más, o de tener antecedentes familiares de la enfermedad, los siguientes factores también aumentan el riesgo de cáncer de colon:*

- Tabaquismo. Los fumadores tienen muchas más probabilidades que los no fumadores de morir de cáncer de colon.
- Un estilo de vida sedentario, el sobrepeso y el consumo de una dieta con un alto contenido graso y un bajo contenido de fibras.
- Ser de origen africano-americano o judío de Europa oriental.
- Tener colitis ulcerativa o la enfermedad de Crohn.

**Reducción del riesgo:**

*Las siguientes medidas también reducen el riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes, derrame cerebral y otros tipos de cáncer.*

- Deje de fumar (ver página 5).
- Haga ejercicio regularmente (ver página 8).
- Mantenga un peso saludable y coma más frutas y vegetales (ver página 9).

**Prevención del cáncer cervical**

**Se recomienda enfáticamente que se realice las pruebas PAP de rutina.**

- Para prevenir el cáncer cervical, todas las mujeres sexualmente activas entre 18 y 65 años y que no se han hecho una histerectomía deben hacerse una prueba PAP cada 1 a 3 años, dependiendo de los factores de riesgo y de los resultados anteriores.
- No se recomienda la evaluación para mujeres de más de 65 años con resultados normales en las pruebas PAP y sin factores de riesgo importantes para el cáncer cervical.

### Prevención del Cáncer de Seno

#### Las mujeres de 40 años o más necesitan mamogramas regulares.

- Todas las mujeres de 40 años o más deben hacerse un mamograma cada 1 a 2 años.
- Las mujeres con antecedentes familiares de cáncer de seno deben solicitar asesoramiento médico sobre si deben comenzar con los mamogramas *antes de los 40 años* y la frecuencia de las evaluaciones.

#### MÁS INFORMACIÓN

- Sobre dónde hacerse las evaluaciones de cáncer: converse con su médico o llame al 311.
- Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute): [cancer.gov/espanol](https://cancer.gov/espanol)



## 8. RECIBA LAS VACUNAS QUE NECESITA

### TODOS NECESITAMOS VACUNARNOS, INDEPENDIEMENTE DE LA EDAD.

Las vacunas no son sólo para los niños. De hecho, en la ciudad de Nueva York y en los Estados Unidos, el 99% de las muertes que podrían evitarse por medio de la vacunación ahora ocurren en adultos, no en niños. Todas las personas – infantes y niños, adolescentes, adultos y personas mayores – necesitan vacunas periódicas para mantenerse sanas.

### QUÉ HACER

#### Asegúrese de que sus hijos estén vacunados.

- Las vacunas protegen a los niños contra enfermedades graves, incluyendo: sarampión, paperas, rubéola, polio, tétano, difteria, tos convulsiva (tos convulsa, tos ferina o, en inglés, *pertussis* o *whooping cough*), enfermedad Hib (*H. Influenzae*), hepatitis B, varicela y enfermedad neumocócica.
- Deberá presentar el comprobante de vacunaciones para inscribir a su hijo en una guardería o escuela, en el programa WIC y en las solicitudes para la universidad y el trabajo cuando su hijo crezca.
- Asegúrese de tener las vacunas de sus hijos al día. Lleve un registro y llévelo cada vez que visite al médico o concurra a la clínica.
- Cuando su hijo recibe una vacuna, se envía un informe al Registro Municipal de Vacunación (Citywide Immunization Registry). Para solicitar una copia gratuita del registro de vacunación de su hijo, llame al 311 o visite [nyc.gov/health/cir](http://nyc.gov/health/cir).

#### Protéjase usted también.

Todos los años, miles de neoyorquinos son hospitalizados con diagnóstico de gripe y neumonía. *Y todos los años, más de 2.000 mueren*, aunque estas enfermedades son ampliamente evitables con vacunas. Cualquiera puede contagiarse la gripe; por lo tanto, cualquiera puede beneficiarse con la vacuna contra la gripe.

**Las personas en el grupo de alto riesgo de complicaciones siempre deben vacunarse contra la gripe:**

- Todas las personas de 50 años o más. Si tiene 65 años o más, la vacuna contra la gripe puede mantenerle alejado del hospital y salvarle la vida.
- Los residentes de hogares para ancianos y otras instituciones de atención prolongada.
- Las mujeres embarazadas.
- Los niños y adolescentes (2 a 18 años) bajo tratamiento prolongado con aspirina.
- Todos los niños de entre 6 a 23 meses de edad. (Los bebés de menos de 6 meses pueden contagiarse la gripe, pero son muy pequeños para la vacuna contra la gripe.)
- Las personas con problemas de salud crónicos, como diabetes, enfermedades pulmonares (incluyendo asma), enfermedades cardíacas o renales, anemia falciforme o problemas del sistema inmunológico (incluyendo las personas con VIH/SIDA y las que se encuentran en tratamiento por cáncer).

