



# Orquídea

*Salud y bienestar para mujeres con discapacidades*

Cuando estábamos escogiendo un nombre para esta revista, *Orquídea* quedó entre los escogidos. Las orquídeas son de diferentes tamaños, formas y tienen necesidades distintas para crecer y mantenerse. Algunas producen flores tan pequeñas como un mosquito, mientras que otras producen flores tan grandes como un plato de comida. Algunas de las variedades de orquídeas florecen todo el año, y sus colores son tan variados como los colores del arco iris.

Un concepto equivocado es que las orquídeas son delicadas y difíciles de mantener. La verdad es que la mayoría de las especies son muy resistentes y muchas de éstas pueden crecer muy bien en la sala de su casa.

Las orquídeas son unas de las plantas terrestres más antiguas y se encuentran en todas partes del mundo. Existen como 35,000 variedades de orquídeas, lo cual hace que estas plantas constituyan la familia más grande de plantas en la naturaleza.

Esta planta floreciente, que es tan resistente y tan bella, tiene muchas características que se asemejan a la fortaleza y a la diversidad de las mujeres con discapacidades. No es sorprendente, entonces, que *Orquídea* sea el nombre perfecto para una revista que ofrece una nueva visión para las mujeres con discapacidades.





# Orquídea

Salud y bienestar *para mujeres con discapacidades*

## CONTENIDO

### Salud

- 4 La salud a través de los años
- 8 Envejecer con una discapacidad

### Diversión

- 12 ¡Ay! ¡Los lugares que vas a conocer!
- 18 Este tiempo es para ti
- 20 Haciendo más fácil la jardinería
- 22 DC ofrece muchos lugares accesibles

### Salud Mental

- 24 La depresión y la discapacidad
- 27 Cuidado con el estrés. Consejos para calmarte.

### Nutrición

- 28 Alimentarse para tener buena salud y buen cuerpo.
- 32 Consejos saludables para cuando se come fuera de casa.
- 34 Cómo hacer más fácil la vida en la cocina.

### Actividad Física

- 36 ¡Los planes de boda fueron la motivación!
- 38 Los deportes ofrecen beneficios muy importantes.
- 39 Si decides afiliarte a un club de salud / gimnasio.

### Relaciones Sociales

- 41 Cómo ser buenos padres cuando se tiene una discapacidad.
- 44 El camino hacia la aceptación de si misma.
- 46 El camino hacia la intimidad.

### Cuidados de Salud

- 47 Las visitas al médico.
- 50 Mejorando el acceso a salud de la mama para las mujeres con discapacidades.
- 53 Ley de Americanos con discapacidades – Conoce tus derechos.
- 54 Los seguros médicos: ¿Estás enterada de lo que necesitas saber?

### Problemas Especiales de Salud

- 58 Señales de aviso: Problemas especiales de salud en la mujer.
- 66 Guía para la salud preventiva de las mujeres.

**EDITORIA  
ADMINISTRATIVA**  
Pam Dickens

**EDITOR**  
Loyd Little

**ASISTENTES DE  
LOS EDITORES**  
Anna Bess Brown  
Sheila Cromer  
Marcia Roth  
Donna Scandlin  
Jennifer Snow  
Sandra Welner, M.D.

**TRADUCCIÓN**  
Mélida Colindres

**CONTRIBUYENTES**  
Casey Czaplinski  
Pam Dickens  
Richard Holicky  
Lauren Howard  
June Kailes  
Bryan Kemp  
Sally McCormick  
Karla Thomson

**FOTÓGRAFOS**  
Jan Spielvogel  
Don Trull  
Martha E. Walton

**DISEÑO**  
Michael Brady

## Mensaje de la Editora



Queridos lectores de *Orquídea*,

Hemos creado *Orquídea* para animar a todas las mujeres con discapacidades a fin de que sean tan saludables como sea posible. Algunas personas que tienen discapacidades creen que ellas no tienen buena salud debido a su discapacidad; pero, ¿no es cierto!

Estar saludable significa mucho más que el no tener una enfermedad o discapacidad. Usted es saludable si come bien, si va regularmente a sus citas con el médico, si maneja bien el estrés, si hace algún tipo de ejercicio, si se da tiempo para relajarse, y si pasa tiempo con la familia y los amigos.

Su salud puede afectar muchas cosas – desde sus emociones hasta sus relaciones. Piense en su salud como una parte integral de cómo vive su vida. Tener un estilo de vida saludable significa que usted toma decisiones para mejorar su salud física, social y emocional.

Además, seleccionar un estilo de vida saludable, por supuesto, tiene muchos beneficios. Un estilo de vida saludable puede ayudar a prevenir algunos problemas médicos que podrían ocurrir debido a su discapacidad. Un estilo de vida saludable le puede facilitar hacer las actividades de la vida diaria porque ha aumentado su fuerza o energía, o podría hacerla sentirse más contenta y mejor preparada para enfrentar sus problemas. La lista de los beneficios es interminable y puede ser diferente para cada persona.

Usted verá que en *Orquídea* nuestra visión de salud no se enfoca en eliminar la enfermedad o la discapacidad, sino en promover el bienestar. Con el enfoque en el bienestar, usted puede abordar su salud de una manera positiva, que sea proactiva y que prevenga problemas, en vez de reaccionar a los problemas cuando éstos ocurren.

Además de hacer énfasis en el bienestar, también hablamos sobre las relaciones, la jardinería, e incluso el viajar. Aunque apenas hayamos cubierto únicamente la superficie de un tópico en particular que le interese, *Orquídea* también ofrece abundante información acerca de recursos relacionados con los diversos tópicos.

*Orquídea* se compiló con el esmero y la colaboración de la *NC Office on Disability and Health*, la *NC Office of Women's Health*, la *NC Task Force on Health and Women with Disabilities*, y las muchas mujeres con discapacidades quienes ofrecieron su tiempo, su creatividad y sus perspectivas personales acerca de cómo vivir bien cuando se tiene una discapacidad.

Esperamos que disfrute nuestra revista.

Pam Dickens, Editora



Una observación sobre el diseño de la revista. Escogimos usar un pequeño dibujo de una de las variedades de orquídeas para indicar el final de las diversas secciones.

# La **Salud** a través de los **Años**

Como mujeres, podemos anticipar que nuestros cuerpos cambiarán con el tiempo. Cada década ofrece oportunidades para estar tan saludables como sea posible. Durante las décadas de los 20, 30, 40, 50, 60 años y después de esto, tú escogerás opciones en cuanto a cómo cuidar de tu salud.

Cuanto más saludable estés, mejor te sentirás y más disfrutarás de todo lo que ofrece la vida. En las siguientes páginas ofrecemos sugerencias para vivir saludablemente a través de las décadas de la vida. Mira hacia el pasado, mira hacia el futuro, y recuérdate que en realidad éste es el primer día del resto de tu vida.





# Los Años 20s y 30s

Eres joven ahora con toda tu vida por delante. Sin embargo, lo que hagas hoy afecta no sólo la calidad de tu vida en las décadas de tus años 20 y 30 sino también al envejecer.

**Hábitos Saludables** Si aún no lo has hecho, comienza hoy a establecer hábitos saludables. Si fumas, busca ayuda para dejar de hacerlo y evita por igual el humo secundario. Si ingieres bebidas alcohólicas, hazlo en moderación, y nunca manejes si estás intoxicada. No consumas bebidas alcohólicas si estás o puedas estar embarazada. Consume una dieta saludable para disminuir el riesgo de muchos cánceres y enfermedades cardiovasculares y para ayudarte a mantener un peso adecuado. Convierte el ejercicio diario en un hábito para toda la vida. Protege tu piel con cremas protectoras contra los rayos ultravioletas que pueden envejecer tu piel y ocasionar cáncer. Podrás agregar años a tu vida con el cuidado preventivo de tu salud que incluya exámenes físicos regulares y los autoexámenes mensuales de los senos.

**Visitas al Doctor** Comenzando a los 18 años, ó a más temprana edad si eres activa sexualmente, debes hacerte la prueba PAP para detectar el cáncer cervical. Si corres riesgo de cáncer de mama, tu doctor puede recomendarte una mamografía base a fines de los años 30.

**Salud Reproductiva** Es importante consultar con tu doctor sobre los métodos anticonceptivos y cómo puedes protegerte contra las enfermedades transmitidas sexualmente. Si deseas quedar embarazada, habla con tu doctor acerca de otros riesgos, las precauciones y el cuidado que debes tener considerando tu discapacidad y el embarazo. La mitad de los embarazos no son planificados. Si eres activa sexualmente y fértil, adopta hábitos saludables por si quedas embarazada.

**Nutrición** Si reduces la cantidad de grasa que consumes y aumentas las frutas, los vegetales y los granos integrales, puedes disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, derrames cerebrales y cáncer. La formación de tus huesos y su fortificación como resultado del ejercicio y la alimentación afectarán directamente tu riesgo de osteoporosis en el futuro. Incorpora en tu dieta alimentos ricos en calcio, como son los productos lácteos, el salmón y los vegetales verdes. Aumenta el consumo de ácido fólico antes de quedar embarazada. Te ayudará a disminuir el riesgo de algunos defectos congénitos en tu bebé.

# de los 40

La década de tus años 40 es una época de transición. Estás cambiando de

tus años fértiles a la menopausia. Al mismo tiempo, puedes tener responsabilidades múltiples: familia, padres ancianos y trabajo. Esta década puede ser emocionante pero también, un verdadero reto.

**Hábitos Saludables** Has dejado de acumular masa ósea y pierdes hueso lentamente. Es probable que tu metabolismo sea menos veloz, así que te resulte más difícil perder peso. Una dieta baja en grasa, el ejercicio con

pesas y la actividad física te ayudarán con tu peso y metabolismo. ¡Nunca es tarde para comenzar! Las bronceadas de tu juventud pueden comenzar a reducir a medida que el efecto acumulativo de los rayos ultravioleta aumenta la probabilidad de desarrollar cáncer de la piel. Examina cuidadosamente tu piel con regularidad para detectar señales de cáncer de la piel. Lee más acerca de estas señales en la sección de “Cuidados Especiales de Salud”, en la página 58 de esta revista.

**Visitas al Doctor** En la década de los 40 años, debes comenzar tus exámenes anuales para detectar sangre oculta en las heces como indicación de un posible cáncer del colon. También, si tienes algún factor de riesgo de diabetes, consulta con tu doctor sobre los exámenes de detección de esta enfermedad. La diabetes tipo II ocurre con

más frecuencia después de los 40 años de edad. La diabetes casi nunca causa síntomas en sus etapas iniciales, de allí que millones de personas tienen diabetes tipo II sin saberlo. Tu doctor puede recomendarte que te hagas una mamografía cada uno a dos años después de cumplir los 40 años. Es también aconsejable obtener un examen de densidad ósea antes de la menopausia, para usarlo como base de comparación y medir así la rapidez con que pierdes hueso.

**Salud Reproductiva** La década de tus años 40 será como atravesar por la pubertad pero en reverso, ya que tus órganos reproductivos van a reducir su funcionamiento. La etapa en la que se inician los cambios relacionados con la menopausia se llama perimenopausia. Durante la perimenopausia puedes tener menstruaciones irregulares, sofocos, fatiga, cambios en tu estado de ánimo, y problemas para dormir por un período de unos cuantos meses a un período de 6 ó más años.

**Nutrición** Continúa consumiendo una alimentación rica en frutas, vegetales, granos integrales e incluye fuentes de ácido fólico y calcio. Reduce el consumo de grasa para protegerte contra enfermedades cardiovasculares, derrames cerebrales y cáncer. Considera añadir soya a tu dieta. Puede ayudarte a disminuir los sofocos y otros síntomas de la menopausia y a prevenir la osteoporosis.

Cuando cumplas los 50 años de edad, ya habrás atravesado el cambio de vida y

# de los 50

estás acercándote a lo que muchos consideran “la flor de la vida.” Goza de aquello

que habías dejado a un lado mientras desarrollabas tu carrera o criabas a tus hijos.



**Hábitos Saludables** Mientras envejeces, tu piel se hace más fina, seca y frágil. Cuida de tu piel usando protectores contra el sol, lavándote con jabones suaves y usando un humectante si tu piel es reseca. No fumes y bebe suficiente agua. Así mismo, examina tu piel cada mes. El cáncer de la piel es la causa de la mitad de todos los cánceres malignos en los Estados Unidos. Continúa haciéndote los autoexámenes de los senos. La mayoría de las mujeres se examinan poco después de su ciclo menstrual; así que al dejar de menstruar, escoge una fecha cada mes para ayudarte a recordar cuando debes examinar tus senos.

**Visitas al Doctor** Los exámenes y las pruebas regulares son mucho

más importantes ahora que estás envejeciendo, pues permiten la detección temprana y facilitan el tratamiento de problemas de salud. Comienza haciéndote las pruebas para cáncer del colon (además de pruebas para sangre oculta en las heces) a los 50 años de edad. Tu riesgo de cáncer de la mama aumenta con la edad. De allí que sean cruciales las mamografías cada año.

**Salud Reproductiva** La edad promedio de la menopausia, cuando los ciclos menstruales cesan por completo, es de los 51 años de edad en adelante, pero puede suceder entre los 40 y 55 años de edad. Quienes fuman pueden tener la menopausia a una edad más temprana que la promedio. Cuando no tengas tu ciclo

menstrual por 12 meses consecutivos se dice que eres posmenopáusicas. Consulta con tu doctor acerca de la posibilidad de recibir Terapia de Reemplazo Hormonal para sustituir las hormonas que tu cuerpo ya no produce. La Terapia de Reemplazo Hormonal conlleva beneficios, así como riesgos, que cada mujer debe considerar.

**Nutrición** Al envejecer y aumentar tus riesgos de enfermedades cardiovasculares y cáncer, es aún más importante una alimentación baja en grasa y rica en vegetales, frutas y granos integrales. Tu cuerpo quema calorías lentamente porque tienes menos masa muscular. Come en moderación para ayudar a mantener tu peso.

de los **60** en adelante

En la década de tus años 60 tienes aún muchos años buenos por delante, así que aprovéchalos al máximo. Si has tenido un estilo de vida saludable con seguridad continuarás gozando de buena salud y de tu independencia.

### **Hábitos Saludables**

Las mujeres tienen una expectativa de vida más larga, de allí que la mayoría de ellas estarán solas por muchos de sus últimos años. Sin embargo, las mujeres que están aisladas socialmente tienen una probabilidad tres veces mayor de morir de un tipo de cáncer. Es importante continuar cultivando los intereses que se han tenido hasta el presente y adquirir unos nuevos. Mantente en contacto con tus amistades y familiares y goza de una vida social activa. No te olvides de seguir haciendo ejercicio y de consumir una dieta rica en calcio para disminuir la pérdida de hueso.

**Visitas al Doctor** A la edad de los 65 años, debes recibir una vacuna contra la neumonía y comenzar a recibir cada año vacunas contra la influenza. Puedes consultar con tu doctor acerca de problemas comunes – como la incontinencia urinaria, problemas para dormir y la pérdida de la memoria. Si te sientes deprimida como resultado de ciertos cambios en tu vida o por enfrentar alguna pérdida, no temas hablar con tu doctor sobre algún tratamiento disponible que pueda ayudarte. Asegúrate de visitar al oftalmólogo regularmente para exámenes de la vista y pruebas de detección de glaucoma y cataratas. Tu riesgo de tener cáncer de la mama aumenta con la edad, por lo que es importante obtener una mamografía cada año.

**Salud Reproductiva** Aunque el control de la natalidad no es ya una preocupación, recuerda que debes continuar protegiéndote contra las enfermedades transmitidas sexualmente. Sigue consultando con tu doctor sobre los beneficios y los riesgos asociados con la Terapia de Reemplazo Hormonal.

**Nutrición** A tu edad, puedes perder el apetito y no comer bien. Esto puede resultar en un sinnúmero de problemas de salud, así que asegúrate de consumir una alimentación saludable y completa. Consulta con tu doctor sobre la necesidad de ingerir un suplemento multivitamínico y mineral para garantizar que consumas todos los nutrientes necesarios.

# Envejecer con una discapacidad



## ¿Qué hemos aprendido?

“Envejecer con una discapacidad es algo de lo que no tenemos información o reportes; es como enfrentarnos a lo desconocido y los doctores no saben o carecen de mucha experiencia en cuanto a este tema.”

**POR PRIMERA VEZ EN LA HISTORIA**, las personas que han sufrido daño de la médula espinal, poliomielitis, parálisis cerebral infantil, derrame cerebral y artritis reumatoide tienen una expectativa de vida casi normal. Al igual que sus contemporáneos sin discapacidad, los discapacitados están sujetos a los mismos aspectos positivos y negativos del envejecimiento. Algunos aspectos positivos incluyen la jubilación, la participación en actividades recreativas y visitas con los nietos.

Sin embargo, centros de investigación como el Centro Médico Rancho Los Amigos en Downey, California, han acumulado evidencia que indica que al envejecer, la mayoría de las personas con una discapacidad presentan numerosos problemas de salud unos 10 a 15 años antes que aquellas personas sin discapacidad. A continuación encontrarás algunos datos que se han descubierto e información sobre lo que se puede hacer al respecto.

**Problemas Médicos:** Por razones aún sin explicación, los individuos con discapacidad tienen, al envejecer, un mayor riesgo de sufrir nuevos problemas médicos.

- Las personas discapacitadas sufren de problemas de salud de 3 a 4 veces más frecuentemente que las personas sin discapacidad.
- Los problemas más comunes son presión arterial alta, diabetes, colesterol elevado, obesidad, problemas respiratorios, desmineralización ósea y trastornos de la tiroides.

- Muchas personas desconocen tener estos problemas puesto que carecen de un médico general que cuide de su salud.
- Algunas discapacidades parecen estar relacionadas estrechamente con ciertas condiciones médicas. Quienes sufren de daño de la médula espinal tienen una probabilidad casi 4 veces mayor de desarrollar diabetes que aquellas personas que no sufren de la discapacidad. Los que tienen parálisis cerebral infantil tienen muchas más fracturas cada año comparado con sus homólogos sin la discapacidad.
- La precaución más importante que debe tomarse es ser examinado anualmente por un médico general – un internista o un médico familiar - que esté dedicado al cuidado de su salud.

**Problemas Funcionales:** La queja más frecuente entre quienes envejecen con una discapacidad es el conjunto de fatiga, debilidad reciente y dolor.

- No hay explicación alguna para estos problemas. Este conjunto de síntomas ocurre entre el 25 y el 80% de los sujetos estudiados con todo tipo de discapacidad.
- Dichos síntomas frecuentemente progresan y se agudizan al grado de afectar el trabajo, las actividades sociales y la habilidad para hacer las tareas domésticas o actividades para el cuidado personal.
- Es importante buscar una terapia o intervención médica para tratar o acomodarse a estos cambios. El tratamiento que se recomienda es disminuir los quehaceres en vez de continuar trabajando con los malestares. También puede ayudar el uso de equipo o aparatos auxiliares adicionales.
- Para cambios de salud que afecten el trabajo, son usualmente beneficiosas las adaptaciones laborales. Muchos compañeros de trabajo y patronos están dispuestos a hacer los cambios necesarios.

**Cambios Sicológicos:** Los mayores problemas sicológicos y sociales son el mantenimiento de la calidad de vida y las consecuencias de los cambios de salud en la familia del discapacitado.

- Para muchas personas, los cambios de salud y funcionamiento resultan en episodios depresivos. La depresión afecta de 15 a 40% de las personas que envejecen con una discapacidad, en comparación con un 5 a 10% de personas sin discapacidades. La depresión es un trastorno muy tratable. Cambios de ánimo, de la perspectiva de la vida, de hábitos de sueño o de comportamiento deben ser reportados al médico.
- Los familiares y quienes estén a cargo del cuidado de una persona discapacitada necesitan anticipar estos cambios y planear para sobrellevarlos. La creciente necesidad de ayuda requerirá de más tiempo y recursos.
- Para la mayoría de las personas que envejecen con una discapacidad, la vida es más satisfactoria entre más tiempo vivan con su discapacidad. La satisfacción plena de la vida parece estar relacionada con la capacidad de mantener actividades valiosas a medida que la persona envejece.

---

Por Bryan Kemp, Ph.D., Director del Centro de Investigación de Rehabilitación y Capacitación en cuanto a Envejecimiento con Daño de la Médula Espinal en el Centro Médico Rancho Los Amigos, Downey, California. Este artículo ha sido reimpresso por cortesía de la revista Nueva Movilidad (*New Mobility*) en [www.newmobility.com](http://www.newmobility.com).

## RECURSOS A TRAVÉS DE LOS AÑOS

### *Health Promotion for Women with Disabilities*

[www.nursing.villanova.edu/WomenWithDisabilities/welcome.htm](http://www.nursing.villanova.edu/WomenWithDisabilities/welcome.htm)

### *The National Women's Health Information Center*

[www.4woman.gov/www/index.htm](http://www.4woman.gov/www/index.htm)

### *Center for Research on Women with Disabilities*

[www.bcm.tmc.edu/crowd/](http://www.bcm.tmc.edu/crowd/)

### *Aging with Developmental Disabilities: Women's Health Issues.*

Una hoja de hechos desarrollada por *The Arc*.  
[www.TheArc.org](http://www.TheArc.org)

### *Boletín para la mujer creativa (Resourceful Woman newsletter)*

Centro de Recursos de Salud para las Mujeres con Discapacidades  
*Rehabilitation Institute of Chicago*  
345 E. Superior St.  
Room 106  
Chicago, IL 6061  
Teléfono: 312-238-1051

### *Our Bodies, Our Selves for the New Century.*

*Boston Women's Health Book Collective.*  
Publicado por *Touchstone*, una división de *Simon & Schuster Inc.*, 1998.

# AIRE PURO

**Si al presente no fumas, – ¡no comiences!**  
**Si fumas, nunca es tarde para dejar de hacerlo.**

El fumar continúa siendo la causa número uno de enfermedades prevenibles y de muertes en los E.E.U.U.; más de 40,000 mujeres mueren cada año por enfermedades relacionadas con este hábito. El uso del tabaco aumenta el riesgo de cáncer, enfermedades cardiovasculares y derrames cerebrales, enfermedades respiratorias y trastornos reproductivos. También, el uso del tabaco aumenta el riesgo de aborto, natimueertos, partos prematuros y mortalidad infantil, y es una causa de los nacimientos de bebés con bajo peso. El fumar no sólo afecta tu salud sino también la de tus hijos. Se estima que las madres que fuman por lo menos 10 cigarrillos al día pueden ocasionarle asma a sus hijos.

Al mismo tiempo, el humo secundario del cigarrillo empeora la condición de los niños con asma. El humo secundario aumenta el riesgo de que un niño padezca de neumonía, bronquitis, y fluido en el oído medio.

Dejar de fumar es difícil, pero puede lograrse. A continuación encontrarás unos consejos.

- Escribe las razones por las cuales debes dejar de fumar.
- Comprende que dejar de fumar requiere esfuerzo. Tómallo día a día.
- Selecciona el día en que dejarás de fumar.
- Desecha todos los cigarrillos que tengas en casa, en el carro y en el trabajo.
- Solicita ayuda de tu médico general. Considera usar productos que reemplacen la nicotina, recibir asesoría y aun la acupuntura.
- Únete a un grupo de apoyo para dejar de fumar.
- Dile a tus familiares y amigos cómo pueden ayudarte.
- Piensa en 3 substitutos de cigarrillos que puedas usar, como comer frutas frescas, mascar chicle, tejer, pintar, o apretar una pelota de goma. Coloca estos objetos en los lugares donde guardabas los cigarrillos.

Si comienzas a fumar otra vez, no te desanimes. Trata nuevamente de dejar este hábito. Tus probabilidades de liberarte del tabaco mejorarán con cada intento. Fracasarás sólo si dejas de intentarlo.

---

Nota del Editor: Información del Centro Nacional de Información de Salud de la Mujer (*National Women's Health Information Center*) en [www.4woman.gov](http://www.4woman.gov) y también de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention*) en [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

## BENEFICIOS de dejar de fumar

- Comenzarás a respirar mejor en dos a tres semanas
- Llegará más oxígeno a tu cerebro
- Tus sentidos del gusto y del olfato mejorarán
- Probablemente vivirás más tiempo con mejor calidad de vida
- Disminuirán tus probabilidades de sufrir de cáncer, enfermedades del corazón o derrame cerebral
- Mejorarán tus probabilidades de tener un bebé saludable
- Tendrás más dinero para gastar en otras cosas y no en cigarrillos

Recuerda – Los síntomas de abstinencia son normales y terminarán pronto. Tu cuerpo se está sanando y tú te convertirás en una ex fumadora saludable.

### Ayuda a tu disposición:

- *American Cancer Society.*  
800-ACS-2345.  
Sitio web: [www.cancer.org](http://www.cancer.org)
- *National Cancer Institute.*  
800-4-CANCER.  
Sitio web: [www.nci.nih.gov](http://www.nci.nih.gov)
- *Office on Smoking and Health.*  
800-CDC-1311.  
Sitio web: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

# Una Vida Larga y Saludable

## ES TU DECISIÓN

A continuación encontrarás 10 opciones que pueden ayudarte a aumentar la posibilidad de tener una vida larga y saludable.

