

# Tu Salud Tu Vida



Un Boletín de Salud  
de la  
División de Salud Pública  
de Atlantic County  
Invierno 2016

## Comenzar el Nuevo Año por la derecha: 3 primeras resoluciones del Año

El comienzo del año es un buen momento para empezar a pensar acerca de su salud. Si no has creado tus resoluciones, aquí están algunas ideas que te hagas cargo de tu salud este nuevo año:

### 1) Bajar de Peso

Muchas personas se esfuerzan por adelgazar cada año pero se rinden después de unos intentos fallidos. Estas son algunas cosas que usted puede hacer para ayudarle a mantener su objetivo de perder peso:

- Reduzca las bebidas azucaradas. Trate de beber más agua durante el día.
- Descubra que tipo de ejercicio le gusta hacer—caminar, yoga, zumba, bicicleta, etc.
- Busque un compañero de ejercicio. Estudios han demostrado que hacer ejercicio con un compañero mejora la motivación para continuar ejercitando.
- Preparar comidas saludables por adelantado para que cuando tenga impulsos repentinos de hambre no tenga que comer comida chatarra.
- Coma más frutas y verduras. Para bocadillos trate de comer frutas y vegetales.

### 2) Dejar de Fumar

Aproximadamente el 24% de los adultos en el Condado de Atlantic Fuman. Esta es una de las tasas más altas en el estado de Nueva Jersey. Fumar está vinculado con una variedad de enfermedades crónicas incluyendo cáncer de pulmón, enfisema, COPD y enfermedades del corazón. Siga estos consejos de manera que pueda ayudarse usted mismo a tratar de dejar de fumar:

- Pida a las personas que le rodean que apoyen su esfuerzo.
- Recuérdesse a ti mismo que si tienes sentimientos de ansiedad después de dejar de fumar estos generalmente desaparecen después de algunas semanas.
- Cuando tenga ansias de fumar trata de aplazar esos deseos, respira profundamente y encuentra algo que hacer (jugar cartas, pintar, ejercicio).
- Para más ayuda llame a la línea de apoyo de New Jersey al 1-866-NJ-STOPS o visite [www.njqitline.org](http://www.njqitline.org).
- Para conseguir apoyo adicional descarga la aplicación de teléfono para iPhone o Android, Dejar de Fumar de la Asociación Americana del Cáncer. Esta aplicación está diseñada específicamente para ayudarle a dejar de fumar y proporciona motivación y consejos diarios, calculadora de costos y ahorros y un calendario para el registrar su progreso.

### 3) Hágase un Chequeo

Las personas adultas deben chequearse regularmente la presión arterial, diabetes y colesterol esto puede ayudar a detectar problemas de salud en sus etapas más tempranas. La detección en primeras etapas puede llevar a un mejor tratamiento de estas condiciones. La División de Salud Pública del Condado de Atlantic ofrece a los residentes exámenes gratuitos en nuestra Clínica de Salud Pública localizada en el 201 S. Shore Road en Northfield. Llame al 609-645-5933 para hacer una cita o visite [www.aclink.org/PublicHealth/](http://www.aclink.org/PublicHealth/).

## Llamada a la Acción del Cirujano General: Salir y Caminar!

El Cirujano General de Estados Unidos ha lanzado recientemente una campaña llamada *Hazlo Mejor! Llamada a la Acción del Cirujano General para promover a las comunidades a caminar y salir en caminatas comunitarias*. La campaña hace un llamado a todos los estadounidenses a ser más activos físicamente a través de caminar y llama a la nación a apoyar el caminar y las caminatas. El propósito de la llamada a la acción es aumentar el nivel de actividad física en las personas de manera que puedan reducir significativamente los riesgos de desarrollar enfermedades crónicas, como cardiopatía, cáncer o diabetes. Además de reducir los riesgos de enfermedades crónicas, caminar puede ayudarle a mantener un peso saludable, disminuye los riesgos de obesidad y osteoporosis, reduce los niveles de azúcar en la sangre y mejora la salud mental.

Uno de los objetivos de la campaña *Hazlo Mejor!* es proporcionar información al público para estimularlos a caminar. Para promover el caminar y educar a los residentes acerca de las caminatas, la División de Salud Pública del Condado de Atlantic ha creado una Guía del Caminar que contiene la siguiente información:

- Beneficios del caminar
- Diversas áreas para caminar en cada municipio
- Consejos para la seguridad al caminar
- Consejos de motivación para caminar
- Hidratación propia
- Cómo desarrollar un programa de caminar
- Programa con ejemplos de caminatas para principiantes
- Cómo mantener un itinerario de su caminar
- Un registro para anotar sus caminatas

**La Guía del Caminar puede descargarse en [www.aclink.org/PublicHealth/](http://www.aclink.org/PublicHealth/).** Mientras tanto, aquí tiene algunos consejos diarios para aumentar sus caminatas:

- Salir a caminar en su hora del almuerzo.
- Ir al gimnasio en la temporada de invierno si no le gusta caminar afuera durante el frío.
- Camine un amigo o familiar para mantenerse motivado.
- Escuche el directorio musical del Cirujano General en Pandora.