**Otras inmunizaciones:**

- Todas las personas de 65 años o más de edad y las personas con problemas de salud crónicos deben vacunarse contra la neumonía una vez para tener protección de por vida.
- Si nunca ha tenido varicela, debe vacunarse.
- Si nació después de 1956, debe vacunarse contra las siguientes enfermedades, si no las ha tenido o no ha recibido las vacunas correspondientes: sarampión, paperas y rubéola.
- Si recibió menos de 3 vacunas contra el tétano en su vida, debe aplicarse una serie completa. Todos deben recibir un refuerzo contra el tétano cada 10 años.
- Converse con su médico para analizar si debe vacunarse contra la hepatitis B.

**MÁS INFORMACIÓN**

Converse con su médico. O llame al 311 para conseguir el plan de vacunación para sus hijos o para solicitar información sobre dónde usted y sus hijos pueden vacunarse contra la gripe y otras enfermedades. Esta información también se encuentra en [nyc.gov/health/cir](http://nyc.gov/health/cir).

## 9. HAGA QUE SU HOGAR SEA SEGURO Y SALUDABLE

### TENGA UN HOGAR LIBRE DE VIOLENCIA Y PELIGROS AMBIENTALES.

#### **Hay ayuda disponible para la violencia doméstica.**

La violencia doméstica es la causa principal de lesiones graves a las mujeres. La mayoría de las víctimas son mujeres abusadas por sus parejas, pero los hombres también pueden ser víctimas. No importa si la pareja está casada, conviviendo, saliendo, separada, si es homosexual o heterosexual. La violencia doméstica es un delito.

#### **La violencia física constituye una violación a la ley.**

Los golpes, bofetadas, patadas, empujones o restricción de los movimientos son ejemplos de abuso físico. El uso o amenaza de uso de armas (de fuego, cuchillos, cinturones, etc.) también es abuso.

#### **El abuso se relaciona con el poder y el control.**

También puede ser psicológico, emocional o sexual, incluyendo:

- Aislamiento (separándole de su familia y amigos, impidiéndole que vaya a trabajar o a la escuela).
- Intimidación (insultándole, maltratándole).
- Amenazas (amenazándole con lastimar o matarle, o amenazando con matar o lastimar a sus hijos, familiares o amigos).
- Crueldad (negándole comida, descanso o atención médica; abusando o matando a sus mascotas; destruyendo sus prendas de vestir).
- Negación de ayuda (llevándose su dinero; negándole el acceso a las cuentas bancarias y tarjetas de crédito).
- Abuso sexual (obligándole a tener sexo; impidiéndole que use un método anticonceptivo o condones para protegerse contra las enfermedades de transmisión sexual).

## QUÉ HACER

### PARA EMERGENCIAS LLAME AL 911.

No es necesario que espere una emergencia. Para información y ayuda las 24 horas del día, llame a la Línea Informativa contra la Violencia Doméstica gratuita y confidencial de la ciudad: 1-800-621-4673 (1-800-621-HOPE). O llame al 311 y solicite que le comuniquen con la Línea Informativa. Puede conseguir ayuda incluso si es pobre o indocumentado.

### *Puede recibir ayuda con:*

- Consejería y otros servicios sociales.
- Una orden de protección del tribunal u orden de arresto.
- Albergues para alejarse del abusador.
- Dejar la relación temporal o permanentemente.

## MÁS INFORMACIÓN

- Línea Informativa contra la Violencia Doméstica (24 horas al día): 1-800-621-4673, o llame al 311.
- Programa de Intervención de Violencia (Violence Intervention Program) (español e inglés): 212-410-9080.
- Centro de Respaldo a las Familias Árabe-Americanas (Arab American Family Support Center): 718-643-8000.
- Centro para la Mujer Asiática de Nueva York (New York Asian Women's Center): 212-732-5230 ó 1-888-888-7702.
- SAKHI para las Mujeres del Sudeste de Asia (SAKHI for South Asian Women): 212-714-9153.
- Proyecto Contra la Violencia de Homosexuales y Lesbianas de la Ciudad de Nueva York (NYC Gay and Lesbian Anti-Violence Project): 212-807-0197.
- Para emergencias llame al 911.



### **Prevenga el envenenamiento por plomo en los niños**

Muchas de las viviendas antiguas de la ciudad de Nueva York contienen pintura con plomo, que puede descascararse, agrietarse o convertirse en polvo. Los niños más pequeños pueden tragar el polvo con plomo o las astillas de pintura cuando se ponen las manos y los juguetes en la boca. La envenenamiento por plomo puede dañar la salud, el aprendizaje y la conducta de los niños. Los niños menores de 6 años son los más vulnerables.