1. **Come una alimentación balanceada**, incluyendo por lo menos 5 frutas y vegetales al día, granos y fibra en abundancia. Come muchos alimentos ricos en calcio, como por ejemplo: los productos lácteos, el brócoli, el tofu, las sardinas o el salmón enlatado.
2. **Haz actividades físicas** – 30 minutos diarios de actividades, tales como caminar, bailar, hacer yoga, hacer jardinería y jugar golf, contribuyen a mantenerte bien, tanto física como mentalmente. Si no puedes participar en estas actividades, habla con tu proveedor de servicios de salud acerca de otros ejercicios y actividades. Consultar con un fisioterapeuta puede ayudar a identificar otros ejercicios y actividades beneficiosas.
3. **Hazte exámenes preventivos de salud en forma regular.**
4. **No fumes.** Si lo haces, recuerda que nunca es tarde para dejar de hacerlo.
5. **Protégete** – siempre usa el cinturón de seguridad en el automóvil y usa el casco protector cuando andes en bicicleta. En tu casa, usa detectores de humo y de monóxido de carbono. Toma precauciones de seguridad en la calle. Mantén tu casa bien iluminada y aparta cosas en las que pudieras tropezarte y caerte.
6. **Usa los medicamentos sabiamente.** Sigue las instrucciones y pregúntale a tu médico y al farmacéutico acerca de efectos secundarios e interacciones entre las drogas.
7. **Evita asolearte**, enfriarte o calentarte en exceso.
8. **Si consumes bebidas alcohólicas, hazlo con moderación.** (Se considera que un vaso diario es una cantidad moderada para una mujer).
9. **Mantén en orden tus archivos personales y financieros.** Planifica para cubrir tus necesidades a largo plazo, tanto en asuntos monetarios como en cuanto a vivienda.
10. **Mantente en contacto con tu familia y amistades.** Participa en actividades de tu comunidad. Ten una actitud positiva y participa en cosas que te hagan sentirte contenta.

Adaptado del Centro Nacional de Información de Salud de la Mujer.  
800-994-9662. Página web: [www.4woman.gov/](http://www.4woman.gov/)



*¡Ay!*

*¡Los*

*lugares*

*que vas*

*a conocer!*



**YA SEA** que lo hagas manejando a través del estado o que tomes un avión para ir a otro estado o país, viajar es siempre una aventura y esto te da una enorme sensación de independencia.

Hoy en día, muchas agencias de viajes se especializan en viajes para personas con discapacidades. Tienes la posibilidad de alquilar vehículos accesibles como automóviles, camionetas pequeñas (*vans*) y vehículos de recreación. Asimismo, existen líneas de cruceros con facilidades para personas con discapacidades. También, muchas compañías de viajes ofrecen tarifas con descuento para personas que tienen alguna discapacidad. Con frecuencia *Amtrak* y *Greyhound*, por ejemplo, ofrecen tarifas con descuento para personas con discapacidades y para personas de mayor edad. Tú puedes ir a cualquier lugar con sólo un poco de planificación y creatividad. Mientras viajas, como lo harías en cualquier otra circunstancia de la vida diaria, debes ser determinada y precisa para solicitar lo que necesitas.





## TRANSPORTE AÉREO

Notifícale a tu agente de viajes de cualquier necesidad que anticipes tener, de tal manera que dichas necesidades sean registradas junto con tu reservación.

A continuación se mencionan algunas cosas que podrías querer decirle a tu agente antes de llegar al aeropuerto:

Cuando planifiques, piensa de antemano en:

- ¿Vas a necesitar servicios especiales en algún momento de tu viaje (arreglos para tu perro lazarillo, asientos especiales, alquiler de automóvil, alimentación especial, etc.)?
- Organiza tu tiempo y horario de tal manera que no te canses demasiado.
- Determina qué tipo de asistencia especial puedes anticipar, y que de hecho necesitarás, de la empresa de transporte, del hotel, del grupo encargado de la gira, etc.

**Aunque podrías necesitar más asistencia de la usual, por la naturaleza de los viajes en avión, tú eres un cliente que está pagando por un servicio y, de acuerdo a la ley, mereces el mismo respeto y consideración que merece cualquier otro pasajero.**

- Si tienes una discapacidad que requiere atención adicional.
- Si vas a necesitar asistencia dentro y fuera del avión. Si tienes dificultad para caminar, las líneas aéreas usualmente usan una silla especial para pasillos que sirve para transportar en los estrechos corredores del avión. Típicamente a estas sillas se les llama “carry-on” o “carry-off”.
- Si vas a cambiar de aviones, hazle saber al agente si te gustaría tener asistencia para hacer las conexiones entre los vuelos.
- Si no puedes levantarte y caminar sin ayuda especial y si el viaje es muy largo, o es internacional, asegúrate de solicitar una silla especial para pasillos en el avión. Si necesitas ir al baño a medio vuelo, un asistente de vuelo (aeromoza) puede llevarte una silla para pasillos y transportarte hasta el baño. Los aviones más nuevos tienen baños más grandes, pero aún así el espacio es limitado. Si la movilidad es un asunto difícil para ti, planifica la manera en que vas a hacer uso del baño en un viaje largo.
- Si usas silla de ruedas motorizada, asegúrate de decirle al agente si la batería es húmeda o seca.
- Si requieres de oxígeno, existen otros requisitos dependiendo de la línea aérea, tales como una carta del médico, notificación anticipada y cargos adicionales. Para obtener más información sobre viajar con oxígeno, llama a la Asociación Americana de Enfermedades Pulmonares – *American Lung Association* (800-586-4872) ó a la compañía *The Oxygen Traveler* (937-433-6007).
- Los asientos ubicados en los extremos de los compartimientos de cabinas, como también los asientos al lado del pasillo, proporcionan más espacio para la movilización. Algunos aviones cuentan con pequeños ascensores de brazo para facilitar la movilización. Si no quedas en el asiento que quieres cuando haces la reservación, el agente en la puerta de entrada del avión usualmente puede hacer un cambio de asientos para ti.

### La información es la clave

Cuando viajan Susanna Bourgeois y Kim Calabretta, del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte, siempre hacen saber al conductor de trenes o al asistente de vuelos, que son sordas, en caso de que haya anuncios de cambios de horario o sobre medidas de seguridad. “También estamos conscientes que hay veces en las que el conductor o el asistente de vuelo puede olvidarse de darnos la información, por lo que usamos la técnica de supervivencia de usar al pasajero sentado al lado nuestro para que nos esté actualizando, para no perder información valiosa”. “Esa es probablemente nuestra mayor preocupación, ya que la mayoría de anuncios referentes a cambio de estaciones / tiempo / transporte suelen ser a través de alto parlantes”, dijo Calabretta. “Ya he terminado una o dos veces en lugares a los que originalmente no planeaba ir”.

Susanna añadió, “Siempre tenemos papel y bolígrafo, de tal manera que si lo peor de lo peor sucede y no podemos leer los labios de nuestros informantes lo suficientemente bien, podamos comunicarnos escribiendo la información”.

Otra técnica de supervivencia para viajeros es darse a uno mismo mucho tiempo. Cuando registras tu equipaje, repasa tus necesidades con el agente de boletos para asegurarte que todo está claro y así no habrá sorpresas a la hora que llegues a la puerta de abordaje. Si usas silla de ruedas o una andadera motorizada (*scooter*), puedes llevar dicho medio de transporte especial hasta la puerta de abordaje y registrarlo, de tal manera que puedas recibirla en la puerta de llegada cuando el avión aterrice.

### Abordando el avión

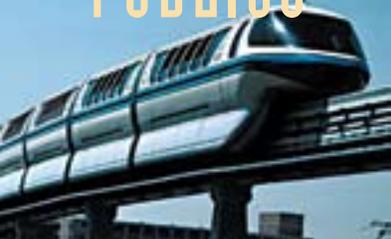
De nuevo, habla con el agente en la puerta de abordaje y asegúrate de repasar tus necesidades de la manera más detallada posible:

- Usualmente es más fácil cuando tú eres la primera pasajera en abordar el avión. Pide abordar antes de los demás.
- Reconfirma cualquier asistencia que vayas a necesitar. Diles si vas a necesitar asistencia durante el traspaso de sillas (de la silla especial al asiento del avión), de tal manera que se preparen con suficiente personal para ayudarte.
- Si tienes una silla de ruedas manual y que se dobla, puedes solicitar que te la guarden en un clóset a bordo del avión. Algunos aviones no tienen clóset y la disponibilidad de dicho servicio se basa en “quién llegue primero”.
- Si tienes algún aparato auxiliar que no quepa en un clóset o en los compartimientos superiores del avión, regístralo a la entrada del avión y asegúrate de que te den una viñeta de registro y un recibo.
- Asegúrate que tu nombre e información de contacto estén en todos los implementos de tu equipaje.

### Bajándote del avión

Antes de que el avión aterrice, asegúrate que el asistente de vuelo sepa que necesitas ayuda para bajarte del avión. Sé paciente; es muy probable que seas la última persona en bajar si es que necesitas alguna ayuda o necesitas una silla especial.

## TRANSPORTE PÚBLICO



Si planeas usar transporte público, llama siempre con bastante anticipación a las autoridades de tránsito para determinar con qué servicios cuentas. Si el transporte público no te es accesible, puedes usar el sistema de paratransito. Ten en mente que el uso del sistema de paratransito podría requerir que cumplas con ciertos criterios de elegibilidad. Además, podrías tener que solicitar el servicio con anticipación.

Los taxis son siempre una opción si no necesitas un ascensor para tu silla de ruedas. La mayoría de conductores de taxis pondrán tu silla de ruedas manual en el baúl, pero te ofrecerán poca asistencia de otra índole. Unas pocas compañías de taxis ofrecen taxis con facilidades para personas con discapacidades.

## EXCURSIONES Y ALQUILER DE VEHÍCULOS

Cuando una persona que tiene problemas para oír, o es sorda, quiere participar en una excursión o gira, él/ella debe preguntar con anticipación si existe algún tipo de facilidades, ya sea de índole humano, como intérpretes, o de índole material, como aparatos auxiliares para oír (conocidos como ALD por sus siglas en inglés para: “Assistive Listening Devices”). Hacer la solicitud con anticipación le permite a la agencia de excursiones tener tiempo para obtener un intérprete o tener el ALD listo para la persona que necesite estos servicios.

Si vas a alquilar un automóvil o camioneta pequeña y necesitas de controles manuales o ascensor, averigua dónde hay este tipo de vehículos antes de salir de tu casa. Al presente, la mayoría de empresas de alquiler de automóviles ofrecen controles manuales en sus vehículos. Ten estas cosas en mente para evitarte problemas.

- La mayoría de compañías requieren notificación con 48 horas de anticipación para colocar controles manuales en un automóvil de alquiler. Por lo general, automáticamente los colocan en un automóvil de tamaño grande de dos puertas, al menos que especifiques otra cosa.
- Si haces reservaciones a través de un número 800, consigue el número de teléfono de la oficina local a donde irías a recoger el automóvil. Llama a esa oficina con por lo menos 24 horas de anticipación para asegurarte de que ellos tendrán lo que necesitas al momento en que llegues.
- Si viajas a un aeropuerto, ten en mente que pocas empresas de alquiler de automóviles tienen transporte accesible de la terminal hasta el lugar en donde recogerás tu auto. Si no puedes subirte a un bus, la empresa de alquiler de autos debe llegar y recogerte en un auto. Insiste en esto.
- Si es necesario, lleva una tarjeta (rótulo) para personas discapacitadas, para exhibir en el vehículo. Averigua cómo conseguir un rótulo temporal para los diferentes estados o países en los que vas a estar, antes de iniciar tus viajes.
- Si necesitas una camioneta pequeña con ascensor, *Wheelchair Getaways* tiene una extensa red de camionetas



Kim Calabretta y Susanna Bourgeois se preparan para una excursión.

para alquiler. Para hacer reservaciones llama al teléfono 800-642-2042. Hay muchas otras compañías de alquileres de automóviles que tienen servicios especiales para personas con discapacidades. Para obtener una lista, busca en este sitio web: [www.disabilityaccess.com/travel](http://www.disabilityaccess.com/travel). También puedes llamar al centro de vida independiente local de la ciudad a donde estarás viajando para solicitar asistencia en cuanto a transporte público o alquiler de vehículos.

### ¿QUEJAS?

Para poner tus quejas acerca de la falta de acceso para viajeros con discapacidades, comunícate con:

- **Transporte aéreo**

*U.S. Department of Transportation*,  
202-366-2220

ó a través de correo electrónico:  
[airconsumer@ost.dot.gov](mailto:airconsumer@ost.dot.gov)

- **Para hoteles / edificios**

*U.S. Justice Department*, 800-514-0301 ó  
800-514-0383 (TDD)



# HOSPEDAJE

Si te vas a hospedar en un hotel o motel, tener las facilidades especiales es el factor clave para hacer placentera tu estadía. Una habitación con facilidades para personas con discapacidades puede ser muy diferente de un hotel a otro. A continuación encontrarás consejos en cuanto a cómo reservar una habitación:

- Comunícate con el hotel directamente. Las personas que hacen tu reservación desde una oficina central no tienen información sobre los equipos / servicios especiales en las habitaciones. En muchos casos ellos sólo pueden solicitar “una habitación especial” sin incluir mayores especificaciones.
- Haz preguntas específicas, basadas en tus necesidades, sobre el equipo o los servicios especiales. Preguntas sobre el ancho de las puertas, si tienen ducha o bañera, cómo es el acceso al lavamanos, si tienen un lugar adecuado para perros, etc. Pídeles que midan o que te den especificaciones si ellos no saben las respuestas. (La mayoría de hoteles y moteles tienen bancas especiales para la ducha o bañera, que puedes solicitar).
- Averigua si el hotel tiene el equipo necesario para cumplir con las regulaciones de la Ley de Americanos con Discapacidades. Este equipo debe incluir un aparato de telecomunicaciones para sordos (conocido como TTY por sus siglas en inglés), teléfono con control del volumen, alarma de incendio, despertador y timbre de puertas diseñados para personas sordas o con audición limitada. Los televisores deben estar equipados con funciones para programar las imágenes con subtítulos para leer.
- Si aún te queda alguna preocupación, pide ver la habitación antes de que firmes cualquier cosa.

Si surgen problemas durante tu viaje, ve a la sección de servicios para clientes. De acuerdo a Kim Calabretta, “Es nuestra responsabilidad ser determinadas y obtener la información que necesitamos, y ver que dicha información sea certera y exacta”. Si planificas con anticipación y haces lo que debes hacer, viajar puede ser una experiencia maravillosa. Si tú tienes problemas con accesibilidad en algún momento de tu viaje, prepárate para saber tus derechos y exigirlos.



Por Lauren Howard, Consultora, NC Office on Disability and Health

## RECURSOS PARA VIAJAR



### **Access-Able Travel Source**

Opciones para fácil acceso al viajar.  
Correo electrónico: [access-able@home.com](mailto:access-able@home.com)  
303-232-2979  
[www.access-able.com](http://www.access-able.com)

### **Easy Access to National Parks: The Sierra Club Guide for People with Disabilities.**

Libro en inglés escrito en mayo de 1992 por Wendy Roth y Michael Tompane. Información para facilitar el acceso a parques nacionales a personas con discapacidades.

### **Fodor's Great American Vacations for Travelers with Disabilities** (segunda edición, noviembre 1996)

Autores: Donna Cornacchio y Anto Howard.  
Libro sobre vacaciones dentro de Estados Unidos para personas con discapacidades.

### **Global Access Disabled Travel Network**

[www.geocities.com/Paris/1502/](http://www.geocities.com/Paris/1502/)  
Sitio web con información internacional.

### **The Guided Tour Inc.**

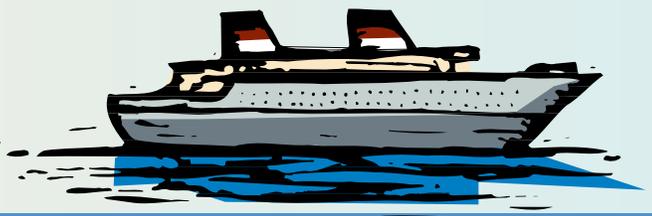
Excursiones para personas con limitaciones de desarrollo y físicas.  
7900 Old York Road, Suite 114-B  
Elkins Park, PA 1902 72339  
800-783-5841  
[www.guidedtour.com](http://www.guidedtour.com)

### **The Literate Traveler**

Proporciona una lista de libros y recursos para viajeros con discapacidades en el siguiente sitio web:  
[www.literatetraveller.com/disabled.html](http://www.literatetraveller.com/disabled.html)

### **Trips, Inc.**

Excursiones/viajes para personas con discapacidades varias.  
96 East 19th Street  
Eugene, OR 97403-1320.  
800-686-1013  
[www.tripsinc.com/](http://www.tripsinc.com/)



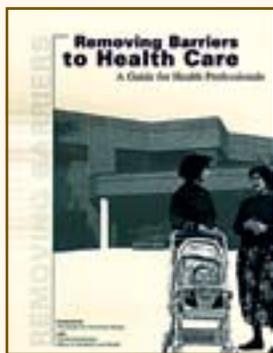
“Como para cualquier mujer con discapacidad, el acceso es difícil para mi. Yo espero hasta el último minuto para ir al doctor, porque es penosa la situación. Tengo que estar al tanto de cosas como la ubicación, el estacionamiento, las puertas y la sala de espera. Cuando llego, siempre parece que estoy siendo un inconveniente para el personal. No es mi culpa que requiero acceso especial”.

“Muchas veces no me hacen un examen físico completo porque no puedo subirme a la camilla . . . Los médicos se muestran reacios a hacerme el examen pélvico porque no puedo mantener mis piernas elevadas. Es humillante. Pierdo información porque nunca me pueden hacer un buen examen físico”.

“Cada clínica ha sido inaccesible en una u otra forma. Sería formidable si algunas de las camillas de examen pudieran subir y bajar. Tener camillas que puedan subirse y bajarse, de tal manera que mujeres en sillas de ruedas pudieran trasladarse fácilmente, sería útil y también ayudaría a personas mayores, a mujeres de baja estatura – es una comodidad básica para todas”.

“Los proveedores necesitan vernos como mujeres. Mujeres que necesitan las mismas guías y servicios de prevención que reciben todas la mujeres”.

## EDUCA A TU DOCTOR



### ¿Estás frustrada . . .

por la falta de accesibilidad y equipo apropiado en algunas instalaciones en las que se proveen cuidados de salud?

¿Te has sentido incómoda porque necesitas asistencia adicional por parte del personal médico para hacer cosas que deberían ser sencillas, tales como pesarse?

¿Hay obstáculos, aparte de los físicos, que te impidan visitar al doctor?

Si no estás segura de cómo abordar estos temas con tu médico, entonces lleva contigo a la próxima cita una copia de la publicación en inglés *Removing Barriers to Health Care: A Guide for Health Professionals* - una guía, para profesionales en salud, que les enseña cómo remover obstáculos en cuanto a cuidados de salud.

Este folleto de 20 páginas, producido por el Centro de Diseño Universal de *North Carolina State University* y la Oficina para la Discapacidad y Salud de Carolina del Norte, provee consejos útiles y diagramas fáciles de leer para hacer más accesibles las facilidades de cuidados de salud al cumplir con los requisitos de la Ley de Americanos con Discapacidades (conocida como ADA por sus siglas en inglés para *Americans with Disabilities Act*) y al incorporar principios universales de diseño.

Además de proveer a los profesionales de cuidados de salud una mejor comprensión sobre cómo mejorar el entorno físico, esta publicación también plantea cómo mejorar las interacciones personales con pacientes con discapacidades.

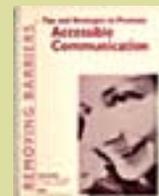
Así que, no dejes que la falta de acceso te impida obtener los cuidados de salud de la calidad que te mereces. Conviértete en una consumidora educada – y a la vez educa a tus profesionales de cuidados de salud. Trabaja junto con tus proveedores de servicios de salud para que sus facilidades y servicios sean universalmente accesibles para todos.

Para obtener una copia gratuita de este folleto envía un fax al teléfono 919-966-0862 ó manda un correo electrónico a la dirección: [odhpubs@mail.fpg.unc.edu](mailto:odhpubs@mail.fpg.unc.edu)

Esta publicación también puede extraerse en formato PDF o HTML, o bien puede ordenarse, desde el sitio Web: [www.fpg.unc.edu/~ncodh](http://www.fpg.unc.edu/~ncodh)

Por Sally McCormick, redactora, *Woodward Communications*

Citas de *Women with Disabilities in North Carolina: Their Views on Health Care*, de la Oficina de Discapacidad y Salud de Carolina del Norte.



### Consejos para mejorar la comunicación

Uno de los obstáculos más comunes para personas con discapacidades no es de carácter físico – es la comunicación. Para ayudar a las personas con discapacidades a sentirse mejor y para facilitar la inclusión de tales personas, la Oficina de Discapacidad y Salud de Carolina del Norte (en inglés: *NC Office on Disability and Health*) ha creado la publicación en inglés: *Tips and Strategies to Promote Accessible Communication*.

Este libro de 36 páginas da recomendaciones y directrices en cuanto a un buen número de cuestiones o temas, que varían desde medios de comunicación hasta formatos diferentes para las relaciones con los medios de publicidad. También se incluyen consejos para las interacciones personales y entrevistas dirigidas a personas con discapacidades específicas.

Para solicitar una copia gratuita envía un fax a la Oficina de Discapacidad y Salud de Carolina del Norte (*NC Office on Disability and Health*) al número 919-966-0862.

También puedes mandar un correo electrónico a la siguiente dirección:

[odhpubs@mail.fpg.unc.edu](mailto:odhpubs@mail.fpg.unc.edu) o hazlo desde el sitio web: [www.fpg.unc.edu/~ncodh](http://www.fpg.unc.edu/~ncodh).

Esta publicación también está disponible en los formatos HTML y PDF al entrar al siguiente vínculo:

[www.fpg.unc.edu/~ncodh/pubs.htm](http://www.fpg.unc.edu/~ncodh/pubs.htm)

A photograph of a woman and a child kayaking on a river. They are both wearing life jackets and paddling a pink kayak. The background shows lush green trees and a fallen log in the water.

# Este tiempo es para tí

## ¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ

Muchas mujeres consideran que el tomar tiempo libre tiene baja prioridad. La mayoría de las mujeres no se imaginan que pueden gozar de un momento para sí mismas en vista de las responsabilidades con la profesión, la familia, el trabajo voluntario, los mandados, la cocina, la limpieza, el llevar y traer a la familia en automóvil, el ayudar con las tareas escolares, las actividades religiosas, la jardinería, el hacer los pagos y las demás responsabilidades que tratan de hacer en 24 horas.

Desafortunadamente con esta actitud, estamos engañándonos a nosotras mismas y a nuestros seres queridos.

Piensa, con quién prefieres pasar el tiempo: ¿con una mujer que sufre de estrés, agitada, agotada, que echa humo hasta por las orejas, o con alguien que ha tomado tiempo para descansar, rejuvenecerse y estar relajada?

### Número Uno

Serás más feliz si incluyes tiempo libre para tí en tu rutina diaria. Comienza a poner a tu persona y a tus necesidades en primer lugar y haz a un lado el sentido de culpabilidad por ser un poco egoísta.

## QUE HICISTE ALGO PARA TÍ MISMA—SÓLO PARA TÍ?

En los aviones, los asistentes de viaje (aeromozos) siempre indican que los adultos deben colocarse primero las máscaras de oxígeno para luego ayudar a sus hijos. Si los adultos no toman primero el tiempo para sí mismos, entonces ellos no estarán en posición de ayudar a otros. Lo mismo aplica en cuanto a encontrar tiempo para ti misma. Debes tomar tiempo libre para estar mejor preparada para ayudar y estar con otros.

No hay una manera correcta o incorrecta de pasar el tiempo libre. Para aprovechar mejor de tu tiempo libre, piensa en lo siguiente:

- ¿Qué deseas obtener de tu tiempo libre o de dichas actividades? ¿Estar con otras personas? ¿Estar sola? ¿Disminuir el estrés/la tensión? ¿Ser más activa? ¿Ser más creativa? ¿Divertirte? ¿Estar al aire libre?
- ¿Cuáles actividades, que también encajan con tus necesidades, gozarías?
- ¿Dónde sería mejor llevar a cabo estas actividades? ¿En casa o en la comunidad?

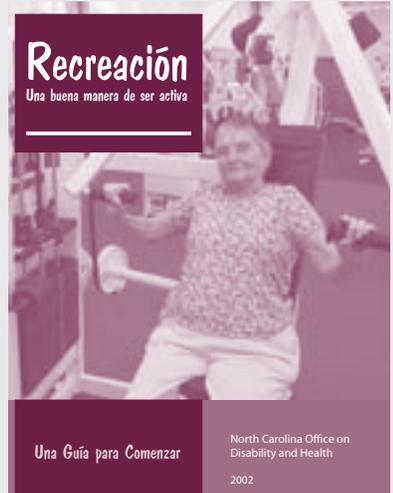
- ¿Qué necesitas para asegurar el éxito de tu actividad: aparatos adaptables, apoyo adicional o tener compañía?

### Muchas Opciones

“Si yo no hago tiempo todos los días para hacer algo que me agrada, como jugar con mi perro, almorzar con una amiga, o pasar tiempo con mis caballos, entonces no soy quien en realidad yo soy. Hago esto para relajarme, escapar, buscar apoyo de otras personas, ser más activa y divertirme,” dice Lauren Howard, contribuyente de la revista *Orquídea*.

Cualquier cosa puede ser una actividad de relajamiento – jardinear, caminar o escuchar música. Algunas actividades sólo podrán hacerse una vez al mes, como visitar un museo o asistir a una clase, y quizás puedas viajar una vez al año. La clave para tener éxito es tener una mente abierta ante todas las posibilidades y experimentar diversos tipos de actividades de recreación cuantas veces puedas. Asegúrate de hacer una actividad todos los días – sólo para tí.

Por Lauren Howard, Consultora, Oficina de Discapacidad y Salud de Carolina del Norte (NC Office on Disability and Health).



La organización *NC Office on Disability and Health* ha publicado *Recreación: Una Manera Genial de Ser Activa Físicamente*. Por Karen Hamilton y Lauren McDevitt.

*Ser Físicamente Activa* se ha diseñado para ayudarte a que pienses en buscar más actividades de recreación y relajamiento.

Es una publicación nueva. Está muy interesante. Ésta te invita a “que pienses de manera distinta”– a que pienses cosas no convencionales sobre cómo ser activa físicamente.