División de Salud Pública de Atlantic County: Trabajando con Gente Saludable en Comunidades Saludables

Atlantic County Executive  
Dennis Levinson

Atlantic County Board of Freeholders  
Frank D. Formica, Chairman

# Embarazada? Podemos Ayudarte!

El cuidado prenatal es la atención médica que recibes mientras estás embarazada. Se inicia tan pronto la mujer sabe que está embarazada hasta el nacimiento del bebé. Al comenzar el cuidado prenatal en los primeros tres meses de embarazo, la mujer aumenta sus probabilidades de tener un embarazo seguro y saludable. La atención prenatal incluye chequeos y pruebas prenatales.

Es muy importante que las mujeres reciban atención prenatal tan pronto como descubran que están embarazadas. El recibir cuidado prenatal te puede ayudar a:

- Mantener a ti y a tu bebé sanos para que no se enfermen.
- Mantener a tu bebé para que no nazca antes de tiempo o muy pequeño.
- Mantener a tu bebé para que no nazca enfermo o con defectos.
- Protegerte contra la pérdida de tu bebé durante el embarazo (aborto involuntario).
- Prevenir que tu bebé sufra una muerte prematura (nazca muerto).

Si estás embarazada o crees que puedes estarlo y necesitas atención prenatal usted puede obtener los servicios prenatales en las siguientes localidades en Atlantic County:

- ♦ **Southern Jersey Family Medical Center** – Si sus ingresos son bajos y no tiene seguro de salud, puede hacerse análisis de orina en cualquiera de los centros de SJFMC en (Atlantic City, Pleasantville, Galloway y Hammonton) es gratis y no necesita hacer cita. Llame al 1-800-486-0131 para obtener instrucciones específicas.
- ♦ **Reliance OB/GYN** – Servicios de cuidado prenatal están disponibles en Somers Point, Galloway y Atlantic City. Usted necesita traer un resultado positivo confirmando el embarazo o se le proveerá uno por un costo. La oficina le ayudará a obtener seguro de Medicaid. Para hacer una cita llame al 1-800-251-8464.

Usted también puede cualificar para la nutrición suplementaria programa para mujeres, infantes y niños (WIC) en el Pleasantville, Atlantic City, Egg Harbor City, y Galloway. Llamar 609-347-5656 para más información.

## Programa de Visitas al Hogar

El Atlantic County ofrece una variedad de servicios de visitas al hogar diseñados específicamente para trabajar con mujeres embarazadas y/o padres con infantes. *Porque los bebés no vienen con instrucciones.* El programa de visitas al hogar está diseñado para promover embarazos saludables, enseñar a los padres a formar lazos sanos con sus bebés, relacionarlos de forma efectiva en su desarrollo y para proporcionar un hogar seguro para sus hijos. Estos servidores también se interesan en ayudar a los padres a cultivar las habilidades de aprendizaje en los niños y prepararlos para la escuela, ayudándoles a identificar y prevenir por anticipado retrasos en el desarrollo. El objetivo general de esta Iniciativa de Visitas al Hogar es mejorar la salud física, emocional y el bienestar de los infantes, niños y familias en Nueva Jersey, proporcionando educación y apoyo comunitario a los padres y familias en sus hogares.

Como punto-de-entrada se ha establecido un proceso de registración en el Condado de Atlantic donde la Cooperativa Prenatal del área Sur de New Jersey sirve como eje central HUB para registrar a todos los referidos al programa. Referidos pueden ser enviados por fax al 1-877-432-8603 o vía teléfono al 1-800-611-8326.

### Programa de Visitas al Hogar de Atlantic County



The Atlantic County Improved Pregnancy Program

The Infant and Family Development Program

## Proteja Su Salud

### Division de Salud Publica de Atlantic County

Ofrece los siguientes exámenes de salud para residentes del condado a bajo costo o sin costo alguno: **Llame 609-645-5933 para mas información o para hacer una cita:**

#### Viva Fuerte, Saludable,

(Incluye , Presión Arterial, Colesterol, Cáncer del Colon, Diabetes y Análisis de Hemocultivo)

**Clínica de Salud para Hombres,**

**Clínica de Salud para Mujeres,**

**Clínica de Salud para Niños,**

**Clínica de Enfermedades de Transmisión Sexual**

**Clínica de Vacunas para Adultos, y**

**Examen Confidencial de Abuso de Substancias**

**(609) 645-5945**

## Meadowview Nursing Home



Meadowview Nursing Home es un Centro Hogar de Cuidado y Rehabilitación con 180 camas, localizado en el 235 Dolphin Avenue en Northfield. Este centro ofrece un servicio comprensivo de enfermeras, rehabilitación, recreación y servicios de terapia. Un equipo dedicado de enfermeras registradas, enfermeras prácticas con licencia, asistentes de enfermeras certificadas, trabajadores sociales, dietistas y terapeutas físicos, los cuales trabajan en conjunto para proveer a diario un cuidado de excelencia. Este Hogar recientemente paso la inspección anual del estado del 2015.

Te invitamos a venir y conocer nuestro personal y hablar con nuestros residentes. Aquí en Meadowview, nos sentimos muy orgullosos de nuestro trabajo y tenemos un ambiente muy familiar. Si usted desea hacer una cita, por favor llámenos al 609-645-5955 o simplemente venga y háganos una visita.



División de Salud Publica de Atlantic County: Trabajando con Gente Saludable en Comunidades Saludables  
Atlantic County Executive  
Dennis Levinson  
Atlantic County Board of Freeholders  
Frank D. Formica, Chairman