#### **QUÉ HACER**

- Si tiene un hijo menor de 6 años y vive en un edificio de 3 o más apartamentos, le recomendamos solicitarle al propietario que inspeccione y repare, con las seguridades del caso, la pintura que se está descascarando. Los propietarios deben hacerlo sin costo alguno para los inquilinos.
- Asegúrese de realizarle los análisis a su hijo cuando cumpla 1 año y también a los 2 años de edad, como lo indica la ley.
- Mantenga a los niños lejos de la pintura descascarada y los trabajos de renovación.
- Lave los juguetes y otros objetos que los niños se llevan a la boca. Láveles las manos a los niños con frecuencia, especialmente antes de comer y antes de irse a dormir.
- Use un trapeador mojado o paño húmedo para limpiar los pisos, alféizar de ventanas, muebles y otros lugares donde se acumula polvo.
- Asegúrese de que los niños coman 3 comidas saludables por día. Los alimentos ricos en hierro, calcio y vitamina C (como carne, brócoli, espinaca, queso, leche y cítricos) ayudan a prevenir la absorción de plomo.
- Use sólo agua de la canilla *fría* para beber, cocinar o preparar la fórmula del bebé. El agua caliente puede contener más plomo. Deje correr el agua para cocinar y beber hasta que salga fría.

#### **MÁS INFORMACIÓN**

Call 311 or visit [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health):

- Para información sobre el envenenamiento por plomo en los niños.
- Para denunciar un riesgo de pintura a base de plomo, si se ha quejado al propietario del edificio sobre el descaramiento de la pintura y no ha sido arreglada.

## 10. TENGA UN BEBÉ SANO

### LA PLANIFICACIÓN DEL EMBARAZO ASEGURA LA SALUD DE LA MADRE Y DEL BEBÉ.

La planificación del embarazo — decidir si desea y cuándo desea quedar embarazada — puede evitar muchos problemas y asegurar que el bebé empiece su vida lo mejor posible. Asegúrese de estar lo más saludable que pueda *antes* de quedar embarazada.

#### QUÉ HACER

##### **Planifique su embarazo.**

- Siempre use un método anticonceptivo hasta que esté preparada para un embarazo. Hay muchos métodos seguros y efectivos disponibles, y encontrará el que mejor le convenga.
- Idealmente, deben pasar por lo menos 18 meses entre embarazos para darle al cuerpo la posibilidad de recuperarse.
- Hágase chequeos y exámenes pélvicos regulares. Asegúrese de hacerse los análisis del VIH y otras enfermedades de transmisión sexual (*ver página 10*).
- El tabaquismo puede dificultar quedar embarazada y tener un bebé sano (*ver página 5*).
- Si está intentando quedar embarazada, no fume, no beba ni use drogas. El alcohol y otras drogas, como cocaína, causa abortos espontáneos, defectos de nacimiento y problemas de desarrollo y otros de gravedad (*ver página 13*).
- Para prevenir los defectos de nacimiento, las mujeres que pueden quedar embarazadas deben tomar un multivitamínico diario que contenga por lo menos 400 microgramos de ácido fólico.

##### **Reciba atención prenatal temprana y regular.**

- Consulte a un médico ni bien piense que está embarazada. La atención prenatal regular prenatal temprana previene problemas.

- Si fuma o consume alcohol o drogas, busque ayuda para dejar de hacerlo.
- Para prevenir los defectos de nacimiento, tome un multivitamínico diario que contenga por lo menos 400 microgramos de ácido fólico.

### **Después del nacimiento:**

- Lo mejor es la leche de pecho. Amamante a su bebé por lo menos 4 a 6 meses, a menos que sea VIH-positivo o que tenga un problema con las drogas o el alcohol.
- Para desarrollarse correctamente, su bebé necesita que le acaricien con frecuencia, que le sostengan junto al cuerpo y le muevan con delicadeza en todo momento.
- Nunca sacuda o trate a su bebé bruscamente, por más cansada, enojada o frustrada que esté. Si le sacude, puede matar a su bebé o causarle daño cerebral permanente y devastador.
- Reduzca el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita Infantil colocando al bebé “boca arriba” para dormir. Los bebés deben dormir boca arriba y solos, en un colchón firme sin almohadas, juguetes o frazadas sueltas.
- Evite el envenenamiento por plomo, que puede dañar la salud, el aprendizaje y la conducta de su niño o niña. (ver página 22).

### **MÁS INFORMACIÓN**

- Converse con su médico o llame al 311 y solicite que le comuniquen con la Línea Informativa para la Salud de las Mujeres.
- Para solicitar asistencia para dejar de fumar, llame al 311 y solicite que le comuniquen con la Línea Informativa para Dejar de Fumar.
- Fumadoras embarazadas: llame a la Línea Gran Comienzo para Dejar de Fumar al 1-866-667-8278 (1-866-66-START).
- Para solicitar ayuda por problemas emocionales o de abuso de sustancias, llame al 1-877-AYUDESE (1-877-298-3373), o llame al 311 y solicite que le comuniquen con AYUDESE.
- Si siente que no puede manejar a su hijo, llame a la Línea Informativa para Padres en cualquier momento, de día o de noche, al 1-800-342-7472.



jtenga un bebé sano!

**LLAME AL 311**

**Y SOLICITE HABLAR CON**

**CUÍDATE NUEVA YORK**

**O VISITE [NYC.GOV/HEALTH](https://nyc.gov/health)**

**PARA MÁS INFORMACIÓN**



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK  
MICHAEL R. BLOOMBERG, ALCALDE, THOMAS R. FRIEDEN, M.D., M.P.H., COMISIONADO