Y ¡es gratuita!

#### Para ordenar una copia escribe a:

NC Office on Disability and Health  
UNC-CH  
CB# 8185  
Chapel Hill, NC 27599-8185

O envía un fax a:

919-966-0862

También está disponible en HTML y en formato PDF

[www.fpg.unc.edu/~ncodh/](http://www.fpg.unc.edu/~ncodh/)



## Haciendo Más Fácil La Jardinería

“La jardinería me ayuda a descansar y relajarme después de un día de trabajo, y ahora hago regularmente una actividad física de manera que disfruto,” dice Roxie Oakes, contribuyente de la revista *Orquídea*. “Poco después de sembrar plantas florales, como pensamientos, margaritas, dragones y petunias, saqué provecho del gozo de observar cómo las semillas germinaban, de cortar flores frescas para mi casa y de observar mariposas bellas todos los días”. Su consejo es: “Intenta jardinear, ya sea en pequeño o en grande. Hay muchas maneras de jardinear y un sin fin de métodos para hacer accesible y agradable tu trabajo en el jardín”.

Por Pam Dickens, de la *NC Office on Disability and Health*

A continuación se incluyen algunos de los consejos de Roxie:

- Haz tu jardín en un arriate elevado, una maceta, una caja u otro recipiente. Esto te ayudará a poder alcanzar las semillas y las plantas sin agacharte.
- Escoge unas herramientas de jardinería que te ayuden a jardinear con la mayor comodidad y eficiencia posible.
- Considera usar herramientas de jardinería para niños, pues son más livianas.
- Al mango de las herramientas de jardinería adapta un material que acolchone y facilite el uso y manejo de las mismas.
- Si haces jardinería estando sentada, prueba usar herramientas de mangos largos. Puedes insertar el palo de una escoba o el mango de una raqueta de tenis en el casquillo de una pala de jardinería o de una horca. Para trabajos simples, usa herramientas que se ocupan en barbacoas.
- Cubre los tallos de las plantas con paja y material orgánico. Esto suprime la mayoría de las malas hierbas y permitirá que tu jardín sobreviva con poca agua.
- Para regar, usa mangueras de remojo o varitas rociadoras. Éstas te permiten regar sin tener que doblarte mucho ni levantar algo.
- Considera usar podadoras de trinquete y tijeras de podar para trabajos generales de podar. Estas herramientas hacen el trabajo con menos esfuerzo de tu parte.
- Obtén un recogedor con mango largo para recoger todos los tallos y hojas que has cortado. Esto lo puedes hallar en algunas tiendas de jardinería; o también puedes tratar de usar un recogedor de excremento de perros.
- Si haces jardinería estando parada, ten un asiento disponible para descansar. Se encuentran a la venta muchos taburetes, carretillas, cochecitos, reclinatorios especiales y colchonetas. No tienes que gastar mucho dinero; un taburete barato o una caja de reciclaje volteada hacia abajo puede servirte.
- Una carretilla, carretón o lona de plástico puede ayudarte a mover cosas en tu jardín. Escoge el método que mejor te funcione. Yo casi siempre halo una lona que coloco en el suelo. Esto lo tolera bien mi espalda y mi equilibrio. 🌸

## EL JARDIN BOTANICO DE CAROLINA DEL NORTE OFRECE UN PROGRAMA DE TERAPIA HORTICULTURAL

Para Cheryl, la jardinería significa más que cultivar flores. Es una forma de fomentar la confianza en sí misma y su autoestima.

Cheryl, quien sufre de una discapacidad a raíz de un accidente, participa en el Programa de Terapia Horticultural del Jardín Botánico de Carolina del Norte, en Chapel Hill. Dos veces por semana, ella trabaja en el jardín rastrillando, sacando la mala hierba, recogiendo hierbas, arreglando las flores y trabajando en el invernadero. "Estoy orgullosa de que puedo hacer todo esto," dice Cheryl.

El programa de Terapia Horticultural del Jardín Botánico de Carolina del Norte es para personas de cualquier edad y habilidad. Algunos de los grupos que participan en el programa incluyen a personas con discapacidades y a personas de la tercera edad. El huerto dispone de arriates elevados y herramientas de jardinería que se adaptan a las limitaciones físicas, sensoriales y de movilidad de las personas.

Para obtener más información acerca del programa de Terapia Horticultural del Jardín Botánico de Carolina del Norte, comunícate con Nancy Easterling, llamando al teléfono: 919-962-0522 ó escribe a:

**NC Botanical Garden, UNC-CH,  
CB 3375 Totten Center,  
Chapel Hill, NC 27599-3375.**



### **Puedes obtener más información sobre cómo hacer más fácil la jardinería en los siguientes lugares:**

- *Accesible Gardening for People with Physical Disabilities: a Guide to Methods, Tools and Plants.* Adil, Janeen R., Bethesda, MD; Woodbine House, 1994
- *Dynamic Living: Accessible Gardening*, sitio en el internet: [www.dynamic-living.com/](http://www.dynamic-living.com/)
- *Growing with Gardening: A Twelve-Month Guide for Therapy, Recreation and Education.* Moore, Bibby. Chapel Hill, NC: University of North Carolina Press, 1989.
- *The Able Gardener: Overcoming Barriers of Age and Physical Limitations.* Yeomans, Kathleen, RN. Pownal, VT: Storey Communications, 1992
- *The Enabling Garden: Creating Barrier-Free Gardens.* Rothert, Eugene, HTM. Dallas, TX: Taylor Publishing, 1994.

EL DISTRITO DE COLUMBIA

# D.C.

OFRECE MUCHOS  
**LUGARES  
ACCESIBLES**



**NUESTRA CIUDAD CAPITAL** es uno de los lugares turísticos más populares de los Estados Unidos. Washington, D.C. ha hecho cambios significativos con respecto a accesibilidad para personas con discapacidades y se compara muy favorablemente con cualquiera de las metrópolis principales.

La agencia *Washington Metro Transit Authority*, que administra el transporte público de la ciudad, ha hecho grandes avances para facilitar que todas las personas tengan

acceso a los medios de transporte. Gracias a los numerosos buses accesibles al público, a los taxis acondicionados para transportar sillas de ruedas, y al metro (tren subterráneo), no existe lugar que no puedan visitar las personas con discapacidades.

Por ejemplo, en el metro, hay elevadores, señales Braille, suelos texturizados para delinear la orilla de la plataforma de la estación, avisos vocalizados en los elevadores, campanillas en las puertas y audiomen-

sajes que indican cuándo se abren y se cierran las puertas de los vagones del metro.

Una de las paradas más populares de las giras o excursiones turísticas de la capital es la Casa Blanca. Una vez adentro, te sorprenderás al ver que muchas de sus habitaciones son muy pequeñas. Los usuarios de sillas de ruedas encontrarán algunas esquinas incómodas en su recorrido por la Casa Blanca, pero la gira es completamente accesible. Si desean ir a los pisos superiores usando un

## En la zona de los museos



elevador, podrán darle un vistazo a algunas de las áreas no siempre visitadas por personas sin discapacidades.

Para entrar a la Casa Blanca, se requiere boletos de admisión, los cuales son gratis y se pueden obtener en el Centro de Visitantes de la Casa Blanca (202-456-7041/ TDD 202-456-2121) en la esquina de las calles 15 y "E".

Las visitas a la Casa Blanca patrocinadas por el Congreso deben ser programadas con 10 semanas de anticipación con tu Congresista. Hay recorridos turísticos, individuales o para grupos, para quienes tienen impedimentos de la vista y de la audición, conjuntamente con las giras patrocinadas por el Congreso. Un intérprete está a la disposición de quienes tienen discapacidades auditivas; y los visitantes con impedimentos de la vista pueden palpar ciertos objetos bajo la supervisión de personas del Servicio Secreto.

Otra atracción que no debes perderte al visitar Washington, D.C. es el Capitolio. En la Cripta del Sótano del Capitolio, hay una oficina de Servicios Especiales que ofrece visitas accesibles mediante el uso de rampas, elevadores, lenguaje por señas, sistemas FM, y servicios táctiles y descriptivos.

Existen numerosos monumentos conmemorativos en Washington, D.C. El monumento a Lincoln, el monumento a Jefferson, el monumento del Tidal Basin, el monumento a Washington, y el monumento a Franklin Delano Roosevelt están todos localizados en el área del "Mall Nacional". En cada monumento hay acceso para sillas de ruedas y el Servicio de Parques (202- 485-9880) ofrece giras turísticas que usan lenguaje por señas.

Washington es también famosa por sus museos. Quizás los más conocidos son los museos Smithsonian. Las exhibiciones de los museos Smithsonian son, por lo general, accesibles para quienes usan sillas de ruedas y para aquellos que tienen impedimentos de la vista y de audición. Todos los museos del Smithsonian ofrecen giras en las que se usa lenguaje por señas, siempre y cuando se soliciten con 2 semanas de anticipación al 202- 786-2942/ TTY, 202 – 786-2414. La mayoría de los museos también ofrecen giras con Braille y giras con audio.

---

Si deseas saber más acerca de Washington, D.C. y de otros lugares turísticos populares, visita la página web: [www.gimponthego.com](http://www.gimponthego.com) para obtener información útil sobre viajes para personas con discapacidades. También existe un foro para que los lectores compartan sus propias experiencias o soliciten información sobre lugares específicos.

El artículo anterior fue resumido, con permiso, de Washington, D.C. Entra con una "A Mayúscula" al sitio web: [www.gimponthego.com](http://www.gimponthego.com)

## ¿ESTÁS BUSCANDO LA VACACIÓN PERFECTA EN CAROLINA DEL NORTE?

Desde las montañas hasta la costa, *ACCESS North Carolina* tiene la información que necesitas sobre la accesibilidad a más de 400 parques, lugares históricos y otros sitios de interés general.



*ACCESS North Carolina* clasifica los estacionamientos, las entradas a lugares, su interior y exterior, y los baños, basado en la posibilidad de que una persona en silla de ruedas pueda tener acceso a las diversas facilidades. La guía también incluye información acerca de los programas y servicios disponibles para las personas con discapacidades.

Por lo tanto, si deseas esquiar, o visitar un lugar, o asistir a un drama al aire libre, necesitas de *ACCESS North Carolina*.

**Para obtener tu copia gratuita, escribe al:**

*NC Division of Travel and Tourism*

Departamento de Comercio

Raleigh, NC 27611

o llama al teléfono 919-733-4171 en Raleigh

o llama gratuitamente marcando: 800-VISIT-NC

*ACCESS North Carolina* está también disponible en los Centros de Bienvenida e Información para Turistas en Carolina del Norte. Tú también puedes ver esto en el internet en: [ncnatural.com/Access-NC/](http://ncnatural.com/Access-NC/).

# LA DEPRESIÓN Y LA DISCAPACIDAD

## LO QUE DEBES SABER

La depresión no es solamente sentirte triste, melancólica, o desanimada; ésta abarca mucho más que los estados de ánimo de tristeza que pueden ser parte de la vida cotidiana. La depresión es una enfermedad que afecta a la persona en su totalidad – sus pensamientos, sentimientos, comportamiento y salud física.

Cuando las personas están deprimidas presentan síntomas a diario, durante casi todo el día y estos síntomas se prolongan por lo menos por dos semanas. Si los síntomas ocurren simultáneamente, si causan problemas en la vida diaria y si perduran por más de unas cuantas semanas, éstos pueden ser indicaciones de enfermedad depresiva.

La depresión afecta anualmente a más de 17 millones de personas Americanas. Muchas de las personas con depresión tienen discapacidades. No todas las personas con discapacidad se deprimen, y la causa de tal depresión no siempre es la discapacidad. Sin embargo, las personas con discapacidades enfrentan retos y tensiones especiales que los predisponen a tener mayor riesgo de depresión.

Estudios de investigación han demostrado que los síntomas de la depresión pueden ser de 2 a 10 veces más comunes entre las personas con discapacidades o con enfermedades crónicas, y que la depresión es una de las condiciones secundarias más comunes asociadas con las discapacidades y las enfermedades crónicas. Pero, la buena noticia es que existen tratamientos eficaces contra la depresión.

### Síntomas de la Depresión

- Sentimientos de tristeza, ansiedad, desesperación o soledad.
- Pérdida de interés en aquellas actividades que solían ser agradables.
- Problemas para dormir, tales como dormir demasiado, tener dificultad para dormirte o para permanecer dormida, o despertarte muy temprano por la mañana.
- Cambios de apetito, acompañados de aumento o pérdida de peso.
- Sentimientos de inquietud, aumento de irritabilidad o frustración.
- Disminución de energía o estar cansada después de hacer actividades cotidianas.
- Lentitud mental o dificultad con la memoria, la concentración y para tomar decisiones.
- Sentimientos de culpabilidad excesiva, inutilidad o desesperación.
- Disminución en el interés de relacionarte con otros.
- Llanto más frecuente de lo usual.
- Pensamientos repetitivos sobre la muerte o el hecho de morir.
- Pensamientos de suicidio o intentos de suicidio.

### Tratamiento de la depresión

Existen diversos tratamientos que son eficaces. Con un tratamiento adecuado, la mayoría de las personas con depresión pueden mejorar significativamente y, frecuentemente, en cuestión de semanas. La consejería profesional (el apoyo psicológico) o la terapia por medio de charlas y los medicamentos, o una combinación de ambos, son los tratamientos más comunes y eficaces.

Si crees que tú o alguno de tus seres queridos puede estar deprimido, busca ayuda. Pide que te evalúen para determinar si sufres de depresión y así recibir el tratamiento necesario. Para solicitar ayuda, puedes comunicarte con tu médico general, tu hospital local, el centro de salud mental y/o la clínica de salud pública.

## CUANDO LA MELANCOLÍA ES TU PRINCIPAL SENTIMIENTO

Todos tenemos días en los que preferiríamos quedarnos en casa en vez de enfrentar el mundo. Si bien el encontrar estrategias que sean las mejores para tí puede ser asunto de tratar y errar, existen algunas acciones acertadas y comprobadas que pueden ayudarte a sentirte menos sola, desanimada, o melancólica. Las siguientes sugerencias no sólo te ayudarán a sentirte mejor en un mal día, sino también te ayudarán a reducir tu riesgo de sufrir de una depresión grave.

❖ **Habla con tus amigos o parientes acerca de lo que sientes.** El sentirte triste o desilusionada no es vergonzoso y, en ocasiones, el hecho de compartir con otras personas de cómo te sientes de desanimada, te podría ayudar a sentirte mejor. Si no puedes salir de la casa para ver a tus amistades o familiares, escríbeles una carta o habla con ellos por teléfono.

❖ **Comunícate con otras personas con discapacidades.** Aunque lo intenten, las personas sin discapacidades no siempre pueden comprender lo que significa vivir con una discapacidad. Si te sientes triste o incomprendida, conversar con alguien que tiene una discapacidad similar a la tuya podría cambiar tu situación. Tu proveedor de servicios de salud puede darte información sobre grupos de apoyo locales o los nombres de otras personas que han tenido experiencias similares. Muchas bibliotecas públicas tienen computadoras que puedes usar para buscar, en el Internet, los grupos y las agencias que ofrecen educación y apoyo a individuos con discapacidades.

❖ **Aboga por tus intereses y los de otras personas.** Si crees que las barreras sociales y ambientales están contribuyendo a que te sientas desanimada, cabizbaja, enojada, o mal contigo misma, averigua lo que puedes hacer para cambiar esta situación. Participa en grupos locales que luchan por tus intereses. Habla con los gerentes de tiendas para hacerles saber que los pasillos son muy estrechos para las personas en sillas de ruedas. Escríbele a tu congresista sobre los problemas relacionados con el cuidado de salud y los seguros médicos, que con frecuencia enfrentan las personas con discapacidades.

❖ **Presta servicios como voluntaria.** Prestar tus servicios como voluntaria puede ser una forma significativa y satisfactoria de ocupar tu tiempo. El trabajo de voluntaria te podría motivar a salir de la casa y te podría ofrecer oportunidades para relacionarte con otras personas. Si no puedes salir de la casa, haz llamadas telefónicas, escribe cartas, o haz otro tipo de actividad voluntaria desde tu casa. El dedicar tu tiempo y energía a ayudar a otros, te podría

ayudar a distraerte de tus propios problemas y a sentirte apreciada por otros.

❖ **Ejercicio.** La actividad física puede ser una de las maneras más eficaces de combatir la depresión. Aun cuando tengas limitaciones físicas significativas, el aumento de actividad física, aunque sea mínimo, puede ayudar a mejorar tu estado de ánimo.

❖ **Controla el estrés.** Pese a que el estrés no siempre causa depresión, éste puede empeorar aún más los síntomas de la depresión. Encuentra las técnicas de controlar el estrés que sean útiles para tí. El relajamiento, la meditación, la oración, el ver películas divertidas, el hacer manualidades, el escribir un diario, u otras actividades que te hagan sentir menos estrés, te ayudarán a ser menos vulnerable a la depresión. 

---

Por la Dra. Karla Thompson de los Departamentos de Medicina Física, Rehabilitación y Psiquiatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Carolina del Norte. (*Departments of Physical Medicine & Rehabilitation and of Psychiatry at UNC-Chapel Hill School of Medicine*)

### RECURSOS

PARA LA  
SALUD  
MENTAL

#### ***Depression and Disability: A Practical Guide***

por la Dra. Karla Thompson  
Para obtener una copia gratuita,  
escribe a:  
N.C. Office on Disability and Health  
UNC-CH, CB# 8185  
Chapel Hill, NC 27599-8185  
O envía un facsímil al teléfono:  
919-966-0862  
También puedes sacar, a través de  
tu computadora, del sitio web de  
NCODH, ya sea en formato PDF o  
en HTML:  
[www.fpg.unc.edu/~ncodh](http://www.fpg.unc.edu/~ncodh)

#### ***National Depressive and Manic Depressive Association***

730 N. Franklin St., Suite 501  
Chicago, IL 60610  
800-826-3632  
[www.ndmda.org](http://www.ndmda.org)

#### ***National Foundation for Depressive Illness, Inc.***

P.O. Box 2257  
New York, NY 10116-2257  
800-248-4344  
[www.depression.org/](http://www.depression.org/)

#### ***National Mental Health Association Center***

1021 Prince St.  
Alexandria, VA 22314-2971  
800-969-6642  
[www.nmha.org/](http://www.nmha.org/)



"Montar a caballo. El caballo me da una libertad extraordinaria. Puedo ir al bosque, al río, a la pradera – donde mi silla no puede llegar. El estrés del día desaparece cuando voy a la granja".

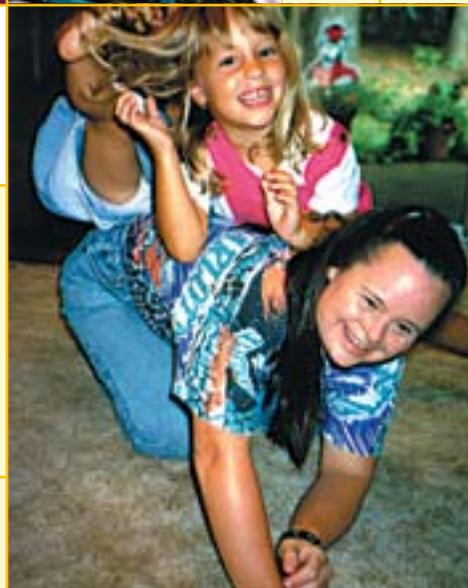


"Me acuesto pensando en mi fantasía favorita: gastar el millón de dólares que me he ganado en los sorteos de la revista Selecciones".

## ¿Qué haces . . . solamente PARA TÍ?

Cuidar de tí misma es una manera de mostrarte respeto y amor. ¡También puede servirte para reducir el estrés! Les preguntamos a nuestros contribuyentes ¿qué hacen para sí mismas?:

"La jardinería y las manualidades. Estar en contacto con la naturaleza es un alivio del estrés".



"Hacer manualidades, tejer, hacer croché, coser y leer. Algunas veces me gusta ir de compras yo sola y hacerlo tranquilamente. Me gusta ir y venir por los pasillos y mirarlo todo".

"Me gusta alquilar una buena película. Me recuesto en el sofá con una frazada y con mi gato y como palomitas de maíz".



"Me gusta acostarme en la cama con un refresco, el control remoto y todo lo que pueda necesitar – y simplemente, haraganeo".

"Manejar a la playa para ver la puesta del sol, o bien, solamente manejar. Gozo de mi independencia."

"A veces, me doy baños de agua caliente con burbujas, por un largo tiempo. Enciendo velas y escucho música clásica".

Susanna Bourgeois del NC Department of Health and Human Services recomienda, "No te preocupes por las cosas pequeñas".

## Cuidado con el estrés

# Consejos

# para calmarte



LAS MUJERES CON FRECUENCIA TIENEN UNAS VIDAS LLENAS DE ESTRÉS al tratar de compaginar sus profesiones, los niños, la familia y los amigos. Y el estrés puede afectar la salud enormemente.

La reacción del cuerpo ante el estrés puede resultar en insomnio, dolor de espalda, colitis, presión arterial alta, úlceras y enfermedades cardiovasculares. Los síntomas del estrés incluyen pulso acelerado, respiración rápida, tensión muscular, elevación de la presión arterial, irritabilidad, pérdida del buen humor, falta de concentración y ansiedad.

Si bien no puedes eliminar todo tu estrés, y más bien un poco de estrés nos puede servir para ser productivas, puedes tener más control sobre el estrés de lo que tú piensas. Puedes decidir qué maneras te podrían ayudar a minimizar los efectos negativos del estrés sobre tu salud.

Marca con una  las estrategias que utilizas y comprométete a usar, por lo menos, una nueva táctica para controlar el estrés la próxima semana.

- No intentes hacerlo todo. Nadie espera que seas una supermujer. Sé realista con tus habilidades y aprende a decir "no".
- Cuando te sientas abrumada, concéntrate en hacer sólo una cosa a la vez.
- No dudes en pedir ayuda y compartir las responsabilidades. Sé honesta contigo misma y con los demás acerca de lo que puedes y no puedes hacer.
- Comparte tus sentimientos. No guardes tus sentimientos para ti sola. Busca personas que te den ánimo.
- Cuando puedas predecir algunas situaciones que te causan estrés, planifica con anticipación y organiza un plan alternativo en caso de que las cosas no resulten como lo esperabas.
- Haz cosas que te agraden. Ten una variedad de intereses, actividades y relaciones sociales para liberar tu mente de tus preocupaciones.
- Toma un descanso de cuando en cuando – ya sea caminando alrededor del vecindario, teniendo un momento de paz y tranquilidad, o tomando una vacación.
- Duerme lo suficiente. Limita el consumo de cafeína y alcohol, ya que pueden interrumpir tu sueño.
- Haz ejercicio. Es una manera excelente de calmar el estrés y es bueno tanto para la mente como para el cuerpo.
- Incorpora en tu horario, un tiempo para relajarte. Medita, practica yoga, piensa en cosas placenteras, o intenta pensar absolutamente en nada.
- Consume una dieta saludable y balanceada. Come todas las comidas a su debido tiempo; el hambre puede agravar el estrés.

Adaptado del Centro Nacional de Información de Salud de la Mujer (*The National Women's Health Information Center*) 800-994-9662. [www.4woman.org/](http://www.4woman.org/)

# Un mejor cuerpo Alimentarse para tener buena salud y buen cuerpo

## Una dieta saludable

Un buen patrón que podemos seguir para cuidar de la salud es la Pirámide – Guía de Alimentos, (página siguiente). Dicha Pirámide refleja las ideas actuales acerca de lo que es una dieta saludable; una que incluye pocos alimentos con mucha grasa y que incluye muchos más vegetales y frutas. Se recomienda una variedad de porciones para cada grupo de alimentos. La mayoría de las mujeres, niños, y algunos ancianos, necesitan el menor número de porciones indicados para cada grupo alimenticio. Las jóvenes adolescentes, las mujeres activas y la mayoría de los hombres necesitan una cantidad mediana de porciones. Los jóvenes adolescentes, los hombres activos y las mujeres muy activas, necesitan consumir el mayor número de porciones indicados para cada grupo alimenticio.

El consumir el número de porciones que se recomienda en cada grupo alimenticio provee la cantidad adecuada de proteínas, carbo-

**C**uando se trata de mantenerse lo más saludablemente posible, es fácil caer en engaños, trampas y falsas promesas. Una alimentación saludable no se trata de suplementos y polvos dietéticos, ni de comidas líquidas y vitaminas en altas dosis.

Comer saludablemente no es difícil; se trata de tomar una decisión. Pero, ¿cómo se comienza? El primer paso, es convertirse en una consumidora educada. Esto significa saber cómo usar la Pirámide - Guía de Alimentos, cómo leer las etiquetas de los productos para determinar qué se debe comprar, y cómo evitar las grasas que se consumen en casa y al comer fuera de casa. Las consumidoras educadas también saben que “dieta” no es una palabra desagradable. Simplemente se refiere al patrón de los alimentos seleccionados por una persona.

Comer alimentos saludables no se trata solamente de cambiar tu dieta, sino también, tu estilo de vida. Significa, modificar tu enfoque hacia la alimentación para mejorar tu salud general. Lo que comemos se relaciona con muchas enfermedades, incluyendo el cáncer y las enfermedades cardiovasculares. Para las mujeres con discapacidades, comer bien puede ayudar a reducir o prevenir tanto las enfermedades crónicas a las que toda mujer está propensa, como las complicaciones asociadas con su discapacidad.

hidratos y grasas, y ofrece una dieta balanceada y saludable. También asegura que obtengas los nutrientes que necesitas diariamente, y puede ayudarte a controlar tu peso. Un buen consejo es comer cinco porciones de vegetales y frutas al día. Recuerda: “cinco al día, resulta fácil.”

Trata de comer tres comidas y dos meriendas al día. Los estudios demuestran que el cuerpo utiliza mejor los alimentos que se consumen con regularidad y en cantidades pequeñas, en comparación con los que se consumen en una o dos comidas enormes. La mayoría de las personas deben tratar de comer una cena más ligera, puesto que no necesitan de muchas calorías para generar energía en la noche. Considera comer cuatro o seis comidas pequeñas durante el día.

Una discapacidad puede causar necesidades dietéticas especiales. El tipo de discapacidad puede afectar el número de calorías que una mujer necesita en su dieta. Las mujeres con una discapacidad que aumenta su actividad y/o su tono muscular, pueden necesitar más calorías para

mantener un peso saludable. Las mujeres con una discapacidad que reduzca su actividad y/o tono muscular pueden necesitar menos calorías que el promedio. Para calcular cuántas calorías necesitas, debes observar tu peso. Si estás baja de peso, podrías necesitar más calorías; si tienes sobrepeso, podrías necesitar menos calorías.

## ¿Estás consciente de las etiquetas de los alimentos empacados?

Las dietas más saludables consisten de más productos frescos que de alimentos empacados. Pero la conveniencia y facilidad de la preparación de los alimentos empacados son una bendición para la mujer ocupada y aún más si la mujer tiene una discapacidad. Cuando entiendes lo que compras, puedes estar segura que estás haciendo las mejores decisiones.

La información en las etiquetas de alimentos empacados ha mejorado en los últimos años. Cierta información como el total de calo-

rías, grasas, proteínas y carbohidratos es requerida en las etiquetas de los nutrientes. El porcentaje de valores diarios debe incluirse también para que los números asociados con cada nutriente no sean engañosos. Por ejemplo, si un alimento tiene 140 mg de sodio, podría parecer una cantidad elevada. Pero en realidad, esa cantidad representa sólo el 6 por ciento de lo que se recomienda diariamente (2,400 mg. de sodio.)

Otra buena fuente de información acerca de los alimentos empacados es la lista de ingredientes. Dichos ingredientes siempre están enumerados según su peso, del mayor al menor. Examina con cuidado lo que estás comprando. ¿Deseas realmente un producto empacado cuyo primer ingrediente es el almidón, el azúcar o la sal?

Otras palabras confusas en los paquetes son: “reducido,” “con poca,”

“menos,” y “bajo.” La Administración de Alimentos y Medicamentos (*Food and Drug Administration – FDA*) tiene definiciones específicas para cada una de estas palabras.

- “Reducido, menos y con poca” se usan para comparar un producto que ha sido alterado en su contenido nutricional con otro producto regular. Por ejemplo, puedes comprar papitas con grasa “reducida” en vez de papitas regulares.
- El término “bajo” puede usarse en cualquier producto que se come frecuentemente, siempre y cuando, no exceda las guías dietéticas de uno o más de los componentes siguientes: grasa, grasa saturada, colesterol, sodio y calorías.

Aunque por lo general, la selección de alimentos “reducidos”, “con poca” o “bajos” es una buena idea, el

beneficio de dicha elección puede ser menor si la persona duplica el tamaño de la porción.

### Para reforzar los huesos

Las mujeres necesitan huesos fuertes para prevenir la osteoporosis. La dieta, el ejercicio y las hormonas son claves en la formación de los huesos. Para aquellas mujeres que no pueden hacer ejercicios con pesas, y para quienes están tomando ciertos medicamentos, la dieta es doblemente importante para prevenir la osteoporosis. Las dietas ricas en calcio y vitamina D ayudan a formar la masa ósea y a disminuir la pérdida natural de la masa ósea que ocurre al envejecer. Los productos lácteos contienen la mayor cantidad de calcio. Aquellos productos lácteos

*Continúa en la página 31*

## LA PIRÁMIDE- GUÍA DE ALIMENTOS DEL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS E.E. U.U. TU GUÍA PARA SELECCIONAR ALIMENTOS TODOS LOS DÍAS.

### La Pirámide Guía de Alimentos

te ayuda a comer mejor todos los días. Comienza por comer suficientes panes, cereales, arroz, pasta, vegetales y frutas. Incluye dos a tres porciones del grupo de la leche y dos a tres porciones del grupo de las carnes. Cada grupo alimenticio ofrece algunos, pero no todos, los nutrientes que necesitas. Para mantener una buena salud, ningún grupo es más importante que otro; de hecho todos los grupos son esenciales. La Pirámide fue diseñada por el Departamento de Agricultura de los E.E.U.U.



## Fortaleciendo tus huesos con calcio

|   | Verdad                | Falso                 |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. El principal mineral que da fuerza y dureza a tus huesos es el hierro.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Algunas buenas fuentes de calcio son los productos lácteos, los vegetales de hojas verdes y las nueces.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Las mujeres alcanzan su máxima densidad ósea a los 50 años de edad.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Entre los 11 a los 70 años, necesitas aproximadamente 1,200 mg. de calcio al día.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Una alimentación con abundante calcio, y ejercicios de fortalecimiento durante la adolescencia, pueden reducir tu riesgo de sufrir fracturas en el futuro. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Tus huesos necesitan vitamina C para movilizar el calcio del intestino a la sangre y a los huesos.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Los refrescos con soda son una buena fuente de calcio.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. El consumo excesivo de alcohol puede causar pérdida de calcio en la orina.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Las mujeres delgadas y de estructura pequeña tienen menos riesgo de padecer de osteoporosis.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. El calcio te dará una protección segura contra la pérdida de la masa ósea y contra la osteoporosis.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



### RESPUESTAS

1. **Falso.** El calcio es el mineral principal de los huesos y el que les da fuerza y dureza. Durante la fase del crecimiento óseo, el cuerpo construye un andamio de proteína y lo rellena con mineral rico en calcio.

2. **Verdad.** Los alimentos que son buena fuente de calcio son los productos lácteos, los vegetales de hojas verdes, las nueces, las semillas, el tofu, las sardinas y las frutas deshidratadas. La mayoría de las harinas están fortificadas con carbonato de calcio. Algunos alimentos ya preparados, como el jugo de naranja, los cereales y las barras o tabletas para desayuno, están fortificadas con calcio.

3. **Falso.** Las mujeres alcanzan su máxima densidad ósea entre los 25 y los 30 años de edad, mientras que los hombres continúan formando masa ósea hasta la edad de 30 a 35 años. Del 75 al 85% del esqueleto se forma durante la adolescencia. La máxima cantidad de masa ósea que una persona acumula depende principalmente de sus genes.

4. **Verdad.** La cantidad de calcio que se recomienda para una mujer hasta los 50 años de edad es de 1000 mg. al día. De los 51 años de edad en adelante, las mujeres deben consumir 1,200 mg. de calcio al día.

5. **Verdad.** El consumo adecuado de calcio en la adolescencia es crítico para la formación óptima de huesos fuertes, puesto

que la máxima densidad ósea se alcanza en los primeros años de la edad adulta. Con el avance de los años, la reabsorción del hueso ocurre más rápidamente que su formación, y durante los últimos años de la edad mediana, la densidad ósea disminuye a medida que se extrae el calcio de los huesos para utilizarse en funciones como la coagulación de la sangre y la contracción muscular.

6. **Falso.** Tus huesos necesitan vitamina D para movilizar el calcio del intestino a la corriente sanguínea, y de allí, a tus huesos. Puedes obtener la vitamina D, exponiendo tus brazos y tus piernas al sol por corto tiempo y consumiendo alimentos fortificados con la vitamina. A casi toda la leche que se produce en los E.E.U.U. se le agrega vitaminas D y A. También contiene magnesio y zinc.

7. **Falso.** Los refrescos con soda no son una fuente de calcio. En realidad, estos refrescos contienen fósforo y fosfatos que pueden ocasionar la pérdida de calcio.

8. **Verdad.** El consumo excesivo de alcohol puede causar la pérdida de calcio, magnesio y zinc en la orina. Muchas personas que abusan del alcohol también comen dietas deficientes y tienen huesos más débiles.

9. **Falso.** Las mujeres delgadas y de es-

trutura pequeña tienen un mayor riesgo de padecer de osteoporosis.

10. **Falso.** El calcio es esencial, pero aún su consumo elevado no garantiza una protección total contra la pérdida de hueso debido a otros factores, como son la deficiencia de estrógeno, la inactividad física, el abuso del alcohol, el tabaquismo o debido a algunos tratamientos y trastornos médicos.

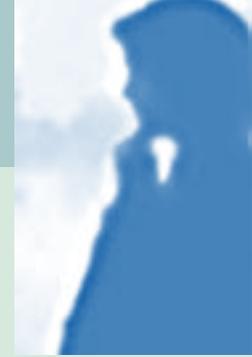
### Para obtener más información, comunícate con:

**Dairy Council of California**  
1101 National Drive, Suite B  
Sacramento, CA 95834  
[www.dairycouncilofca.org](http://www.dairycouncilofca.org)

**National Institutes of Health,**  
Osteoporosis & Related Bone Diseases  
1232 22nd Street, NW  
Washington, DC 20037-1292  
Teléfono: 202-223-0344  
[www.osteoporosis.nih.gov](http://www.osteoporosis.nih.gov)

**National Osteoporosis Foundation**  
P.O. Box 96616  
Washington, DC 20077-7456  
[www.nof.org](http://www.nof.org)

**U.S. Food and Drug Administration**  
[www.fda.gov](http://www.fda.gov)



*Continuación de la página 29*  
como la leche descremada, el yogur y el queso bajos en grasas son las mejores opciones.

Otros alimentos que son buenas fuentes de calcio son las sardinas, el salmón enlatado no deshuesado, los granos de frijoles, las almendras, el brócoli, el repollo, la col, la acelga, las hojas de mostaza y los jugos de fruta fortificados.

### **Protege tu corazón**

Tu dieta es un factor importante para prevenir las enfermedades cardiovasculares. El uso de la Pirámide – Guía de Alimentos te ayudará a diseñar una dieta que te proteja contra esas enfermedades. La grasa saturada y el colesterol son las dos mayores amenazas para tu corazón. Estas amenazas se reducen cuando se escogen carnes magras, productos lácteos bajos en grasa y se usa poca salsa (aderezo), grasa y aceites. El sodio, que es un componente de la sal, causa elevación de la presión arterial en algunas personas.

Una alimentación abundante en vegetales y limitada en alimentos empaquetados, por lo general, es baja en sodio y ofrece fibra que puede ayudar a disminuir el colesterol en sangre. Según varias investigaciones científicas, el ácido fólico, una de las vitaminas B, puede ayudar a combatir las enfermedades cardiovasculares y a proteger contra los defectos de nacimiento en los bebés, cuando la madre lo toma antes del embarazo y durante el transcurso del mismo. Las mujeres deben recibir 0.4 mg. de ácido fólico diariamente y durante el embarazo, un total de 0.8 mg. diarios. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) recomienda consumir una dosis de ácido fólico no mayor de 1 mg. al día.

*Continúa en la página 33*

Si planeas tener hijos algún día, tenemos una información importante para la futura mamá: preocúpate ahora del ácido fólico.

El ácido fólico, que es una forma sintética del folato, es una vitamina importante que se encuentra en una variedad de alimentos y es parte de muchos suplementos vitamínicos y minerales. El folato se necesita tanto antes del embarazo como durante sus primeras semanas, y puede ayudar a reducir el riesgo de ciertos defectos congénitos graves y comunes, llamados defectos del tubo neural, que afectan al cerebro y a la médula espinal.

El problema es que los defectos del tubo neural pueden ocurrir en el embrión antes de que la mujer sepa que está embarazada. Por eso es importante que las mujeres de edad fértil (de 15 a 45 años de edad) consuman una cantidad adecuada de ácido fólico en sus dietas. Al quedar embarazada, el ácido fólico reduce la probabilidad de que el bebé tenga un defecto congénito del cerebro o de la médula espinal.

La información nutricional que aparece en las etiquetas de los alimentos y en los suplementos alimenticios pueden ayudarle a las mujeres a determinar si están consumiendo una cantidad suficiente de folato, que es de 400 microgramos (0.4 miligramos) al día antes del embarazo, y 800 microgramos al día durante el embarazo.

Muchas mujeres entre los 19 y 50 años de edad consumen menos de 400 microgramos de folato al día, según el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Varias investigaciones han mostrado que existe una correlación entre la deficiencia de

ingestión de ácido fólico y los problemas cardiovasculares y los derrames cerebrales.

Sin embargo, el exceso de ácido fólico puede encubrir otros problemas como la deficiencia de la vitamina B12. La Administración de Alimentos y Medicamentos de los E.E.U.U. recomienda consumir una cantidad máxima de 1 mg. de ácido fólico al día.

El folato se encuentra naturalmente en una variedad de alimentos, tales como el hígado; las hojas de color verde oscuro, como la acelga, las hojas de nabo, la lechuga tipo Romaine, el brócoli y los espárragos; los jugos y frutas cítricas; los productos de grano integral; el germen de trigo; los frijoles y los garbanzos, tal como los frijoles pintos, los frijoles verdes, los frijoles blancos, los garbanzos, y las alubías.

El folato también se obtiene de los suplementos alimenticios como las tabletas de ácido fólico, las multivitaminas que contienen ácido fólico y los cereales fortificados que se comen en el desayuno.

### **Para obtener más información, comunícate con:**

#### **Maternal & Child Health Clearinghouse**

5600 Fishers Lane, Room 18A-55  
Rockville, MD 20857  
Teléfono: 703-821-8955  
[www.nmchc.org/](http://www.nmchc.org/)

#### **March of Dimes Birth Defects Foundation**

1275 Mamaroneck Avenue  
White Plains, NY 10605  
Teléfono: 914-428-7100  
888-663-4637  
[www.modimes.org/](http://www.modimes.org/)

**CONSEJOS SALUDABLES PARA CUANDO SE COME FUERA DE CASA**



**¿QUÉ INFORMACIÓN NECESITAS?**

- ¿Cómo se prepara el alimento?
- ¿Qué tan grande es el plato principal?
- ¿Qué lleva ese plato?
- ¿Qué substituciones se pueden hacer?

**EVITA...**

- Comidas fritas
- Sofritas
- Con cremas
- Empanizadas
- Quesos
- Salsas
- Porciones dobles

**PIDE...**

- El aderezo, la mantequilla y la crema a un lado
- Té helado sin azúcar
- Leche baja en grasa para tu café
- Platos horneados, rostizados, al vapor, cocidos, escalfados o a la parrilla
- Pan de granos integrales

**COMIDAS CON QUESOS Y EMBUTIDOS**

- Evita la mayonesa
- Escoge carnes frías con poca grasa
- Evita los bocadillos fritos
- Evita el queso o escoge queso bajo en grasa

**COMIDA RÁPIDA**

- Agrega una ensalada
- Escoge emparedados con carnes asadas, a la parrilla o rostizadas
- Opta por alimentos bajos en grasa
- Haz tu propio menú a tu gusto
- Pide agua



Continuación de la página 31

## Reduce el riesgo de cáncer

La alimentación está también relacionada con el cáncer. De acuerdo a la Sociedad Médica de Massachusetts, la dieta es la causa del 30% de todos los tipos de cáncer. Muchas investigaciones indican que las dietas abundantes en frutas y vegetales ayudan a reducir el riesgo de casi todos los tipos de cáncer. Las dietas ricas en grasa, que por mucho tiempo se han asociado a las enfermedades cardiovasculares, aumentan el riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer, incluyendo el cáncer del colon y de la mama. Nuevamente, la Pirámide de los Alimentos, viene al rescate, ayudando a reducir el riesgo de cáncer.

## Consume más fibra

El consumo adecuado de fibra ayuda a prevenir el estreñimiento que puede resultar a consecuencia de una movilidad limitada o de la disminución del tono muscular. Para aumentar la fibra, escoge principalmente panes y cereales derivados de los granos integrales, prefiere las frutas frescas en vez de los jugos y come más vegetales. Se debe consumir por lo menos 20 a 25 gramos de fibra al día. La cantidad de fibra debe estar indicada en las etiquetas de los alimentos empaquetados.

## Cómo comenzar

Observa lo que comes a diario y compáralo con las porciones recomendadas en la Pirámide de los Alimentos. Sería útil mantener un diario de alimentos que incluya lo que comes y cuándo lo comes. No tienes que cambiar tu dieta drásticamente de la noche a la mañana. Comienza haciendo aquellos cambios que te resulten fáciles. Toma un vaso de agua adicional por las mañanas. Lleva a tu trabajo una manzana para comerla durante tu tiempo de descanso. Omite la mayonesa de tu emparedado. Te darás cuenta que comer una dieta saludable es más fácil de lo que piensas y que al hacerlo también ¡te sentirás mejor!

Por Casey Czaplinski, dietista registrada, Oficina para Salud de la Mujer, de la División de Salud Pública de Carolina del Norte, y Sally McCormick, escritora de *Woodward Communications*.

En estos tiempos de alimentos prácticos, de comida rápida, y en que frecuentemente se come fuera de casa, es todavía posible escoger alimentos que sean adecuados para una dieta saludable. Sólo hay que seguir los siguientes consejos:

- Mantén a la mano bocadillos saludables como galletas tipo “Graham”, “pretzels”, frutas, zanahorias y budines.
- Limita la cantidad de alimentos que no puedas resistir. En vez de hornear galletas que puedas devorar, ocasionalmente cómprate una galleta recién horneada de una panadería.
- Separa la comida de otras actividades. No comas mientras ves la televisión o lees un libro.
- Planea tus comidas y meriendas. Si hay ocasiones en las que probablemente te sobrepases, planea una actividad en la que puedas ocuparte durante esas ocasiones.
- Antes de ir a las fiestas, come un bocadillo ligero y saludable y toma suficiente agua. Elige vegetales y frutas, limita los quesos, las nueces y los chorizos. Socializa lejos de la mesa donde están los bocadillos.
- Escoge platos principales que han sido preparados sin salsas, que no sean glaseados (bañados en azúcar), empanizados, preparados con cremas, ni gratinados.
- Busca comidas que han sido horneadas, cocidas al vapor, rostizadas o asadas a la parrilla.
- Los platos principales que se sirven en salsas de tomate o de “marinara” son buenas opciones.
- Escoge carnes y vegetales que no han sido fritos. Pide papa horneada en vez de papas fritas.
- Ten cuidado de los aderezos cargados de grasa. Las salsas (aderezos) que regularmente se usan en las ensaladas son la mayor fuente de grasa entre las mujeres. Pide salsas sin grasa, o pide que te la sirvan a un lado y úsala con moderación.
- Escoge frutas para comer como postre.
- Quizás desees pedir tu comida a la carta en vez de varios platillos para limitar las cantidades de los alimentos.

Si decides seguir estos consejos, ello no quiere decir que dejarás totalmente tus comidas favoritas. Simplemente acuérdate de comerlas en moderación. Sírverte pequeñas porciones o escógelas con menos frecuencia. Y si desees darte el gusto de vez en cuando, ¡gózalo!. Cuando organizas tu dieta basándote en la Pirámide de los Alimentos no es problema alguno darte un gusto ocasionalmente.



# CÓMO HACER MÁS FÁCIL LA VIDA EN LA COCINA

Existen muchos artículos ingeniosos y trucos que hacen más fácil y segura la preparación de los alimentos para las personas con una discapacidad. Pese a que tú eres quien mejor resuelves tus problemas, es bueno aprender de las experiencias de los demás. A continuación encontrarás algunos consejos favoritos que obtuvimos al hacerle encuestas a nuestros asesores y al revisar en algunos catálogos.

- Si usas una silla de ruedas o necesitas sentarte mientras cocinas, coloca un espejo irrompible a cierto ángulo para que puedas ver dentro de las ollas que tienes sobre la estufa. Este tipo de espejo puede conseguirse en las tiendas de juguetes o de suministros para autos.
- El material Dysom es excelente para abrir latas. Este es un producto de goma que se coloca comúnmente debajo de las alfombras para evitar que se deslicen. El Dysom puede comprarse en las tiendas de artículos de construcción y remodelación de casas. Los abrelatas de pinturas y los abre botellas también pueden usarse para remover tapaderas de recipientes sin hacer tanto esfuerzo con las manos.
- Para evitar que un plato se deslice en la mesa, colócalo sobre uno de los forros de plástico que comúnmente se usa en los estantes.
- Escoge ollas, sartenes y utensilios con mangos aplanados pues son fáciles de agarrar. Si las ollas y sartenes son más grandes, escoge las que tienen mangos a ambos lados para que las puedas levantar.
- Si usas silla de ruedas, quita las puertas y los estantes de las alacenas que están debajo del lavamanos.
- Coloca una bandeja giratoria en los estantes de la refrigeradora y las alacenas para facilitarte alcanzar las cosas que no se ven al fondo.



▲ (ARRIBA) Si usas silla de ruedas, coloca una tabla sobre tus piernas para ayudarte a transportar cosas en la cocina. Quizás desees usar como base una tabla, un cojín, o un azafate de metal que se usa para hornear galletas. Para evitar quemaduras, asegúrate que la superficie no transmita calor.

- Si deseas batir o mezclar, coloca un recipiente dentro de una gaveta y ciérrala para estabilizar el recipiente. Presiona con tu cuerpo la gaveta para sujetar los lados del recipiente y evitar que dé vueltas cuando mezcles o batas los ingredientes.
- Escoge cuchillos livianos y equilibrados para que el mango pese tanto como la hoja del cuchillo. Si no puedes sujetar el cuchillo con facilidad, colócalo en el hueco de tu mano para guiarlo y permitir que su peso y su filo hagan el corte.



▲ (ARRIBA) Ten a la mano, un palo largo con tenazas para que te facilite alcanzar los objetos en los estantes superiores.

- Guarda los artículos que usas con más frecuencia al frente de las alacenas y en los lugares que estén a tu alcance. Considera instalar en tus alacenas unos tramos que puedas halar.
- Para que sea más fácil abrir las puertas de las alacenas y la refrigeradora, haz un nudo de listón o de cuerda y amárralo en los mangos de las puertas. Coloca tu antebrazo en el nudo y hala la puerta.
- Coloca una toalla o mantel de tela debajo de los aparatos electrodomésticos que están en el mostrador. Así podrás más fácilmente halar el aparato hasta la orilla del mueble.
- Usa una cuchara de mango largo para levantar las tapaderas de las ollas y así equilibrar su peso.

## Para obtener más información, comunícate con:

### ABLEDATA

8630 Fenton Street, Suite 930  
Silver Spring, MD 20910  
Teléfono: 800-227-0216  
[www.abledata.com/text2/default.htm](http://www.abledata.com/text2/default.htm)

### Easy Things to Make . . . To Make Things Easy

Por Doreen Greenstein  
Brookline Books: MA. 1997

### Ableware

Teléfono: 973-628-7600  
[www.maddak.com](http://www.maddak.com)

### Maxi-Aids Products catalog

Teléfono: 800-522-6294  
[www.maxiaids.com/](http://www.maxiaids.com/)

### Oxo Good Grips

Por General Housewares  
Teléfono: 800-545-4411  
[worldkitchen.com/brands/oxo/index.asp](http://worldkitchen.com/brands/oxo/index.asp)

### Mealtime Manual for People with Disabilities and the Aging: Meal preparation and training

Por Judith Lannefeld Klinger y el Howard Rusk Institute of Rehabilitation Medicine  
Teléfono: 856-848-1000  
Correo electrónico: [orders@slackinc.com](mailto:orders@slackinc.com)

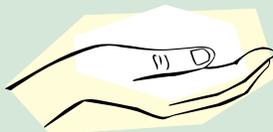
## ¿QUÉ ES UNA PORCIÓN?

La mayoría de las porciones en casa y en los restaurantes son demasiado grandes. Por ejemplo, la porción de carnes que se recomienda en un restaurante de comida rápida es de **2 onzas** equivalente al tamaño de una **hamburguesa pequeña**. Sin embargo, el bistec más pequeño de un menú podría ser de 6 onzas – tres veces la porción recomendada.



Aunque no tengamos básculas ni tazas de medir en la mesa, podemos usar algunas guías fáciles para determinar el tamaño de las porciones:

**Una porción de carne, pescado o pollo** debe ser del tamaño de una **baraja** o **paquete de naipes**.



Una **media taza** es más o menos la misma cantidad que un **puñado**.

Una **taza** sería un **puñado doble**.



Cuando comes fuera de casa, pide una media porción, lleva a casa la mitad del platillo o comparte tu comida con una amiga.

## EL 80% DE LA SOLUCIÓN

El agua, el nutriente más importante, por lo general no aparece en las tablas de los alimentos.

Debes beber cerca de 8 vasos (2 litros) de líquidos al día. Eso no significa que debes tomar toda esa cantidad de agua. Otros líquidos como la leche, los jugos y las sopas cuentan también. Los productos que contienen cafeína como el café, el té y las sodas (bebidas gaseosas) no cuentan.



La cafeína tiene un efecto diurético, es decir, extrae agua del cuerpo. Si tomas mucha agua embotellada, recuerda que probablemente no contiene fluoruro, que ayuda a fortificar los dientes contra las caries. En realidad el número de caries ha aumentado desde que el agua embotellada se ha hecho popular.

## UNA CANTIDAD MAYOR NO SIEMPRE ES MEJOR

Cuando se trata de calcio y la vitamina D, su consumo en cantidades más elevadas no es necesariamente mejor. Si se toma más de 2,500 mg de calcio y más de 2,000 U.I. de vitamina D puede resultar en depósitos de calcio en los riñones y en las arterias. Las cantidades excesivas de vitamina D, mayores que los niveles recomendados, pueden causar trastornos graves.

# ¡LOS PLANES DE BODA

## FUERON LA MOTIVACION!

# ¡Al gimnasio... a la carrera!

Tres meses antes de mi boda, decidí que quería perder peso y mejorar mi apariencia.

Como muchas otras mujeres, descubrí que las palabras “dieta” y “ejercicio” eran fastidiosas, temibles e incapaces de motivarme al cambio. Generalmente solía permanecer apegada a mi plan por una o quizá dos semanas para luego retroceder a lo anterior. No podía hallar el tiempo o la energía para dedicarme a hacer ejercicio, y las papas fritas del restaurante de comida rápida eran simplemente deliciosas. Cuando no veía los resultados de inmediato, me desilusionaba y perdía cualquier motivación que había logrado despertar en mí.

Pero esta vez yo sabía que tenía que ser diferente. Pronto abandoné mi vieja idea sobre “dieta” y “ejercicio” al comenzar a aprender sobre la importancia de la actividad física para el bienestar y la salud en general. Con una perspectiva diferente y una meta definitiva, decidí hacer algunos cambios. Deseo compartir algunas de las cosas que he aprendido en la trayectoria para mejorar mi salud.



### Cambia tu perspectiva

Primero, bloquea todas esas imágenes de personas delgadas en trajes ajustados que corren por una hora cinco veces a la semana. Olvídate de las afirmaciones/propagandas sobre cómo lograr un estómago fabuloso en 7 días.

La meta es ser más activa físicamente, no convertirse en una fanática del entrenamiento. La actividad física es mucho más que “ejercicio” o “estar en forma”; actividad física puede ser cualquier cosa que te ejercite más de lo que ahora te ejercitas.

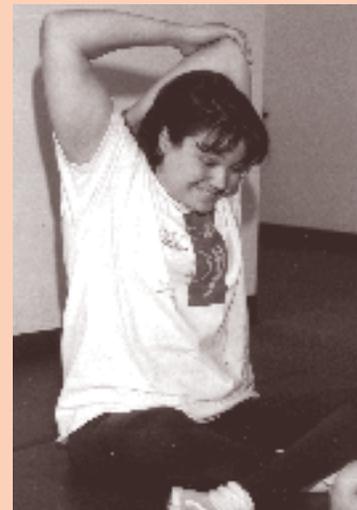
La mejor noticia es que las investigaciones recientes indican que la actividad física no tiene que ser agotadora para ser de provecho para tu salud. Olvida la época en la que se decía “no hay ganancia sin dolor.” Tan sólo 30 minutos de actividad moderada que se acumule en el transcurso del día puede ser beneficiosa para tu salud, haciéndote sentir mejor y mejorando tu apariencia. ¡Esto sí que es posible!

La actividad física se puede hacer en todas partes. En la casa, en el trabajo, en tu vecindario. Puedes escoger una hora del día en la que puedas estar más activa físicamente—caminar, visitar un gimnasio o club de salud, participar en una actividad recreativa o en un deporte.

O simplemente, puedes hacer que la actividad física sea parte de tu vida diaria—trabajar en el jardín, aspirar el piso, tomar la ruta más larga para caminar más, caminar con el perro.

Yo escogí inscribirme en un gimnasio / club de salud. Levanto pesas para fortalecerme, me estiro para obtener flexibilidad, y uso, en la parte superior del brazo, un ergómetro (o bicicleta para brazos) como ejercicio aeróbico.

Mi aumento deliberado de la actividad física hizo una gran diferencia en mi persona. Pronto sentí que no me cansaba tanto



durante el día. Mis actividades diarias eran más fáciles de hacer, ya que tenía más fuerza y más resistencia. Mi ropa me quedó mejor. Sobre todo, me sentí mejor.

### **¿Cómo comenzar?**

Esta es tu oportunidad para hacer elecciones que beneficien tu propia salud. El primer paso es decidir que tu salud es lo suficientemente valiosa como para hacer cambios. No importa cuánto tiempo has pasado sentada en el sillón, nunca es muy tarde para ser más activa.

Una vez hayas hecho la decisión, será crucial determinar por dónde comenzarás y cómo te mantendrás motivada. A continuación hay unas sugerencias para comenzar y mantenerte firme en tu decisión.

- Recuerda que cualquier aumento en la actividad física es mejor que nada.
- Para aumentar tu nivel de actividad física busca algo que te guste hacer. En cuanto más te diviertas, será más probable que quieras hacerlo.
- Fija metas a corto plazo que sean realistas y factibles. Evita fijarte metas demasiado grandes o imprecisas, tal como “mejorar mi apariencia”.
- No intentes hacer muchas cosas muy rápidamente. Aumenta tu actividad física poco a poco, a lo largo de un cierto tiempo. Puedes empezar con sólo cinco minutos diarios. Si la actividad física se convierte en parte de tu rutina diaria, es más probable que sigas la meta que te has trazado.
- Consulta con tu doctor y asegúrate de conocer tu cuerpo y estar al tanto de cualquier problema de salud o riesgo, que pueda afectar lo que elijas para ser activa físicamente.
- Incluye a tu esposo, una amiga, hijos o animales domésticos (mascotas) para hacerlo más entretenido.
- Si regresas a tus viejos hábitos, no te preocupes; mañana puedes comenzar de nuevo.
- Busca una manera de responsabilizarte. Pídele a una amiga o un pariente que te pregunte cómo te está yendo con tus metas, o haz un plan para llevar apuntes que reflejen tu progreso.
- Si te aburres, busca otras actividades. Hay un sin fin de posibilidades.
- ¡Prémiate!

El día de mi boda ya pasó y logré alcanzar mi primera meta; pero esto solamente es el comienzo. Si voy a mantenerme saludable e independiente y continuar haciendo aquello que me gusta, sé que debo seguir siendo físicamente activa. He descubierto que los beneficios sobrepasan enormemente cualquier esfuerzo. ¡Tú puedes lograrlo! ¡Ya no esperes más! Acaso, ¿tu salud no vale la pena?

---

Por Lauren Howard, Asesora, Oficina de Discapacidad y Salud de Carolina del Norte.



# LOS DEPORTES OFRECEN MUY BENEFICIOS IMPORTANTES

De acuerdo al Centro de Información sobre la Salud de la Mujer, los beneficios que las niñas y mujeres obtienen al participar en deportes incluyen:

**Para las niñas,** ciertos estudios han demostrado que la participación en los deportes y las actividades físicas:

- Ayuda a desarrollar habilidades de liderazgo y de trabajo en equipo.
- Reduce los riesgos de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes y osteoporosis.
- Estimula la salud mental, la confianza en sí misma y la autoestima.
- Reduce los riesgos de abandonar la escuela, comenzar a fumar o quedar embarazada en la adolescencia.
- Aumenta la probabilidad de desarrollar buenos hábitos de salud y de habituarse a hacer ejercicio.

**Para las mujeres, los deportes y la actividad física que se hacen con regularidad:**

- Ayudan a reducir la tensión / el estrés y a controlar el peso.
- Ofrecen oportunidades para desarrollar relaciones sociales positivas y obtener apoyo.
- Disminuyen la probabilidad de obesidad, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, derrames cerebrales, algunos cánceres y otros problemas.
- Ayudan a reducir los síntomas o la gravedad de condiciones como la diabetes y la artritis.
- Disminuyen el cansancio y aumentan los niveles de energía.
- Reducen la depresión y la ansiedad.
- Aumentan la fuerza y la resistencia.
- Mejoran la flexibilidad, la movilidad y la coordinación.

## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN:

**National Women's Health Information Center**  
800-994-WOMAN  
[www.4woman.org/](http://www.4woman.org/)

**Women's Sports Foundation**  
800-227-3988  
[www.lifetimetv.com/WoSport](http://www.lifetimetv.com/WoSport)

**Choose to Move campaign**  
888-MY-HEART  
[www.women.americanheart.org](http://www.women.americanheart.org)

**Disabled Sports USA**  
301-217-0960  
[www.dsusa.org/](http://www.dsusa.org/)



## ACTIVIDAD FÍSICA RECURSOS



El Centro Nacional de Actividad Física y Discapacidad promueve estilos de vida saludables para personas discapacitadas, ofrece información y recursos derivados de investigaciones recientes, guías de organizaciones de salud y diversión, centros accesibles para recreación y vendedores de equipos.

[www.ncpad.org](http://www.ncpad.org)  
Correo electrónico: [ncpad@uic.edu](mailto:ncpad@uic.edu)  
Teléfono: 800-900-8086 (voz y TTY) o  
Fax: 312-355-4058

**Access to Recreation**  
Catálogo de equipo adaptado para recreación y ejercicio  
800-634-4351

**Active Living, revista**  
905-957-6016  
Correo electrónico: [activeliv@aol.com](mailto:activeliv@aol.com)

**Disabled Sports USA**  
451 Hungerford Dr., Suite 100  
Rockville, MD 20850  
301-217-0960  
[www.dsusa.org/](http://www.dsusa.org/)

**Special Olympics International**  
1325 G St. NW, Suite 500  
Washington, DC 20005  
[www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org)

**Wheelchair Sports USA**  
3595 East Fountain Blvd., Suite L-1  
Colorado Springs, CO 80910  
719-574-1150  
[www.wsusa.org/](http://www.wsusa.org/)

# SI DECIDES AFILIARTE A UN CLUB DE SALUD / GIMNASIO

A continuación se mencionan algunas cosas que debes tener en mente en caso de que decidas hacerte miembro de un club de salud / gimnasio con el propósito de aumentar tu actividad física. Recuerda que siempre es buena idea hablar con tu médico antes de iniciar un programa de ejercicios.

- Prepárate a pagar una membresía mensual de entre \$20 y \$50, además de la cuota de inscripción.
- Pregunta acerca de becas u otro tipo de ayuda financiera, si es que piensas que calificas para dicha ayuda.
- Da un recorrido y revisa la accesibilidad, basándote en tus propias necesidades.
- Pregunta acerca de los diferentes programas y servicios, de tal manera que estés segura que coincidan con tus intereses.

- Asegúrate de que el equipo lo mantienen limpio y en buen estado.
- Pregunta si el personal tiene experiencia en trabajar con personas con discapacidades. Si no es así, asegúrate que en el personal haya por lo menos un entrenador físico certificado que pueda ayudarte a iniciar el programa.
- Asegúrate de sentirte bienvenida y que te traten como cualquier otra cliente del club / gimnasio.
- Si no estás familiarizada con el equipo, asegúrate de recibir una orientación por un miembro calificado del personal antes de hacer uso del equipo; eso previene lesiones.
- Considera hacer un par de sesiones acompañada de un entrenador personal certificado que te ayude a saber por dónde comenzar y cómo ir progresando, y que te indique si estás haciendo los ejercicios de manera segura.
- Si tienes preguntas sobre los ejercicios o el equipo adaptable a tu discapacidad, siempre puedes consultar con un fisioterapeuta o con un terapeuta experto en asuntos de recreación.
- Es importante que entiendas tu cuerpo para así poder comunicar tus limitaciones y habilidades al personal del club o a tu entrenador personal.
- Si casi siempre necesitas asistencia, considera la opción de afiliarte al club junto con una amiga o pariente.

## CONSEJOS PARA ELIMINAR OBSTÁCULOS EN CLUBES DE SALUD Y/O GIMNASIOS

Así como lo hace una gran parte de la población, personas con discapacidades buscan clubes de salud, gimnasios y centros de entrenamiento físico como medios de mantenerse más activos físicamente y alcanzar un estilo de vida saludable.

Ahora existe una guía o manual que puedes compartir con tu club de salud o gimnasio, la cual brinda información y estrategias para ayudar a adecuar al personal de clubes de salud o gimnasios, de tal manera que éstos sean acogedores y utilizables para cualquier persona que desee mejorar o mantener su salud a través del ejercicio y la actividad física.

*Algunas de las cosas que encontrarás en el manual son:*

- Ideas para atraer y hacer sentir bienvenidas a personas con discapacidades y a personas mayores.
- Directrices y / o guías para hacer que las instalaciones de entrenamiento físico sean apropiadas para todo tipo de público.
- Puntos específicos de la Ley de Americanos con Discapacidades que son pertinentes para los centros de salud y los gimnasios.
- Ideas para la adaptación de equipo existente de acuerdo a diferentes niveles de habilidades.
- Puntos clave sobre cómo comprar equipo, de tal manera que se pueda acomodar a una amplia gama de usuarios.



Para obtener una copia gratuita de la guía o manual en inglés *Removing Barriers to Health Club and Fitness Facilities* ponte en contacto con:

NC Office on Disability and Health  
UNC-CH, CB 8185  
Chapel Hill, NC 27599-8185  
Teléfono: 919-966-2932  
Correo electrónico:  
odhpubs@mail.fpg.unc.edu  
Fax: 919-966-0862

El manual también puede obtenerse del sitio web:  
[www.fpg.unc.edu/~ncodh/](http://www.fpg.unc.edu/~ncodh/)

## LA ESTRATEGIA DE ECU PARA PONER A TODO EL MUNDO EN MOVIMIENTO

Entre las principales universidades de Carolina del Norte, la Universidad de Carolina del Este en Greenville (ECU por sus siglas en inglés) tiene uno de los mejores programas recreacionales adaptados para estudiantes, profesorado, personal y los miembros de la comunidad.

El programa *Adapted Recreation and Intramural Sport Enrichment*, (Recreación adaptada y enriquecimiento del deporte intramuros), conocido como ARISE por sus siglas en inglés, incluye deportes y actividades recreativas modificadas e instrucción, todo en un ambiente integrado. A continuación damos un ejemplo de lo que ECU ofrece:

- **Un programa de entrenamiento físico** que incluye clínicas de levantamiento de pesas con ejercicios aeróbicos y un salón de pesas que es accesible para personas en sillas de ruedas.
- **Un programa de estilo de vida** que incluye clases de natación, juegos de softbol, tenis, voleibol y ciclismo (haciendo uso de bicicletas adaptadas con manivelas). Las piscinas tienen rampas, ascensor y sillas de ruedas para llegar a la piscina y para usar en las duchas / regaderas y los cuartos para cambiarse.
- **Programas de aventura** con viajes de esquí en nieve, kayak, canoas, campismo, buceo. Se ofrece mensualmente clases de escalar paredes, para principiantes.
- **Un Equipo de baloncesto en silla de ruedas** (en inglés: *Wheelchair Basketball League*). Se proveen sillas de ruedas deportivas.



- **El Grupo de baile en ruedas** (en inglés: *Wheel Power Dance Troupe*), el cual está disponible para individuos con cualquier tipo de discapacidad, así como para aquellos sin discapacidades.
- **Un programa de Compañeras en Educación, Recreación y Diversión** (en inglés: *Partners in Education, Recreation and Leisure*) que une a personas en parejas (en el programa serán socias/compañeras) así: una persona con discapacidad con una persona experta o conocedora de los ejercicios a hacerse.
- **El Evento Anual del Día de Deportes Adaptados** (en inglés: *Adapted Sports Day*).
- **Otras clínicas y talleres**, que se ofrecen periódicamente, incluyen esquí acuático adaptado, hacer kayak en el mar, hockey de aire, torneos de billar y boliche.

La mayoría de actividades de ARISE están dirigidas a personas con diversos niveles de habilidades. Todas las actividades son accesibles, con disponibilidad de equipo especial. Por ejemplo, la piscina interna (bajo techo) está equipada con un ascensor Hoyer; las áreas para en-

trenamiento físico tienen máquina de pesas accesible para personas en silla de ruedas y existe una máquina para ciclismo estacionario, especial para la parte superior del cuerpo. En la pista hay disponible una bicicleta adaptada con manivelas.

Para obtener más detalles acerca del programa ARISE llama al teléfono: 252-328-6387. El sitio web de ARISE es: [www.recserv.ecu.edu/recserv/Intramural/ARISEMain.htm](http://www.recserv.ecu.edu/recserv/Intramural/ARISEMain.htm)





# Como ser buenos padres cuando se tiene una discapacidad

Ser buenos padres cuando se tiene una discapacidad tiene sus altos y bajos, como le sucede a todos los padres. Dianne, una madre con síndrome pospolio, recuerda el día en que trajo a su hijo recién nacido a casa y tuvo que enfrentar dificultades para sacarlo y ponerlo en la cuna y para cargarlo en la casa. “Estaba sola,” dijo, “y no tenía muchos recursos ni ayuda. Aprendí a la brava cuán valiosa es la preparación; tres años más tarde, estuve mejor equipada y preparada para la llegada de mi hija.”

Silvana, otra madre con una discapacidad, está de acuerdo con Dianne. “Ningún libro puede realmente prepararte para el nacimiento de un bebé. Lo más importante que puedes hacer es determinar lo que necesitarás para cuidar de tu bebé, tanto desde el punto de vista financiero como en cuanto a la ayuda física que precisarás. Asegúrate de tener suficiente apoyo para ti misma y para tu bebé cuando nazca,” dice Silvana.

Pero estar preparada puede significar algo diferente para cada persona. Los diversos libros, artículos y videos sobre varios aspectos del embarazo, la adopción, el parto, el desarrollo infantil y cómo ser buenos padres pueden ser una buena fuente de información para comenzar. Probablemente, necesites buscar más información, consejos y apoyo relacionados con tu propia discapa-

cidad. Lo bueno es que cada vez hay más materiales disponibles sobre cómo ser buenos padres cuando se tiene una discapacidad.

Una mejor estrategia para algunas mujeres, es conversar con otras madres de familia, ya sea que tengan o no una discapacidad. Nancy, una madre que tiene una lesión de la médula espinal, comparte con otras madres sus experiencias sobre todos los aspectos de su vida, como el dar de mamar, cambiar los pañales, la edad tremenda de los dos años y las transiciones en la escuela. Lo peor para ella era saber que mientras ella y su esposo trataban de enfrentar los dilemas propios de cómo ser padres, existían otras parejas en algún lugar que estaban pasando por lo mismo. “Nosotros, los padres no nos beneficiamos los unos de los otros,” dice Nancy. “Estoy alegre de tener finalmente la oportunidad de ayudar

a otros padres de familia para que no comiencen desde cero; y en un sentido más amplio, para celebrar con otros, las experiencias de ser padres como una opción satisfactoria y posible cuando se tiene una discapacidad.”

Otra manera de estar a la vanguardia, es ver tus necesidades de madre como un proceso continuo. Tus necesidades y las de tu pareja cambiarán durante el embarazo, a medida que tu niño crezca y también a medida que tu discapacidad varíe. Una buena manera de comenzar, según el libro acerca de *Cómo ser buenos padres cuando se tiene una discapacidad (Parenting Book for Persons with a Disability)* es completando una “Encuesta de las habilidades para cuidar a un niño.” Esta encuesta ayuda al futuro padre/madre con una discapacidad a identificar las habilidades que necesitará para cuidar de un niño, las modificaciones que tendrá que hacer en la casa y cuánta ayuda física adicional necesitará.

Esta encuesta fue publicada, en 1995, como parte de la publicación “Cómo ser buenos padres cuando se tiene una discapacidad: medios asistenciales y adaptaciones para cuidar de su hijo” por Elaine Carty. El libro puede adquirirse a un costo de \$15 escribiéndole a Elaine Carty, *School of Nursing, University of British Columbia, T201-2211 Westbrook Mall, Vancouver, BC V6T 2B5*. Fax: 604-822-7466; dirección electrónica: [carty@nursing.ubc.ca](mailto:carty@nursing.ubc.ca)

## Los niños y la adaptación

Sin duda, aprenderás a adaptarte a las necesidades de tu hijo; igualmente, él aprenderá a adaptarse a las tuyas. Patti explicaba como su hija aprendió también a adaptarse a ella, “Cuando ella era niña y quería que la cargara, iba al sofá y golpeaba

el cojín. Ella aprendió rápidamente que yo necesitaba sentarme para poder cargarla.”

Las madres con discapacidades enfrentan retos adicionales; la vida no se simplifica cuando los niños crecen. En una encuesta hecha en 1996 por *Berkeley Planning Associates*, 792 padres con discapacidad reportaron que sus mayores retos eran:

- Estar al tanto de los mandados y las citas para sus hijos.
- Andar detrás de los niños y buscarlos.
- Ofrecerles a sus niños oportunidades recreativas fuera de la casa.
- Encontrar estacionamiento cerca de la guardería, de las actividades escolares o de los eventos.

Una madre no sólo enfrenta retos relacionados con los aspectos físicos de llevar a su hijo de lugar en lugar durante su vida atareada, sino también con los problemas interpersonales que salen a luz a medida que ella y su hijo conviven juntos. En los años de la escuela secundaria se darán cambios. Tu hijo podría sentirse tanto avergonzado como culpable por tu discapacidad. Los niños absorben lo que la sociedad les enseña sobre la discapacidad y



también lo que aprenden en casa. Además, tienen presiones de parte de sus amigos y temen ser diferentes.

Por ejemplo, Karen, quien usa una patineta, cuenta que su hijo, cuando era pequeño, pensaba que todos eran como su mamá. Cuando creció, él estaba orgulloso cuando iban juntos de compras y decía, “Estoy relacionado con esta patineta”. A los diez años, él ignoraba a su madre cuando ella pasaba junto a él y sus amigos. Karen advirtió que era también importante recordar cuál es la reacción normal de un adolescente en una situación determinada.

Los niños estarán cada vez más conscientes de tu discapacidad y tendrán más preguntas a medida que maduren. Es importante ayudarle a tu hijo(a) a entender acerca de tu discapacidad. La discusión de este tema, con seguridad, se repetirá en el futuro.

Mantener una comunicación abierta, invitar a los niños a hablar acerca de sus sentimientos y sus molestias y decirles que comprendes que ellos puedan sentirse incómodos, son algunas de las técnicas que los padres pueden usar en épocas difíciles.

No te olvides que no todos los niños reaccionan de igual manera hacia un padre con una discapacidad. Viéndolo del lado positivo, se ha dicho que en las familias donde un padre o ambos tienen discapacidades y sus diferencias se discuten, se comparten y valoran, los niños tienen mejores probabilidades de desarrollar una mente abierta acerca de la diversidad. Esto se reflejó en los resultados de la encuesta hecha por *Berkeley Planning*. De una manera rotunda, los padres respondieron que la mayor bendición es que sus hijos han aprendido a ser compasivos, a aceptar a todos y a reconocer la diversidad.



Extraído del libro *Cómo ser buenos padres cuando se tiene una discapacidad: desde planificar la familia hasta dirigir a los adolescentes (The Parenting Book for Persons with a Disability: From Planning Your Family to Raising Adolescents)*. Vendido por la red Parenting with a Disability, en el Center for Independent Living en Toronto, Inc. (CILT) en Canadá, por \$25 (canadienses). Teléfono: 416-599-2458. CILT es una organización dirigida por consumidores y basada en la comunidad, cuyo objetivo es asistir a las personas con una discapacidad para que adquieran independencia y se integren a la comunidad. CILT fue “fundada basándose en la filosofía del movimiento de la vida independiente. Esta organización estimula a las personas con discapacidades a ejercer sus derechos, a hacer sus propias decisiones y a tomar control de sus vidas.”

## “MAMI, ¿POR QUÉ CAMINAS CON UN BASTÓN?”

Lo que dices en respuesta a las preguntas de tus hijos, o lo que decides decirles debe estar de acuerdo con su desarrollo para asegurarte que comprendan el mensaje. También, lo mejor es analizar detenidamente cómo vas a tratar el tema. Debes ser franca y sentirte cómoda con lo que les dices, puesto que no quieres que crezcan sintiendo vergüenza por tu discapacidad.

A continuación tienes una guía general para discutir el tema de la discapacidad con tus hijos, que ha sido adaptada de “Cómo ayudar a los niños durante una enfermedad grave de los padres” (*How to Help Children Through a Parent's Serious Illness*), por Kathleen McCue, M.A., C.C.L.S., New York: St. Martin's Press, 1994).

### A toda edad – diles:

- Mamá tiene una discapacidad
- El nombre de la discapacidad
- Tu mejor explicación sobre cómo tu discapacidad afecta tus habilidades y actividades

### En la edad preescolar – explícales, a su nivel, sobre tu discapacidad:

- Usa muñecas o títeres para ayudarles a entender
- No te extiendas más de lo que su atención les permita captar
- No profundices más allá de sus capacidades de entendimiento

### En la edad escolar – diles que:

- No han hecho nada para causar la discapacidad
- No pueden contraer tu discapacidad
- Quién cuidará de sus necesidades (si tu discapacidad continuara avanzando)

### En la adolescencia

- Ofréceles mucha información detallada
- Responde, en su totalidad, a cada pregunta
- Asegúrate de que haya alguien, fuera de la familia, con quien él/ella pueda hablar regularmente
- Prepárate para cualquier cosa

Según relata una madre de familia, “Cuando les explico a mis hijos acerca de las discapacidades, soy abierta y honesta, y les digo de qué se trata y qué la causó. Si les hubiese dicho a mis hijos que no cargaba las bolsas de las compras, colgaba la ropa, recogía las cosas pesadas, aspiraba, etc. porque no quería hacerlo, hubiesen crecido pensando que su mamá era perezosa y quería que ellos hicieran todo el trabajo. Al saber la verdad, ellos están conscientes de mi problema y no se sienten indiferentes hacia mí por tener esta discapacidad. Les expliqué que quizás su aceptación de las discapacidades sea parte de sus carreras en el futuro.”

## RECURSOS PARA LOS PADRES



### *Disability Pregnancy and Parenthood International* — DPPi

Una revista publicada cuatro veces al año como un servicio informativo de Inglaterra (United Kingdom). DPPi promueve la formación de redes para compartir información y experiencias sobre todos los tipos de discapacidades, sobre el embarazo y sobre la maternidad/paternidad con padres que tienen discapacidad, con futuros padres y con los profesionales que trabajan con estas personas.

[freespace.virgin.net/disabled.parents/Default.htm](http://freespace.virgin.net/disabled.parents/Default.htm)

### *Mother to Be: A Guide to Pregnancy and Birth for Women with Disabilities*

Por J. Rogers y C. Matsumura.  
New York: Demos Publishers. 1991.  
Teléfono: 800-532-8663

### *Parents with Disabilities Online*

[www.disabledparents.net/adaptive.html](http://www.disabledparents.net/adaptive.html)

### *The Parenting Book for Persons with a Disability*

Centre for Independent Living in Toronto, Inc.  
205 Richmond St. West, Suite 605  
Toronto, Ontario, M5V 1V3. 1999.

### *Through the Looking Glass*

2198 Sixth St. Suite 100  
Berkeley, CA 94710-2204  
Teléfono: 510-848-1112  
[www.lookingglass.org](http://www.lookingglass.org)

Esta organización tiene información acerca de cómo ser buenos padres, acerca de equipo adaptable y acerca de ayuda clínica para familias con un miembro que tiene una discapacidad, y para proveedores de servicios de salud. Los recursos de esta organización incluyen:

*Adaptive Parenting Equipment Idea Book*  
*Adaptive Baby Care Equipment Book*  
Y boletines informativos sobre  
*Parenting with a Disability*

“A medida que descubro cada vez más mi valor como persona, siento ayuda en identificarme cuando pienso que soy una mujer

## El camino hacia la aceptación de si misma

El éxito de Lara y el reconocimiento de sus logros son debidos en parte a su gran autoestima y a la confianza que tiene en sí misma. El tener cierta testarudez, tenacidad, obstinación y unos padres que la apoyan tampoco no le ha venido mal.

Carolina, que ha tenido una discapacidad desde su nacimiento, está de acuerdo y agrega, “Creo que casi el 100% de una discapacidad está en la mente. Yo no creo ser discapacitada. Puedo hacer lo que quiero”. Ella ha utilizado la confianza en sí misma para progresar en su carrera profesional y para llevar una vida social activa.

La autoestima es un componente vital para enfrentar los retos de la vida. No es difícil entender por qué la autoestima de una mujer sufre cuando ella tiene una discapacidad. A las mujeres con discapacidades se les excluye rutinariamente de muchos campos, desde el transporte y las actividades escolares hasta los empleos. En los medios de comunicación, las personas con discapacidades se presentan, ya sea como víctimas, o como valientes luchadoras que triunfan. En un mundo que pone gran valor sobre la juventud, la belleza, la vitalidad, la buena salud y la independencia, las personas con discapacidades tienen que luchar constantemente por los derechos humanos básicos simplemente para ser lo que en verdad son.

El desarrollo de una imagen positiva de uno mismo y de la autoestima es un proceso. A veces, el primer paso es darte permiso de quererte a ti misma. Al promover tu autocompasión, la aceptación de ti misma y el amor por ti misma, tendrás fuerza para alcanzar tus metas y mejorar tu relación con otros.

“Estoy en un punto de mi vida, en el que puedo decir que tengo una discapacidad y que está bien”, dice Pam. Para ella, los niños fueron quienes la hicieron caer en cuenta. Ella trabajó con niños de edad preescolar por 12 años; una época en la que llegó a aceptar su propia discapacidad. Los niños con los que trabajaba a diario le ayudaron a sentirse más cómoda con su discapacidad y desarrollar su autoestima.

A ella le encanta contar la historia de una niña de cuatro años que le preguntó por qué Pam usaba un zapato elevado (un zapato con una plataforma para hacerlo más alto) y el otro zapato regu-



lar. La niña estaba impresionadísima y le dijo: "¡Imagínese Pam, si usted tuviera las dos piernas cortas podría usar los dos zapatos elevados!"

Para Pam, el aumento de su autoestima en el transcurso de los años le ha permitido comenzar a tratar de hacer más cosas. Ella está aprendiendo que puede encontrar maneras diferentes de hacer las cosas, tales como esquiar en el agua, escalar paredes, y esquiar en la nieve, que antes pensaba que no podía hacer.

### Los padres y los amigos

La reacción de tus padres, tus amigos y la sociedad ante tu discapacidad tiene una gran influencia en cuanto a tu auto-percepción y autoestima. De acuerdo a Carolina, "Mis padres nunca me han dicho que hay algo que no puedo hacer. Cuando fui a un campamento de verano me di cuenta que muchos de los participantes se sentían limitados en cuanto a lo que podían hacer porque crecieron oyendo que no podían hacer ciertas cosas".

Annette secundó estos sentimientos. "Yo crecí con la idea de que puedo hacer cualquier cosa que quiera hacer. Mis padres me apoyaron y me dieron ánimo en todo lo que hacía. Mi discapacidad es una realidad en mi vida pero no determina quién soy. Tener una discapacidad determina como transcurre mi vida en el mundo, pero no lo que hago".

De acuerdo con el Centro para la Investigación Sobre Mujeres con Discapacidades en Houston, Texas, "Los padres que animaron a sus hijas adolescentes a salir y conocer otras personas, que les dieron la esperanza de que algún día se casarían, si así lo desearan, que las prepararon con la información y las aptitudes sociales que necesitaban para atraer la atención de jóvenes, y lo más importante, que las hicieron sentirse atractivas y valiosas, prepararon el camino para que ellas pudieran tener relaciones positivas con jóvenes".

¿Cómo puede una persona con una discapacidad luchar eficazmente contra los mensajes negativos de la sociedad, desarrollar su autoestima y rechazar consciente e inconscientemente esos sentimientos de que no vale nada? En verdad, es una tarea difícil y desafiante. Pero es también una experiencia gratificante que puede ser la base para más interacciones positivas en todos los aspectos de sus relaciones románticas y sociales.

El consejo que ofrecen Edmund Hopper y William Allex en "Sex Education for Physically Handicapped Youth," un libro de autoayuda para los jóvenes con discapacidades, puede ser un buen inicio para personas de cualquier edad: "La autoestima puede ser un callejón sin salida – necesitas confianza para generar confianza. Puedes decidir sentir orgullo de ti misma y tener un concepto más positivo de ti misma, o bien, tener una opinión distorsionada y débil de ti misma. Tener una imagen sólida de ti misma no significa negar que tienes una discapacidad. Solamente es entender que las partes discapacitadas de tu cuerpo son sólo una parte del ser humano especial que eres".

### Cuidate

Una forma de aumentar tu autoestima es cuidándote. Tu imagen positiva de ti misma crecerá cuando te respetes y te ames. Toma un baño caliente de espuma y con fragancias. Pídele a una amiga que te dé un masaje en la espalda. Prueba un corte de pelo nuevo y halagador. Haz ejercicio y come una dieta saludable. ¡Mímate!

Otra manera de aumentar tu autoestima es ponerla en práctica. Cuando las personas no saben como comportarse contigo, da el primer paso sonriendo y diciendo, "Hola". Comienza una conversación. Mantén un contacto visual. Tu actitud segura no sólo te hará sentir más cómoda contigo misma, también beneficiará a todos a tu alrededor.



Algunos consejos para convertirte en una mujer positiva son:

- Conoce tus virtudes y tus puntos fuertes. Busca una fotografía tuya que te guste y colócala a la vista.
- Comparte con otras personas información acerca de las cosas que te gustan de ti misma.
- Arriésgate a experimentar un rechazo social por lo menos una vez a la semana, iniciando un contacto significativo con otra persona.
- Cuando hables con tus amigas y compañeros de trabajo, mantén la conversación optimista en vez de negativa. Manifiesta tus ideas pero no te quejes.
- Déjale saber a otros lo que te gusta y admiras de ellos.
- Controla tus necesidades emocionales.
- No provoques el distanciamiento de las personas porque los has tratado de manipular o te has aferrado demasiado a ellos.
- Sé más activa en formas que sean estimulantes y energéticas. Trata de hacer una actividad que te interese – un pasatiempo, un ejercicio o participa en un programa comunitario.
- Adquiere información reciente acerca de la sexualidad y mantente al tanto de la tuya.

Como recomienda el Centro Para la Investigación de las Mujeres Discapacitadas, “Como mujeres discapacitadas debemos comenzar a desafiar la percepción de lo que es un cuerpo hermoso e ignorar la idea de un cuerpo perfecto. La discapacidad desafía toda idea de perfección y belleza como lo define la cultura dominante y popular. Debemos desafiar lo que tradicionalmente se ha visto como negativo y acentuar la realidad que el ser “diferentes” conlleva oportunidades creativas y estimulantes para lograr cambios. Mientras comenzamos el proceso de aceptar nuestras diferencias celebremos nuestra variedad de tamaños, formas y habilidades”.

Escrito por Sally McCormick de Woodward Communications y por Pam Dickens, de la Oficina en Carolina del Norte sobre Discapacidad y Salud.

Nota de la editora: Este artículo y el de al lado sobre la intimidad incluye porciones de las siguientes fuentes:

The Center for Research on Women with Disabilities, Houston, TX, 713-960-0505 [www.bcm.tmc.edu/crowd/](http://www.bcm.tmc.edu/crowd/)

“Sexuality R Us” un artículo en Disability Cool - [www.geocities.com/CapeCanaveral/Lab/1383/discool.html](http://www.geocities.com/CapeCanaveral/Lab/1383/discool.html)

“Road to Intimacy” un artículo escrito por Jean Dobbs, editora ejecutiva de la revista New Mobility, Horsham, PA. Teléfono: 215-675-9133 [www.newmobility.com/](http://www.newmobility.com/)



## EL CAMINO HACIA LA INTIMIDAD

Bonnie Jones, de 40 años, goza de una relación íntima saludable con su compañero, Richard, con quien comparte su casa. Pero ella dice que el camino para lograrlo no fue corto ni fácil. “Al principio, estaba juzgándome con tanta dureza que veía en mí a una persona que no tenía nada que ofrecer,” ella dice. “Con el tiempo, me di cuenta que yo era la persona dentro de mi cuerpo pero la estaba enterrando.”

La experiencia de Bonnie refleja la lucha que enfrentan las mujeres con discapacidades para establecer relaciones íntimas. Algunos obstáculos son inevitables: los sentimientos de pérdida y vergüenza, nuevas relaciones o situaciones incómodas, y por lo menos un mal partido. Pero el camino hacia la intimidad no debe terminar allí.

Bonnie dijo, “¿Se puede tener todo – la seguridad, el amor, el placer de la intimidad? No tienes que conformarte con menos. Hay quienes pueden manejar los asuntos emocionales y físicos que acompañan a la discapacidad. Los compañeros de vida existen pero nunca encontrarás uno si no crees merecerlo. No fue sino hasta que me acepté a mí misma que pude permitir que alguien me quisiera realmente – que sintiera que yo valía lo suficiente como para que se me atendiera.”

Para Bonnie, esa aceptación de sí misma fue difícil de obtener. Ella dijo, “Tienes que desarrollarte en otras áreas de la vida que te convierten en una persona interesante – no sólo una persona discapacitada. Al principio, estás tan ocupada lamiéndote las heridas que no puedes ver que que la vida aún existe para ti. Hubiese querido que alguien me hubiera dicho eso antes para no haber perdido tantos años preocupándome tanto”.

¿Lo hubiera podido escuchar ella en ese entonces?

“Esa es una buena pregunta,” responde Bonnie. “Quizá lo escuché solamente cuando pude hacerlo.”



Debes ser una consumidora astuta para estar segura de satisfacer tus necesidades.

# Las visitas al médico

Para obtener lo mejor de los servicios para el cuidado de tu salud, se necesita que seas una consumidora activa y que expreses tu opinión. Si te sientes intimidada, incómoda o te olvidas de hacer preguntas cuando visitas al médico, no estás sola.

Las visitas a un profesional de la salud pueden causar mucho estrés. Cuando te preparas y tienes fe en tus experiencias y tu sentido común, evitarás sentirte intimidada por aquellos lugares y profesionales que parecen ser fríos y distantes.

No esperes que los profesionales tengan todos los conocimientos que necesitan acerca de tu condición y discapacidad. La abundancia de información en el ramo de la atención médica, les hace difícil mantenerse al día. Los profesionales no pueden ser expertos en todo. Además, el hecho de que tu condición o discapacidad representa, con frecuencia, un pequeño porcentaje de la consulta del profesional hace aún más importante el que te eduques y luego, eduques a las profesionales.





Infórmate acerca de las condiciones de salud que más te preocupan. Esto te ayudará a ser una socia partícipe en el cuidado de tu salud. Igualmente mejorará tu habilidad de tomar decisiones.

Anticipa que algunos profesionales de salud puedan estar aún atados a los estereotipos negativos, tan comunes en cuanto a las discapacidades. Desafortunadamente, las personas que trabajan en ambientes médicos pueden reforzar estos estereotipos porque sólo están expuestas a personas con discapacidades que están realmente enfermas. Los estudiantes de medicina reportan que se les enseña poco acerca de la discapacidad durante sus cuatro años en la escuela de medicina.

Lleva a tus citas a una amiga ó alguien que abogue por ti. Ella o él podrán escuchar, tomar notas y ayudarte a hacer preguntas. Esto es de especial importancia si tiendes a olvidar tus preguntas, si te pones muy nerviosa o si eres poco inclinada a defender tus propios derechos cuando se trata de asuntos de la salud. Si llevas a alguien que abogue por ti ó a una amiga, haz lo siguiente:

- Escoge una persona que tenga la habilidad de pensar objetivamente, que sea capaz de escuchar y recordarse acertadamente de los detalles y que puede ofrecerte un apoyo emocional.
- Pídele a él o ella que esté contigo y te asista pero que no domine la cita.

Durante una cita, toma notas acerca de información que sea importante. Al final de la visita, repite brevemente lo que escuchaste del profesional para determinar si comprendiste lo que se ha discutido. Lleva una grabadora si no deseas tener que preocuparte por tomar notas.

Haz preguntas que se contesten con una explicación y no con un simple, sí o no. Evita hacer preguntas dirigidas que lleven a una respuesta fija. Ese tipo de preguntas puede forzar a un profesional a responder en la forma que deseas, aunque no sea la verdad.

**Preguntas dirigidas que llevan a una respuesta fija:**

“Estaré bien, ¿verdad?”

**Preguntas que se contestan con una explicación:**

“¿Cuáles son las probabilidades de mi recuperación?”

“¿Cuál es el pronóstico de mi condición?”

“¿Cuáles son las implicaciones del tratamiento?”

Nunca temas decir, “Estoy teniendo dificultad en entender lo que quiere decir. ¿Puede describir el problema en términos más sencillos?” No finjas entender si no lo entiendes.

En ciertas ocasiones, lo que escuchas te sorprenderá, asustará o molestará. No dudes en pedir más tiempo para tomar una decisión que puede afectar tu vida. Pregunta si al retrasar tu decisión puedes afectar el resultado de tu tratamiento. El hablar y preguntar es el arma más poderosa que tienes para protegerte y proteger la forma en que quieres vivir tu vida.

Las personas a veces dudan en obtener una segunda opinión. Es tu salud; obténla si lo crees necesario, sobre todo si:

- Te sientes incómoda con tu proveedor de servicios o con los tratamientos recomendados.
- Sientes que lo que se te dice no tiene sentido o no es lo mejor para tí.
- Estás preocupada acerca de algún procedimiento (especialmente si se trata de una cirugía.)
- Tu proveedor de servicios no está seguro o no parece saber cuál debe ser el procedimiento más apropiado a seguir.
- Tienes una condición de vida o muerte o el riesgo de que tu discapacidad se empeore.

Cuando la segunda opinión difiera de la primera, puedes, con mucha razón, sentirte confundida y decidir buscar una

tercera opinión. Búscala o pídele a un profesional de tu confianza que revise las diferentes recomendaciones.

Cuando visites a un especialista, asegúrate que el médico repase todas las opciones y conteste todas tus preguntas a tu satisfacción. Como puede resultarte difícil analizar/organizar estos asuntos sola, es beneficioso contar con la ayuda de un médico general.

Si el cuidado de tu salud no está coordinado por medio de un médico general, puede ser más difícil analizar las recomendaciones que te han dado los especialistas acerca de problemas médicos complejos.

Algo más que debes considerar es que las recomendaciones y las opiniones que las personas con discapacidades reciben con respecto a condiciones rutinarias con frecuencia no se dan en el contexto de la discapacidad. Por ejemplo, a veces el profesional puede atribuir un síntoma a la discapacidad cuando ambos no tienen relación alguna entre sí. Por el contrario, un síntoma que de hecho puede ser una señal de advertencia de otra condición puede ser una característica típica de tu discapacidad.

### **Cómo seleccionar a un profesional**

Puedes aumentar la probabilidad de una atención de calidad si estableces una relación a largo plazo. En realidad, los estudios confirman que las personas que se relacionan más estrechamente con sus médicos tienen más resultados favorables. A medida que los profesionales llegan a conocerte, tienden a verte como un individuo en vez de como un caso teórico o de libro de texto.

Habla con tus amigos, especialmente con quienes tienen discapacidades similares a las tuyas, para ver si están familiarizados con algunos médicos que participan en tu plan de salud. Llama a las clínicas de los diferentes médicos acerca del tipo de pacientes que reciben. Esto te ayudará a seleccionar un médico general que esté por lo menos al tanto de

los problemas relacionados con las discapacidades.

Los profesionales que practican en los centros de rehabilitación suelen tener un conocimiento básico más sólido sobre las necesidades médicas de las personas con discapacidades y con frecuencia conocen a profesionales que ofrecen atención médica primaria para quienes tienen discapacidades. Los profesionales de atención médica primaria pueden coordinar la remisión a subespecialistas que sean capaces de manejar tus problemas más complejos.

Los proveedores de atención médica primaria con mucha experiencia usualmente conocen a especialistas de las diversas disciplinas y tienen conocimiento sobre la capacidad y experiencia de esos médicos. Este conocimiento es el resultado de haber enviado, en ocasiones previas, a pacientes donde estos especialistas y haber evaluado la calidad de sus consultas.

La experiencia y familiaridad del profesional de la salud con varios expertos te ayudarán a disminuir las preocupaciones que podrías tener acerca de ciertas recomendaciones inapropiadas o que no sean imparciales. Esas recomendaciones generalmente se envían al médico general para su revisión. Si las recomendaciones no parecen ser apropiadas según tú y tu médico general, solicita otras consultas y recomendaciones.

Ser una consumidora astuta con respecto a servicios de salud, requiere de tiempo y planificación. Sigue algunas de estas estrategias para tus visitas médicas y recuerda – tienes el derecho y la responsabilidad de preguntar ¿por qué? ¿por qué no? ¿qué? ¿cómo? ¿dónde?.

---

Escrito por June Isaacson Kailes, Asesora de la Política de la Discapacidad, y extraído de su libro, "Sé un consumidor astuto sobre servicios de salud: tu vida puede depender de ello" (en inglés: *Be a Savvy Health Care Consumer: Your Life May Depend On It.*). Para saber más acerca de sus otras publicaciones o para ordenar este libro, visita el sitio web: [www.jik.com/](http://www.jik.com/)

## **NO TE OLVIDES DECIRLE AL MÉDICO ACERCA DE LAS HIERBAS**

Los suplementos a base de hierbas son populares y se toman para condiciones que varían desde la depresión hasta las migrañas y los problemas de la memoria. Sin embargo, estos remedios con frecuencia tienen ingredientes activos y pueden tener efectos secundarios peligrosos, especialmente cuando se combinan con medicamentos recetados.

Asegúrate de decirle a tu médico y a tu farmacéutico cuáles son los suplementos a base de hierbas que usas para que puedan aconsejarte sobre algunas combinaciones posiblemente peligrosas con otros medicamentos que te han sido recetados.

Antes de combinar las terapias alternativas y los productos farmacéuticos estándares, es prudente averiguar si son compatibles. Ningún medicamento obtenido con receta, ni los suplementos dietéticos, contienen mucha información en sus etiquetas acerca de las interacciones.

Mucho antes de cualquier cirugía es crucial comentar sobre los medicamentos recetados u obtenidos sin recetas, sobre las hierbas y los suplementos dietéticos con el cirujano y el anestesista. Es de especial importancia para el cirujano estar enterado de cualquier remedio a base de hierbas que hayas tomado antes de una intervención quirúrgica en caso de que las hierbas afecten la coagulación de la sangre.

Uno de los sitios de Internet más completos acerca de las hierbas, los medicamentos obtenidos sin recetas y los remedios caseros es Joe y Terry Graedon en la Farmacia del Pueblo (en inglés: People's Pharmacy) en el sitio web: [www.peoplespharmacy.com](http://www.peoplespharmacy.com)

# MEJORANDO EL ACCESO A SALUD DE LA MAMA PARA LAS MUJERES CON DISCAPACIDADES

Las mujeres con discapacidades tienen, usualmente, menos acceso a servicios de salud de la mama que cualquier otro grupo de mujeres, de acuerdo al Centro Nacional de Información de la Salud de la Mujer. De manera general, a las mujeres que no están discapacitadas se les realiza mamogramas un once por ciento más frecuentemente que a mujeres que tienen limitaciones considerables.

Incluso, cuando mujeres con discapacidades programan mamogramas o exámenes clínicos de las mamas, muchas de ellas no llegan a recibir ninguno de esos servicios porque las instalaciones de cuidados de salud y el equipo médico son inaccesibles. Los prejuicios médicos y sociales también impiden el tratamiento. Estos obstáculos pueden contribuir al diagnóstico tardío de las enfermedades de la mama en mujeres con discapacidades, de acuerdo al Programa de Acceso a la Salud de la Mama para Mujeres con Discapacidades en California, conocido por sus siglas en inglés BHAWD para *Breast Health Access for Women with Disabilities*.

Muchas mujeres con discapacidades están familiarizadas con las

---

“¿Un mamograma? ¿Está bromeando? Nunca más pasaré por ese sufrimiento de nuevo. No puedo mantener el equilibrio o mantenerme quieta suficiente tiempo para que logren tomarme una buena imagen”

-- cita tomada del sitio Web de: Acceso a Salud de la Mama para Mujeres con Discapacidades.

---

indicaciones que deben seguirse para la detección del cáncer de la mama. Sin embargo, una variedad de factores impiden la posibilidad que muchas mujeres tienen, para cumplir con los ampliamente recomendados métodos para el examen de los senos, tales como el autoexamen mensual de las mamas (conocido como BSE por sus siglas en inglés para *Breast Self-Examination*), el examen clínico anual de las mamas y los mamogramas. Varios impedimentos físicos pueden afectar la capacidad de llevar a cabo todos los métodos para el examen de la mama. Las mujeres cuya mano o brazo funciona de manera limitada, aquellas a quienes les falta sensación en las puntas de los dedos, y las mujeres con visión

limitada podrían tener dificultad para realizarse el BSE de acuerdo a los procedimientos recomendados.

Muchas mujeres que usan silla de ruedas no pueden trasladarse por sí mismas, o ser trasladadas, hacia camillas diseñadas para hacer el examen físico. De manera similar, es poco probable que las usuarias de sillas de ruedas encuentren máquinas para mamografías que sean accesibles; es decir, en las que puedan ser acomodadas en sus sillas. Y, las mujeres (incluyendo adultas mayores) que padecen de temblores, que experimentan espasmos, o que carecen de la fuerza para sostenerse de pie en una máquina de imágenes, también deben estar sentadas para que puedan realizarles un examen preciso.

El Centro Nacional de Información de la Salud de la Mujer reporta que los proveedores de servicios de cuidados de salud que se enfocan en el área afectada por la discapacidad podrían no promover los exámenes regulares de los senos. Asimismo, las mujeres con discapacidades no son frecuentemente reconocidas como un segmento de la población que recibe poca atención en cuanto a exámenes para detectar cáncer de

## COBERTURA MEDICARE PARA MAMOGRAMAS

La Sección B de Medicare paga por casi todo el costo de un examen mamográfico de indagación anual a mujeres cubiertas por Medicare que tienen 40 años o más.

Un examen mamográfico de indagación es un servicio preventivo para mujeres que no han presen-

tado signos o síntomas de cáncer de la mama. Tu pagarás el copago usual del 20%, y Medicare pagará el 80% restante, incluso si no has pagado el deducible anual de la Sección B, de acuerdo a *Medicare y Usted 2001*, publicada por la Administración de Financiamiento de

Cuidados de Salud. Encuéntrala en el sitio Web: [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)

La Sección B de Medicare también ayuda a pagar por mamogramas indicados con fines diagnósticos. Un mamograma diagnóstico está indicado para establecer el diagnóstico cuando hay

la mama. Por lo tanto, los esfuerzos de educación y ayuda que realizan las organizaciones que trabajan para combatir el cáncer de la mama no se han enfocado hacia este grupo de mujeres.

Una sociedad comunitaria que trabaja para superar tales obstáculos es Acceso a la Salud de la Mama para Mujeres con Discapacidades. En Alameda y condados de Contra Costa, en California, provee, por un lado, educación sobre los cuidados de los senos, y además, ofrece exámenes de la mama accesibles para mujeres con discapacidades e impedimentos de la vista.

La meta de esta organización es hacer un llamado de atención en lo que se refiere a las necesidades de las mujeres con discapacidades en cuanto a indagaciones para detectar enfermedades de la mama, en cuanto a los numerosos obstáculos que impiden el acceso a tales indagaciones, y en cuanto a la falta de inclusión de este grupo de personas en los programas locales, estatales y nacionales diseñados para mejorar la utilización de los exámenes de la mama. 

*Nota:* Este artículo incluye resúmenes de los sitios web de BHAWD [www.bhawd.org/index2.html](http://www.bhawd.org/index2.html) y del Centro Nacional de Información de Salud para las Mujeres (en inglés: *National Women's Health Information Center*) [www.4woman.gov/](http://www.4woman.gov/)

signos o síntomas de cáncer de la mama.

Los mamogramas diagnósticos están sujetos a un copago del 20% y al deducible de la Sección B. El deducible de la Sección B es de \$100.00 para el año 2001 y está sujeto a cambio cada año calendario.

### **Para obtener más información, comuníquese con:**

#### **Breast Health Access for Women with Disabilities (BHAWD)**

Alta Bates Herrick Medical Center  
2001 Dwight Way, Room 2362  
Berkeley, CA 94704

La página web de BHAWD es:

[www.bhawd.org](http://www.bhawd.org)

Dirección electrónica:

[info@bhawd.org](mailto:info@bhawd.org)

Teléfonos:

Voz: 510-204-4866

TDD: 510-204-4574

Fax: 510-204-5892

### **Otras fuentes de información son:**

#### **MammaCare® Breast Self-Examination Program for Deaf and Hard of Hearing Women**

El Sistema de Aprendizaje de MammaCare usa un modelo especial que simula una mama real conjuntamente con un video educacional para que las mujeres aprendan a hacerse un autoexamen detallado de la mama, en casa.

Teléfono: 800-MAMCARE

Dirección electrónica:

[info@mammacare.com](mailto:info@mammacare.com)

Página web: [www.mammacare.com/](http://www.mammacare.com/)

#### **National Women's Health Information Center**

Página web para mujeres con discapacidades:

[www.4woman.gov/www/](http://www.4woman.gov/www/)

### **Para obtener más información, llama a :**

800-MEDICARE

(800-633-4227)

o visita el sitio web

[www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)

### **El Centro de Investigación para Mujeres con Discapacidades (CROWD)**

por sus siglas en inglés para *Center for Research on Women with Disabilities*) se enfoca en asuntos relacionados con la salud, el envejecimiento, los derechos civiles, el abuso y la vida independiente para mujeres con discapacidades.

Los estudios que este centro realiza actualmente examinan temas acerca de la promoción de la salud y temas sobre violencia contra las mujeres. Para saber más, llama al teléfono 800-44-CROWD o visita su sitio web (en inglés):

[www.bcm.tmc.edu/crowd](http://www.bcm.tmc.edu/crowd)

#### **Las publicaciones CROWD (en inglés) incluyen:**

*Serving Women with Disabilities: A Directory of Abuse Intervention Services* (proporciona un directorio de servicios para intervenciones en caso de abuso a mujeres con discapacidades).

*Serving Women with Disabilities: A Guide for Domestic Abuse Programs* (proporciona una guía para programas en contra del abuso doméstico).

*Working with Abuse Survivors: A Guide for Independent Living Centers* (una guía para centros de vida independiente en cuanto a trabajar con sobrevivientes de abuso).

### **AYUDA EN CASO DE PROBLEMAS DE VIOLENCIA**

Si tú eres, o alguien a quien conoces es, víctima de violencia doméstica, haz una llamada privada a la Línea Nacional sobre la Violencia Doméstica al teléfono 800-799-SAFE. Si eres sorda o tienes problemas de audición, marca el número TDD: 800-787-3224. El sitio web (en inglés) es: [www.ndvh.org](http://www.ndvh.org)

# CONVIÉRTETE EN SOCIA DEL CUIDADO DE TU SALUD



Annette Lauber comparte sus consejos

Annette Lauber, de Raleigh, una de las contribuyentes de *Orquídea*, comparte algunos consejos útiles para cuando visites a tu médico:

## **PENSAR CON ANTICIPACIÓN**

Siempre pregunto si hay estacionamiento accesible y qué tan lejos está del edificio.

Le sugiero a la recepcionista o a la enfermera que mi cita probablemente tomará más tiempo para que planifiquen su horario tomando eso en cuenta. Les pregunto si hay una mejor hora para mis citas puesto que pueden ser más largas.

Hablo con la enfermera primero para explicarle las preguntas que tengo para el médico. He descubierto que la enfermera puede ser clave para entablar una buena comunicación con el médico, especialmente cuando llamas posteriormente para hacer preguntas o necesitas que el médico regrese tu llamada.

## **ACCESIBILIDAD**

En la sala de espera, busco un espacio donde pueda maniobrar mi silla de ruedas y un lugar para sentarme sin obstaculizar los pasillos, evitando que otros tengan que pasar por encima de mí. Le informo a la recepcionista que uso silla de ruedas y que necesitaré ayuda en la sala de examen.

## **EL MÉDICO**

El médico siempre pregunta cuáles medicamentos estoy tomando. Incluyo las vitaminas. Si no estás segura de que te acordarás, lleva contigo las medicinas.

Pregunta acerca de los hospitales donde trabaja tu médico, ya que esto puede ser importante en lo que se refiere a tu seguro médico.

Trabaja conjuntamente con tu médico y las enfermeras. Una buena comunicación es esencial – es la clave para la buena salud.

Es siempre buena idea obtener una segunda opinión, especialmente si tienes alguna duda o preocupación. Un médico no debería tener ningún problema con una segunda opinión – esa es tu prerrogativa.

Averigua cuáles son los reglamentos de tu compañía de seguro médico en cuanto a solicitar una segunda opinión. Para algunas intervenciones quirúrgicas puede ser un requisito.

## **RESPONSABILIDAD**

Debes poner de tu parte para mantenerte sana. Eso significa que debes cuidar de tu dieta, mantenerte activa, obtener exámenes médicos regulares y no ignorar los cambios de tu salud.

## **ANNETTE LAUBER**

### **CARRERA**

Escogí una universidad basándome en su accesibilidad. Solamente habían dos en la costa este de los Estados Unidos que satisfacían mis necesidades.

Por 12 años, fui maestra de Educación Especial y trabajé por 5 años como especialista en el desarrollo de personal en el Centro Murdoch en Butner.

Ahora, soy una especialista de financiamiento con el Programa de la Tecnología Asistencial de Carolina del Norte y trabajo con individuos y grupos para identificar fondos a usarse para la tecnología asistencial.

### **ACTIVIDADES COMUNITARIAS**

Soy activa en mi iglesia; trabajo con los niños de la escuela secundaria, dándoles clases para su confirmación.

### **ACTITUD**

Mi discapacidad no determina quien soy. Tener una discapacidad determina como transcurre mi vida por el mundo, pero no lo que yo hago.

### **EL MAYOR RETO**

Buscar cómo hacer que funcione mi discapacidad en la vida diaria, sin que me impida lograr lo que deseo. Al fin y al cabo, nunca me ha impedido hacer lo que quería.

### **EL MAYOR LOGRO**

Hacer una vida por mí misma que realmente me agrada—tener un trabajo que considero importante y que disfruto. En verdad, tengo una buena vida.

## CONOCE TUS DERECHOS

¿Problemas con la accesibilidad? ¿Te preguntas si tus derechos han sido violados?

Promulgada en 1990, la Ley para Americanos con Discapacidades (mejor conocida como ADA por sus siglas en inglés para: *Americans with Disabilities Act*) es una ley comprehensiva contra la discriminación de personas con discapacidades, que se extiende virtualmente a todos los sectores de la sociedad y a la mayoría de aspectos del diario vivir, trabajo, recreación, viajes, comunicaciones y más.

La ley protege los derechos civiles de individuos con discapacidades, similares a los derechos provistos para individuos en base a raza, sexo, país de origen y religión.

La ley garantiza igualdad de oportunidades para individuos con discapacidades en cuanto a empleo, recintos públicos (tales como restaurantes, hoteles, salas de cine y teatro, oficinas/clínicas de doctores, farmacias, tiendas minoristas, museos, librerías, parques, escuelas privadas y guarderías de niños), transporte, servicios gubernamentales estatales y locales, y telecomunicaciones.

De acuerdo a la ADA, los empleadores deben asegurar que sus prácticas de empleo no discriminen contra personas discapacitadas calificadas en cuestiones de contratación, ascensos, capacitación y/o entrenamiento, pago, despidos y cualquier otro aspecto del empleo.

Los empleadores no pueden rehusarse a contratar a una persona discapacitada que sea calificada, si esa persona, con o sin ayuda razonable, puede llevar a cabo las funciones esenciales del trabajo.

La ADA también requiere que las compañías telefónicas aumenten la disponibilidad de servicios de transmisión, en sus telecomunicaciones interestatales e intraestatales, para personas con impedimentos del habla o de la audición.

Se espera que todas las “instalaciones públicas” eliminen obstáculos cuando ello sea “factible”, de acuerdo a la ADA. Los obstáculos considerados factibles de eliminarse son aquellos que pueden ser cambiados a poco, o ningún costo. Frecuentemente, la eliminación de obstáculos puede hacerse a través de cambios sencillos del ambiente.

Ejemplos de ello son: crear espacios accesibles (y designados) en estacionamientos; hacer cortes curvos en las cunetas de las aceras; instalación de rampas; re colocación de estantes; reordenamiento de mesas, sillas y máquinas que venden productos; reposicionamiento de teléfonos; añadir señales sobre el relieve en los botones de control de elevadores; ampliar puertas; instalar luces intermitentes de alarma; instalar agarraderos en los cubículos para inodoros; remodelar las divisiones de los baños, de tal manera que haya más espacio para maniobrar; aislar las tuberías de fontanería debajo del lavabo para evitar quemaduras; instalar tazas de inodoros más altas; instalar un espejo de baño que abarque el largo completo de la pared; y quitar alfombras de pelo alto.

Si sientes que tus derechos bajo la ley ADA han sido violados, puedes entablar tu demanda con la Comisión para la Igualdad de Oportunidades en el Empleo. Llama al 800-669-4000 (voz) o al 800-669-6820 (con aparato de telecomunicaciones para sordos, conocido como TDD ó TTY) para ponerte en contacto con la oficina de campo en tu área.

Las demandas sobre accesibilidad deben ser entabladas con el Departamento de Justicia:

Disability Rights Section  
Civil Rights Division  
U.S. Department of Justice  
Post Office Box 66738  
Washington, DC 20035-6738

### Para obtener más información:

#### Sitio web de ADA:

[www.usdoj.gov/crt/ada/adahom1.htm](http://www.usdoj.gov/crt/ada/adahom1.htm)

#### La Junta de Acceso

Esta es una agencia federal independiente que desarrolla y mantiene requisitos de accesibilidad para edificios, vehículos de tránsito, equipo de telecomunicaciones y tecnología electrónica y de informática. Ellos también proveen asistencia técnica y capacitación a individuos y organizaciones acerca de estas directrices. También imponen los estándares de accesibilidad de instalaciones financiadas con fondos federales.

1331 F Street NW, Suite 1000  
Washington, DC 20004-1111  
800-872-2253 (voz)  
800-993-2822 (TTY)  
202-272-5447 (fax)

Dirección electrónica:  
[info@access-board.gov](mailto:info@access-board.gov)

Sitio web:  
[www.access-board.gov/](http://www.access-board.gov/)

#### Southeast Disability & Business Technical Assistance Center (DBTAC)

Este es uno de los diez centros regionales para la Ley de Americanos con Discapacidades que reciben fondos del Instituto Nacional de Discapacidad, Rehabilitación e Investigación. Southeast DBTAC puede responder a preguntas de individuos u organizaciones acerca de la ADA y tiene recursos tales como publicaciones y videos.

Dirección:  
Suite 208 North  
1776 Peachtree Road  
Atlanta, GA 30309-2351

Teléfono:  
800-949-4232 (Voz/TTY)  
404-888-9091

Sitio web:  
[www.sedbtac.org/](http://www.sedbtac.org/)

# Los seguros médicos: ¿Estás enterada de lo que necesitas saber?

**Las personas con discapacidades** con frecuencia tienen necesidades relacionadas con el cuidado de su salud que varían en tipo e intensidad con el transcurso del tiempo. El reto para ti, como consumidora, es encontrar un plan de seguro médico que mejor satisfaga tus necesidades. Esto requiere entender cómo funcionará para ti y tu familia el seguro médico que escojas.

Medicare, Medicaid, el plan Compensación del Trabajador, una HMO, un PPO o los planes tradicionales de seguro médico todos ofrecen una póliza de salud. Algunos planes son tradicionalmente programas en los que se paga una cuota por cada uno de los servicios, con pocas restricciones en cuanto a la selección de los médicos. Otros planes, del tipo llamado PPO (siglas en inglés para: *Preferred Provider Organizations*), son organizaciones que dan preferencia a ciertos profesionales y requieren que el equipo o el tratamiento provenga de profesionales específicos. Otros planes son las organizaciones del mantenimiento de la salud, del tipo HMO (siglas en inglés para: *Health Maintenance Organization*), que limitan tu selección de profesionales.

Los diversos planes de seguros tienen algunos reglamentos en común, tales como los siguientes:

- Requieren de cartas que indican una necesidad médica.
- Requieren aprobación anticipada y la exclusión de algún equipo.
- Exigen deducibles anuales (la cantidad de dinero que debes pagar antes que el seguro cubra los costos.)
- Exigen límite de pagos por servicios de salud que se obtienen fuera del estado.

Es importante conocer los reglamentos de antemano para escoger el mejor plan para ti. Como dice una consumidora astuta: “No esperes una cobertura tipo Cadillac de una póliza tipo Chevy”. Investiga y conoce lo que cubre tu póliza.

Un representante de reclamos hace énfasis en que las pólizas tienen reglamentos. “No compramos sillas deportivas; no compramos sillas múltiples; no compramos aparatos auditivos; no compramos camionetas; no nos hacemos responsables de cosas que mejoran la calidad de vida. Nuestras guías indican claramente que el equipo debe enfocarse hacia la capacidad funcional y las actividades de la vida diaria.

## Para obtener más información sobre cómo seleccionar un plan de seguro médico:

- Habla con otros con discapacidades o condiciones de salud similares para pedirles consejo.
- Investiga el sitio web del Instituto de Medicina de Carolina del Norte en [www.nciom.org/hmoconguide/backh.html](http://www.nciom.org/hmoconguide/backh.html)
- Llama al Departamento de Seguros de Carolina del Norte, al teléfono: 800-622-7777 ó al 800-546-5664.



Dianne Tyson está a cargo de la Oficina de Asistencia para Personas con Necesidades Especiales de la División de Salud Pública de Carolina del Norte.

## Cuando selecciones un plan de seguro médico, considera las siguientes preguntas:

- ¿Están cubiertas las condiciones preexistentes?
- ¿Necesito seleccionar a un proveedor de servicios de atención primaria para coordinar mi atención médica o puedo obtener esto de cualquier proveedor de servicios de salud?
- ¿Cómo tratará mi condición de salud este plan de seguro médico? ¿Cuáles son los protocolos clínicos del plan en cuanto al tratamiento de mi condición específica?
- ¿Puedo buscar los servicios de un profesional fuera de la red del plan del seguro médico?
- ¿Tendré que pagar una cuota o un deducible por las visitas a mi proveedor de servicios de salud? ¿Por los exámenes? ¿Cuánto pagaré?
- ¿Pagaré el plan por las medicinas que necesito, obtenidas con recetas?
- Si necesito los servicios de un hospital, ¿cuál hospital usa el plan? ¿Cuánto cubre el plan del costo total?
- ¿Puedo visitar a un especialista cuando lo necesite? ¿Cómo puedo hacer esto?
- ¿Cubre el seguro los servicios complementarios, como son las terapias?
- ¿Incluye el plan cobertura por equipo médico, suministros médicos, aparatos ortopédicos para los pies o los tobillos, prótesis y tecnología asistencial?
- Si tengo algún problema con el plan, ¿cuál es el proceso para tramitar un reclamo?

## APELA LOS RECHAZOS

Richard Holicky, escribe en la publicación *New Mobility* de Marzo del 2000, y dice, “El seguro médico, cualquiera sea quién lo ofrece, puede ser una causa de estrés. La mayoría de nosotros ha estado allí, tratando de lidiar con la lógica de que se nos niegue una regadera o una silla con orinal porque no es ‘médicamente necesaria’. Es una jungla; lo que antes era el dominio de un personal capacitado y con conocimientos en medicina, en la actualidad está en manos de a quienes se les encarga solamente que contengan el costo”.

Muchas de las personas que toman decisiones se enfocan más en los dólares y los centavos y la necesidad médica que en una vida activa o una vida de calidad. Esa silla de repuesto o ese ventilador adicional puede ser una prioridad para ti, pero al encargado de tu caso, quien tiene la última palabra, puede parecerle una conveniencia frívola.

“Ya no funcionan las cartas de solicitud”, de acuerdo a un consejero de un hospital quien aboga por los pacientes. Lo que se cubre depende de la forma en la que la póliza y las solicitudes están escritas. Las personas, por lo general, tienen más éxito cuando usan términos médicos para justificar sus solicitudes. “Levantarse de la cama” se convierte en “transferencia diestra” o “la colocación de acuerdo a una postura”; “un programa de evacuación intestinal” se convierte en “la administración de medicamentos (supositorios)”; “bañarse” se convierte en “la revisión de la integridad de la piel”. Al usar esos términos, los encargados del caso tienden a ser más receptivos, según dice el consejero.

Otra táctica valiosa es señalar los aspectos preventivos a largo plazo, tanto de la atención como del equipo. Por ejemplo, explica el costo de una cirugía plástica reconstructiva para una escara cuando solicites el reemplazo de un colchón. Colabora con tu proveedor de atención primaria de salud para escribir una carta expresando la necesidad médica de lo que necesitas.

Una vez que entiendas que un rechazo a tu solicitud es simplemente una transacción de negocios, no te desilusionarás. Mantén una estadística clave en mente: el 70 por ciento de los rechazos nunca son apelados. Además, es probable que el pago por servicios fuera de lo ordinario sea rechazado después de la primera solicitud.

No importa con quién hables; todos los expertos dan un consejo claro y de peso: apela siempre el rechazo de una solicitud. También si sientes que tienes una base sólida, no te limites a hacer apelaciones simples a la compañía de seguros. Tienes otras opciones. Escribe cartas; haz llamadas telefónicas; pon a trabajar el dinero de los impuestos que pagas, a los empleados públicos y a los representantes electos. Escríbele al comisionado de seguros de tu estado. Agota todos tus recursos.

Repítelo conmigo: “Siempre apela los rechazos a tus solicitudes”.

Escrito por Richard Holicky, consejero de salud y escritor independiente; extraído de “Consejos sobre seguros” (*Insurance Tips*) en la revista *New Mobility*, Marzo 2000.

*“Yo tengo esclerosis múltiple y a nosotros nos asignan niveles de gravedad. El seguro no cubre las recetas médicas porque no son para el nivel que me han asignado. El médico pensó que la receta era lo indicado para tratar mis necesidades actuales, sin embargo, yo no puedo obtenerla porque la compañía de seguros dice que no”.*

*“Para recibir terapia física, necesitamos demostrar que el impedimento físico continúa avanzando. Eso no sucede con las enfermedades crónicas – la terapia te ayuda a mantener tu funcionamiento. Las compañías de seguro no se dan cuenta que el mantenimiento puede ser más importante que la mejoría”.*

*“Tengo la educación necesaria y deseo trabajar, pero el problema de las condiciones preexistentes y el temor de perder mi Medicare me mantienen en la casa y tengo que recibir ayuda”.*

– Las Mujeres con discapacidades en Carolina del Norte: Sus opiniones sobre el cuidado de la salud, La Oficina en Carolina del Norte Sobre Discapacidad y Salud.

Este artículo incluye extractos del sitio web del Instituto de Medicina de Carolina del Norte, “Preguntas que debes hacerle a tu seguro: las personas con necesidades especiales.” [www.nciom.org/hmoconguide/qu2.html](http://www.nciom.org/hmoconguide/qu2.html)

Annette Lauber del Programa de Tecnología Asistencial de Carolina del Norte ofrece los siguientes consejos para sobrevivir:

- Las pólizas son diferentes. Conoce la tuya, sus limitaciones, lo que incluye y lo que excluye. Asegúrate de saber si tienes un plan en el que se paga una cuota por cada servicio o si tienes un plan de tipo HMO.
- Justifica y documenta la necesidad médica de todas tus solicitudes.
- Sé cortés y profesional; no tomes los rechazos como ataque personal.
- Si tu solicitud es rechazada, averigua porqué; luego, apela esa decisión. Incluye cartas escritas por tu proveedor de servicios de salud que indiquen la necesidad médica.
- Es probable que los servicios poco comunes sean rechazados después de la primera solicitud.
- Refiérete a los documentos sobre los beneficios que tu seguro ofrece donde se indican los pasos a seguir en el proceso de la apelación.

## SACÁNDOLE EL MÁXIMO PROVECHO A TUS 15 MINUTOS

De acuerdo a la Sociedad Americana de Medicina Interna, el establecer un diagnóstico correcto depende en un 70 por ciento únicamente de lo que el paciente le dice al proveedor de servicios médicos. Dar a los proveedores la mayor cantidad de información posible acerca de tu salud puede ayudar a proveedores de servicios médicos a tomar decisiones más rápidas y precisas acerca de tus condiciones y de tu tratamiento.

Si los proveedores no te preguntan, cuéntales cosas acerca de tu discapacidad que ellos deben saber. Dales información pertinente acerca de cómo tu discapacidad afecta el cuidado de tu salud. Si tú prefieres que cierta información sólo sea para tu proveedor, entonces pídele que dicha información no se anote en tu archivo médico. Una vez que la información sea parte de tus archivos médicos estará accesible para compañías aseguradoras y para otros.

Los proveedores de servicios médicos cuentan con tiempo limitado. Conviértete en una persona que reporta en forma eficaz tus propias condiciones físicas. Por ejemplo:

- Un reporte inadecuado: “Tengo un dolor que a veces me molesta, ¿qué cree que es?”
- Un mejor reporte: “Cuando camino a prisa me da un dolor punzante en el lado izquierdo de mi rodilla derecha, ¿qué cree que significa esto?”

También es importante que establezcas el contacto entre tus proveedores, ya que ellos podrán comunicarse fácilmente entre sí, cuando sea necesario. La buena comunicación puede ayudarte a obtener las mejores recomendaciones y los mejores tratamientos posibles.

### Sácale el máximo a tus 15 minutos

El 75% de todas las visitas a la oficina del médico duran menos de 15 minutos. ¿Cómo aprovechar al máximo tus 15 minutos?:

- Da buena información.
- Pide una cita en un día en el que el proveedor no esté tan ocupado.
- Sé clara acerca de tus prioridades y acerca de lo que deseas discutir, lo cual puedes hacerlo creando una lista de preguntas y puntos claves de interés (especialmente aquellos que te preocupan), poniendo los temas más importantes al inicio.
- Antes de la visita, envía - por correo, por fax o por correo electrónico - a tu proveedor una copia de la lista de preguntas y puntos claves de interés, o proporciona una copia de la misma a la recepcionista en el momento en que tú llegues a la oficina.

### Mantén tus propios archivos

Solicita y lee tus propios archivos médicos, de tal manera que te ayudes a ti misma a convertirte en una consumidora de servicios de salud más involucrada e informada. Además, esto te ayudará a volverte una persona más cuidadosa en cuanto a tu salud y tendrás más control de tu propia atención médica.

Los proveedores de servicios de salud y los centros de salud están autorizados para cobrarte por sacar copias de tus archivos, y frecuentemente lo hacen. El costo bien puede valer la pena. Si has tenido hospitalizaciones largas o si sabes que tus archivos médicos podrían ser volúmenes enteros, entonces considera solicitar solamente resúmenes de los mismos.

Mantén un registro completo y exhaustivo sobre tu historia de salud, sobre el inicio de las condiciones y/o de la discapacidad, cirugías, etc. Proporciona copias del mismo a nuevos proveedores—potencialmente carentes de toda la información necesaria—o presenta resúmenes de la siguiente información a la hora de visitar nuevos proveedores:

- Información sobre medicinas, incluyendo los suplementos nutricionales, vitaminas, hierbas y minerales. Si tomas medicamentos que no pueden ser interrumpidos sin que esto implique serias consecuencias, asegúrate que esta situación sea expresada claramente y que incluya: recetas médicas, dosis, la frecuencia de las dosis cuando primero se recetó y por cuánto tiempo has estado ingiriendo dicho medicamento.
- Cirugías, incluyendo fechas.
- Alergias y sensibilidades.
- Expedientes de exámenes y vacunas con resultados o reportes; incluyendo fechas
- Tus propias observaciones sobre tus condiciones actuales, tales como dolores de cabeza, dolor abdominal, patrón de funcionamiento del intestino y de la vejiga, y cosas por el estilo. Sigue y anota los cambios de estas condiciones.

Una vez hayas organizado tu información, considera guardar una copia con una amiga de confianza o en una caja de seguridad en algún banco.

---

Por June Isaacson Kailes, Consultora en Políticas sobre Discapacidad. El material para este artículo es un extracto de su libro en inglés: *Be a Savvy Health Care Consumer: Your Life May Depend On It.*

## CÓMO COMUNICARTE MEJOR CON TU PROVEEDOR DE SERVICIOS DE SALUD

Como toda persona que tiene alguna discapacidad, tú podrías tener más dificultad que tus amigos sin discapacidades a la hora de solicitar servicios de salud. Los siguientes consejos te ayudarán a formar una relación positiva con tu proveedor de servicios de salud y a mejorar tu salud.

**Conoce tu salud.** Sométete a chequeos médicos, de forma regular, cuando estés sana; ya que los cuidados de salud – de tipo preventivo – aumentan grandemente tus posibilidades de mantenerte saludable. Lleva un control de seguimiento de tu propia salud y visita a tu proveedor cuando sepas que algo no es normal para ti.

**Consigue referencias.** A la hora de escoger un proveedor de servicios de salud, pide referencias sobre éstos a amigas, a agencias que tratan con discapacidades y a grupos de apoyo familiar para conocer cuáles proveedores manejan adecuadamente las necesidades de personas con ciertas discapacidades.

**Haz preguntas.** A la hora de escoger un nuevo proveedor de servicios de salud, o cuando tengas preocupaciones respecto a un examen al que estás próxima a someterte, considera programar una cita previa o hacer una llamada telefónica que te permita hacer preguntas y que te tranquilice. Puede ser que esta cita no esté cubierta por tu compañía de servicios de salud, y por lo tanto tengas que pagarla por cuenta propia.

**Revisa la accesibilidad.** Cuando programes tu cita médica pregunta acerca de la accesibilidad física. Pregunta si hay espacios accesibles para estacionamiento y lo que debes hacer en caso que todos esos espacios estén ocupados. Pregunta si la habitación para el examen y el baño son accesibles para

una persona en sillas de ruedas. Podrías preguntar si puedes llevar una muestra de tu orina, en caso de que se necesite una.

**Considera tus puntos de interés.** Siempre debes pensar en detalle acerca de qué es lo que quieres discutir con tu proveedor de servicios de salud, antes de reunirte con él o ella. Crea una lista de puntos claves que te preocupan y llévala contigo a la cita.

**Lleva tus archivos de salud.** Conoce muy bien tus condiciones específicas de salud. Mantén un registro completo y exhaustivo de tu historia médica, de tal manera que puedas ayudar a informar a tu proveedor. Lleva estos archivos contigo a tus citas.

**Conoce tu plan de seguro de salud.** Conoce en detalle tu plan específico de seguro de servicios de salud. Debes saber lo que va a pagar tu seguro y lo que no va a pagar.

**Lleva a una amiga.** Considera llevar a una amiga, o a la persona que te cuida, a la sala de examen. Esta persona puede escuchar, ayudar a tomar notas, hacer preguntas o simplemente hacerte sentir más cómoda. Si es necesario, recuérdale a tu proveedor de servicios de salud que, cuando hable, se dirija a ti y no a la persona que te acompaña. Tú podrías pedirle a tu acompañante que salga de la habitación por unos minutos si tienes algo privado que discutir con tu proveedor de servicios de salud.

**Anota la información.** Toma notas durante tu visita al proveedor de servicios de salud, si esto te ayudará a recordar los detalles. Al final de la visita, revisa y asegúrate que entendiste correctamente la información y las recomendaciones que te dio el proveedor.

---

Por la Oficina de Discapacidad y Salud de Carolina del Norte (NC Office on Disability and Health).

## SEGUROS DE SALUD **RECURSOS**

La Asociación de Jubilados de los Estados Unidos (conocida como AARP por sus siglas en inglés para *American Association of Retired People*).

Sitio web: [www.aarp.org/espanol/](http://www.aarp.org/espanol/)  
Dirígete al vínculo, "9 maneras para obtener el máximo de tu plan de servicios médicos" (*9 Ways to Get the Most from Your Managed Health Care Plan*) en el sitio web: [www.aarp.org](http://www.aarp.org)

Uso de la Investigación sobre Vida Independiente (en inglés: *Independent Living Research Utilization*, un programa nacional para la información, entrenamiento, investigación y asistencia técnica para la vida independiente, incluyendo el manejo de la salud de sí misma)

[www.ilru.org/mgdcare/index.html](http://www.ilru.org/mgdcare/index.html)

CMS, Centros para Medicare y Servicios de Medicare (en inglés: HCFA: *The Medicare, Medicaid, and SCHIP Agency*)  
[www.hcfa.gov/](http://www.hcfa.gov/)

Instituto de Medicina de Carolina del Norte (en inglés: *NC Institute of Medicine*)

Sitio web: [www.nciom.org](http://www.nciom.org)  
Dirígete al vínculo en el sitio web: [www.nciom.org/hmoconguide/GEN-DIS.html](http://www.nciom.org/hmoconguide/GEN-DIS.html) para leer un artículo sobre preguntas que se deben hacer acerca de los planes de salud, específicamente acerca de cuestiones para personas con necesidades especiales de salud.

# Señales de Aviso

## Problemas especiales de salud en la mujer

- Enfermedades cardiovasculares y derrames cerebrales
- Cáncer
- Cánceres del sistema reproductor
- Otros trastornos del sistema reproductor
- Otros problemas de salud

La amenaza número uno para la salud de la mujer americana son las enfermedades del corazón, seguidas muy de cerca por el cáncer de la mama y el cáncer de los pulmones.

Tus hábitos de estilo de vida pueden disminuir o aumentar tus riesgos.

Las próximas descripciones son una sinopsis de algunos de los problemas de salud más graves que amenazan a las mujeres.



## ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y DERRAMES CEREBRALES

**Las enfermedades cardiovasculares** incluyen enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos. Se estima que, con el tiempo, una de cada dos mujeres morirá de una enfermedad del corazón o de un derrame cerebral.

En las mujeres, las enfermedades del corazón tienden a mostrar señales de aviso más tardíamente que en los hombres. Las mujeres tienen el doble de probabilidad de morir de un ataque al corazón que los hombres. El hecho de que las mujeres presenten síntomas previos al ataque del corazón diferentes a los de los hombres ha llevado a que no se haga el diagnóstico o que se haga un diagnóstico equivocado. Por ejemplo, durante situaciones de estrés o de esfuerzo, un hombre podrá sentir molestia en el pecho, pero una mujer podrá sentir una molestia similar que va y viene, o puede sentir que le falta el aire.

La *American Heart Association* ha formulado una serie de directrices sobre las enfermedades del corazón:

### SÍNTOMAS

- Apretazón, presión o constricción del pecho, garganta, parte superior del abdomen o cuello, que puede causar hormigueo o adormecimiento del brazo izquierdo por más de algunos minutos, o bien, desaparece y vuelve a aparecer.
- Sensación de molestia en el pecho con mareo, desmayo, sudoración, náusea o falta de aliento.
- Dolor de pecho atípico, dolor de estómago o abdominal.
- Náusea o mareo sin dolor de pecho.
- Palpitaciones, sudoración fría o palidez.
- Dificultad para respirar, que ocurre con o sin esfuerzo.
- Despertarse durante la noche sin aliento.
- Ansiedad inexplicable e intensa, fatiga y debilidad general y/o falta de energía.

### CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN

La buena noticia es que tú puedes reducir substancialmente muchos de tus factores de riesgo con sólo hacer unos cuantos cambios sencillos en tu estilo de vida.

### A CONTINUACIÓN SE DAN ALGUNOS CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN:

- No fumes. Aun fumar de uno a cuatro cigarrillos al día puede aumentar por dos a cuatro veces tu riesgo de sufrir enfermedades del corazón. Si dejas de fumar, tu cuerpo se curará a sí mismo rápidamente. Recuerda, el fumado "de segunda mano" también aumenta tu riesgo de sufrir enfermedades del corazón.
- Haz ejercicio con regularidad. Hacer ejercicio aeróbico por 30 minutos, al menos tres veces a la semana, puede disminuir tu riesgo significativamente. Se pueden hacer otros ejercicios, incluyendo ejercicios en silla de ruedas, si es que tu discapacidad limita tu capacidad de participar en ejercicios usuales.
- Consume una dieta baja en grasa y abundante en fibra y vegetales. Toma muchas vitaminas, especialmente B6, B12 y ácido fólico.
- Hazte chequeos físicos en forma regular. Tu presión arterial debe ser medida al menos una vez al año. En tu chequeo físico, haz que te midan el nivel de colesterol total y de triglicéridos en sangre.
- Durante la menopausia, cuando los ovarios dejan de producir estrógeno, el riesgo de enfermedades del corazón aumenta dramáticamente. La terapia de reemplazo hormonal, que anteriormente se consideraba la terapia más eficaz para reducir los riesgos de las enfermedades del corazón, ya no se recomienda rutinariamente para la prevención de enfermedades del corazón. Aquellas mujeres que sufran de síntomas fastidiosos de la menopausia podrían considerar terapia hormonal, pero se recomienda que ésta se use a la dosis efectiva más baja, por el tiempo más corto posible. Consulta acerca de los beneficios y riesgos de esta opción de tratamiento con tu proveedor de servicios de salud.

### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN LLAMA

a la *American Heart Association* al número 800-MY-HEART ó al 800-AHA-USA1. En inglés puedes encontrar información en: [www.women.americanheart.org](http://www.women.americanheart.org)

### El derrame cerebral

es la tercera causa principal de muerte en las mujeres americanas.

### SÍNTOMAS

- Debilidad súbita o adormecimiento de la cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo.
- Confusión súbita, problemas para hablar o para entender.
- Dificultad súbita para ver con uno o con los dos ojos.
- Dificultad súbita para caminar, mareo, pérdida del equilibrio o de la coordinación.
- Dolor de cabeza súbito e intenso, sin causa conocida.

### CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN

- Que te hagan chequeos regulares de tu presión arterial y de tus niveles de colesterol y de lípidos en sangre.
- No fumes. Fumar cigarrillos es un factor importante de riesgo para derrames cerebrales.
- Bebe alcohol con moderación. El alcohol en exceso y las borracheras pueden aumentar la presión arterial y provocar un derrame cerebral.
- Mantén un peso saludable.
- No uses drogas. El abuso de drogas intravenosas conlleva un alto riesgo de derrame cerebral. El uso de la cocaína también se relaciona estrechamente con los derrames cerebrales y con otras complicaciones cardiovasculares.

### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, COMUNÍCATE CON:

American Heart Association's Stroke Connection, al número de teléfono 800-553-6321. También puedes consultar el sitio web en inglés: [www.strokeassociation.org](http://www.strokeassociation.org) (en este sitio web, puedes obtener documentos en español escribiendo la palabra "español" en la casilla de "search").

## CÁNCER

**El cáncer de la mama** Una de cada ocho mujeres tiene el riesgo de desarrollar cáncer de la mama en algún momento de su vida. El riesgo de la enfermedad aumenta si tienes una historia familiar de cáncer de la mama, si nunca has tenido hijos, si tuviste a tu primer hijo después de los 30 años de edad, si tu menstruación comenzó antes de los 12 años de edad o si completaste la menopausia después de los 50 años de edad. Ser obesa o tomar alcohol en exceso también parecen ser condiciones que aumentan el riesgo de desarrollar cáncer de la mama.

El cáncer de la mama tiene mayor prevalencia en mujeres de raza blanca. Sin embargo, tiene una mortalidad mayor cuando afecta a mujeres afroamericanas.

### SÍNTOMAS

- Una masa firme, inmóvil
- Engrosamiento o hendiduras de la piel de la mama
- Dolor persistente de la mama
- Un pezón sensible o escamoso
- Secreción persistente de un pezón, ya sea clara o sanguinolenta

### DETECCIÓN

En lo que se refiere a procedimientos preventivos para la detección temprana, ningún componente del examen de la mama es una prueba infalible. Por lo tanto, todas las evaluaciones son esenciales.

- Hazte el auto-examen de las mamas mensualmente.
- Que te hagan un examen clínico de las mamas cada año.
- Que te hagan mamogramas regularmente, tal como te lo recomiende tu médico.

### CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN

- Mantén bajo tu consumo de grasa – debajo del 30% del total de calorías diarias.
- Come alimentos que contengan mucha fibra, incluyendo muchos vegetales y frutas.
- Reduce tu consumo de alcohol.
- Haz ejercicio con regularidad.
- Reduce el estrés.
- Mantente delgada.
- Darle de mamar a tu hijo(a) puede disminuir tu riesgo de desarrollar cáncer de la mama.

### PARA SABER MÁS SOBRE MAMOGRAMAS, COMUNÍCANTE CON:

*National Cancer Institute* (Instituto Nacional del Cáncer)  
*Cancer Information Service* (Servicio de Información sobre el Cáncer)  
 800-4-CANCER, o con aparato de telecomunicaciones para sordos (conocido como TDD o TTY) 800-332-8615  
[www.cancernet.nci.nih.gov](http://www.cancernet.nci.nih.gov)

### El cáncer colorectal

ocupa el segundo lugar en cuanto a mortalidad entre todos los cánceres.

### SÍNTOMAS

Aunque el cáncer del colon frecuentemente no es sintomático, puede causar algunos síntomas como son:

- Sangrado por el recto
- Estreñimiento o diarrea
- Sangre oculta en heces
- Gases intestinales con dolor y distensión del abdomen, retorcijones abdominales
- Pérdida de peso inexplicable
- Fatiga persistente
- Vómitos

### FACTORES DE RIESGO

- Historia de colitis
- Historia familiar de cáncer del colon
- Ser mayor de 50 años de edad

### CONSEJOS PARA

#### LA PREVENCIÓN

- Que te hagan exámenes de indagación según tus factores de riesgo, personales y familiares.
- Que te hagan un tacto rectal todos los años.
- Haz ejercicio con regularidad.
- Se recomienda una colonoscopia a los 50 años de edad y luego cada 10 años. Podría recomendarse que se haga más a menudo en aquellas personas que tengan más riesgo.
- Come alimentos que contengan mucha fibra, tales como frutas y vegetales.
- Limita el consumo de carne a no más de 3 a 4 veces a la semana.
- Limita el consumo de alcohol.

### El cáncer de pulmón

es uno de los principales cánceres causantes de la muerte de americanos. El 80% de las mujeres que tienen cáncer de pulmón son fumadoras; estos cánceres de pulmón se consideran completamente prevenibles. Las muertes de mujeres debidas al cáncer de pulmón han aumentado en un 450% en los últimos 30 años. Trágicamente, el cáncer de pulmón es detectado, usualmente, demasiado tarde y frecuentemente avanza por 10 a 15 años antes de que aparezcan los síntomas.

### SÍNTOMAS

- Tos persistente
- Falta de aliento que dura más de un par de semanas
- Dolor de pecho
- Fiebre
- Fatiga
- Pérdida de peso

### CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN

- No fumes.
- Evita exponerte a humo de segunda mano de fumadores de cigarrillos, puros y pipas.

### PARA OBTENER MAS INFORMACIÓN COMUNÍCANTE CON:

*American Lung Association*  
 800-586-4872  
 Sitio web (desde el sitio en inglés se puede acceder a la versión en español):  
[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)

## CÁNCERES DEL SISTEMA REPRODUCTOR

**Cáncer de la piel** Asegúrate de enseñarle cualquier cambio de tu piel a tu proveedor de servicios de salud.

### SÍNTOMAS

Cambios de la piel, tales como abultamientos o dolor que no cesen.

Aparición de un bulto suave, o brillante y ceroso, que puede ser de color rojo o café rojizo. También puede presentarse como una mancha roja plana, áspera o escamosa.

Cambios en la apariencia de los lunares.

### FACTORES DE RIESGO

Quemaduras de sol que causaron ampollas y/o verrugas en la niñez o en la adolescencia.

Piel, pelo y ojos claros.

Historia personal o familiar de cáncer de la piel.

Tener ciertas enfermedades, como lupus.

La ingestión de ciertos medicamentos, tales como algunas medicinas para el acné, antibióticos y medicinas de tipo antiinflamatorio.

### CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN

Evita el sol entre las 10 a.m. y las 4 p.m.

Siempre usa bloqueador solar con SPF factor de protección de por lo menos 15.

Usa sombrero y lentes.

Evita el bronceado artificial.

Presta cuidadosa atención a tus lunares y fíjate en cambios de los mismos que ocurran.

Pídele a alguien que revise partes de tu piel que sean difíciles de ver, especialmente si tienes algún impedimento de la vista o tienes otras limitaciones que afecta tu habilidad de examinarte todas las partes del cuerpo..

### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, COMUNÍATE CON:

*National Cancer Institute*

Cancer Information Service

800-4-CANCER, o con aparato de telecomunicaciones para sordos (conocido como TDD o TTY)  
800-332-8615

Sitio web: [www.cancernet.nci.nih.gov](http://www.cancernet.nci.nih.gov)

- Cáncer de los ovarios
- Cáncer uterino
- Cáncer cervical

**El cáncer de los ovarios** constituye el 4% de cánceres en las mujeres; sin embargo, el cáncer del ovario es el cáncer del sistema reproductor femenino más fatal, ya que se presenta con pocos síntomas en su etapa temprana.

### SÍNTOMAS

Usualmente, cuando una persona presenta los síntomas de cáncer del ovario, es demasiado tarde para tratarlo de manera exitosa. Las mujeres pueden quejarse de: hinchazón abdominal, cambio de peso, fatiga o falta de apetito. Es difícil detectar tempranamente el cáncer de los ovarios por medio de exámenes indagatorios, y los métodos actuales para realizar dichos exámenes no son siempre confiables.

### CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN

Hay varias maneras mediante las cuales puedes reducir el riesgo de desarrollar cáncer del ovario. Si eres una mujer con factores de riesgo hereditarios, habla con tu doctor en cuanto a las opciones de prevención.

Evita productos que contengan talco, como son la mayoría de polvos de tocador.

Come una dieta saludable.

Haz ejercicio con regularidad.

Evita la obesidad.

Que te hagan exámenes ginecológicos, que incluyan examen pélvi-

co, con regularidad. Asegúrate que el examen rectal como parte del examen pélvico se haga de tal manera que el tamaño y la forma de los ovarios puedan ser evaluados.

Si tienes alto riesgo de desarrollar cáncer del ovario, habla con tu proveedor de servicios de salud acerca de tomar píldoras anticonceptivas, ya que han sido asociadas con un menor riesgo de desarrollar cáncer del ovario.

Dale de mamar a tus hijos. Dar de mamar puede reducir tu riesgo de sufrir de cáncer de los ovarios.

**El cáncer cervical** es una enfermedad grave, en la cual algunas células en tu cérvix (cuello del útero) se vuelven anormales, se multiplican, y pueden dañar partes sanas de tu cuerpo. Las mujeres tienen mejor posibilidad de curarse cuando la enfermedad se detecta tempranamente.

### SÍNTOMAS

No hay signos obvios del cáncer cervical. Tiende a crecer lentamente a través del tiempo. Es por esa razón que es tan importante hacerse una prueba de Papanicolaou (citología) con regularidad. El cáncer cervical es relativamente fácil de detectar y de curar.

### PREVENCIÓN

Que te hagan rutinariamente un examen anual de la pelvis, incluyendo una prueba de Papanicolaou, un examen rápido y fácil de hacerse que detecta la presencia del cáncer cervical. Este examen detectará hasta el 90% de los casos, la mayoría de ellos en sus etapas tempranas, curables.

Limita el número de compañeros sexuales.

Deja de fumar.

## CÁNCERES DEL SISTEMA REPRODUCTOR

**El cáncer uterino** es un tipo de cáncer muy raro en las mujeres y usualmente ocurre después de la menopausia.

### FACTORES DE RIESGO

Aunque las causas exactas que producen cáncer uterino no han sido identificadas, las mujeres tienen riesgo de desarrollar cáncer del útero bajo las siguientes circunstancias:

- Si han recibido radiación pélvica para tratar sangrado uterino funcional o benigno en los 5 a 25 años anteriores.
- Si tienen diabetes.
- Si tienen hipertensión.
- Si padecen de obesidad.
- Si tienen niveles anormales de estrógeno.

### SÍNTOMAS

- Sangrado vaginal fuera de lo normal.
- Micción dolorosa.
- Dolor durante el acto sexual.
- Dolor pélvico.

### CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN

- Que te hagan exámenes médicos frecuentemente, incluyendo un examen de la pelvis, y exámenes de sangre y orina. Tu doctor podría ordenar una ultrasonografía de la pelvis o una biopsia uterina, si está indicada.
- Mantente con un peso saludable.
- Mantén siempre una buena nutrición y haz ejercicio con regularidad, ya que ambos ayudan a prevenir la diabetes tipo II, la cual es un factor de riesgo para el cáncer uterino.

## OTROS TRASTORNOS DEL SISTEMA REPRODUCTOR

### El síndrome premenstrual (conocido como PMS por sus siglas en inglés – *Premenstrual Syndrome*)

se caracteriza por síntomas físicos y emocionales que aparecen dos semanas antes de tu menstruación. Cuatro de cada diez mujeres menstruantes sufren de PMS. Ha habido al menos 150 síntomas asociados con el PMS. Las mujeres que presentan síntomas tan graves que interfieren con sus actividades diarias deberían solicitar tratamiento.

#### LOS SÍNTOMAS MÁS COMUNES SON:

- Irritabilidad
- Ansiedad
- Depresión y llanto
- Hinchazón y sensibilidad de los pechos
- Dolores de cabeza
- Hinchazón
- Fatiga
- Cambios del apetito
- Trastornos del sueño

#### CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN

- Reduce el consumo de sal.
- Evita la cafeína o reduce la cantidad que consumes.
- Haz ejercicio con regularidad.
- Reduce el consumo de alcohol.
- Come espinaca o toma un complejo de la vitamina B.
- No pases largo tiempo sin comer.

### Infecciones vaginales

Las tres infecciones vaginales más comunes son la vaginosis bacteriana, la tricomoniasis y las infecciones causadas por hongos. La vaginosis bacteriana y la tricomoniasis pueden transmitirse de persona a persona durante las relaciones sexuales, mientras que la infección vaginal causada por hongos no es una enfermedad de transmisión sexual.

Las infecciones vaginales frecuentemente se acompañan de vaginitis, la cual es una inflamación de la vagina, caracterizada por flujo vaginal, irritación y/o picazón.

No intentes diagnosticarte a ti misma; visita a tu proveedor de servicios de salud para un tratamiento apropiado.

#### SÍNTOMAS

- Flujo vaginal fuera de lo normal, con olor a pescado.
- Molestias durante las relaciones sexuales.
- Micción dolorosa.
- Picazón/ardor e irritación de la vagina.

#### CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN

- Come yogur para reducir la incidencia de infecciones causadas por hongos; estas infecciones son comunes en usuarias de sillas de ruedas.
- Usa ropa interior de algodón, que permita la ventilación.

Que tus hábitos de higiene sean correctos. Límpiase de adelante hacia atrás.

Evita el uso de perfumes y polvos de tocador en el área genital.

Evita el uso de duchas vaginales.

Evita hacerte baños de espuma o utilizar baños a vapor (*spas*).

Que te hagan exámenes para detectar enfermedades de transmisión sexual si has tenido relaciones sexuales sin protección, o si no conoces el estado de salud de un compañero sexual.

Practica el sexo seguro, usando siempre un condón durante el acto sexual.

## OTROS PROBLEMAS DE SALUD

- Osteoporosis
- Artritis
- Diabetes

**La osteoporosis** es la enfermedad de pérdida de hueso más común en los Estados Unidos. Puede producir huesos frágiles y débiles y puede aumentar el riesgo de sufrir fracturas. La mitad de las mujeres de más de 50 años de edad sufrirán una fractura relacionada con la osteoporosis.

### FACTORES DE RIESGO

- Inmovilidad prolongada o nivel bajo de actividad física
- Historia familiar de osteoporosis
- Cuerpo delgado
- Raza caucásica
- Intolerancia a la lactosa
- Tener un bajo consumo de calcio en la dieta
- Menopausia temprana
- Trastornos hormonales
- Malnutrición
- Tomar ciertos medicamentos
- El proceso de envejecimiento natural después de la menopausia

### OTROS FACTORES DE RIESGO EN MUJERES CON DISCAPACIDADES

- Amenorrea (ausencia de períodos menstruales)
- Menopausia temprana
- El uso de ciertos medicamentos (anticonvulsivos, exceso de hormonas tiroideas, esteroides)
- Mayores probabilidades de permanecer inactivas o de sufrir caídas más frecuentes. Las caídas en mujeres con baja densidad ósea pueden causar fracturas.

### CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN

Aunque no existe cura para la osteoporosis, hay varias cosas que puedes hacer para generar masa ósea durante los años en que se forma hueso (hasta la edad de 35 años) y para disminuir la pérdida de hueso que ocurre con la edad. Las mujeres deben hablar con su proveedor de servicios de salud acerca de hacerse exámenes para la detección de la osteoporosis (densitometría ósea) durante la menopausia, o antes, si tienen limitaciones de movilidad y si tienen otros factores de riesgo.

- Come una dieta que contenga mucho calcio y vitamina D. Los alimentos que contienen mucho calcio son: productos lácteos (incluyendo los bajos en grasa y sin grasa), vegetales de hojas verdes oscuras, brócoli, salmón, queso, sardinas y tofu. Las mujeres entre los 19 y 50 años de edad deben consumir 1,000 miligramos de calcio al día. Las mujeres de 51 años de edad y mayores deben consumir 1,200 miligramos de calcio al día. Las mujeres embarazadas deben consultar con su proveedor de servicios de salud acerca de la cantidad de calcio recomendable, pero la recomendación general es consumir 1,500 miligramos de calcio al día.

### Ejercicio

Las actividades en las que uno debe soportar el propio peso, tales como caminar, trotar, subir escaleras y esquiar (esquí tipo cross-country, de travesía) puede ayudar a mejorar y mantener la densidad ósea. Muchos ejercicios pueden modificarse para mujeres con limitaciones físicas o que usan silla de ruedas. Para aquellas que no puedan realizar ejercicios de este tipo es mucho más importante reducir, o eliminar, otros factores de riesgo para la osteoporosis. También son importantes las estrategias para reducir el riesgo de caídas y fracturas. Las estrategias incluyen el uso seguro de aparatos para ayudarse a caminar, remover objetos del piso y alfombras sueltas o movedizas que pudieran causar caídas, e instalación de barandas y agarraderos en los baños.

Aunque el uso de la terapia de reemplazo hormonal (HRT por sus siglas en inglés: *Hormone Replacement Therapy*) ha sido una estrategia eficaz para prevenir pérdida de masa ósea en las mujeres, esta terapia ya no se recomienda rutinariamente debido a los riesgos relacionados a su uso. Habla con tu proveedor de servicios de salud acerca de los beneficios y riesgos de este tipo de terapia.

Considera usar medicamentos que prevengan o disminuyan la pérdida de masa ósea. Actualmente están disponibles varios medicamentos eficaces. Habla con tu proveedor de servicios de salud sobre el uso de estas terapias.

### No fumes, o deja de hacerlo (si lo haces)

El fumar reduce la capacidad del cuerpo de procesar el calcio. Las mujeres que fuman tienen el doble del riesgo de fracturarse la cadera que las mujeres no fumadoras.

### Evita la cafeína y el exceso de alcohol

Estas sustancias interfieren con la capacidad del cuerpo de absorber el calcio.

### Toma suficiente vitamina D.

Toma por lo menos una dosis diaria de 400 UI (unidades internacionales). Los productos lácteos fortificados son buenas fuentes de vitamina D. Considera tomar un suplemento si no incluyes en tu dieta las cantidades necesarias de minerales.

### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN COMUNÍCATE CON:

Fundación Nacional para la Osteoporosis (*National Osteoporosis Foundation*), teléfono 800-223-9994 ó 202-223-2226, sitio web (en inglés): [www.nof.org](http://www.nof.org)

## OTROS PROBLEMAS DE SALUD

**La artritis** abarca más de 100 enfermedades y condiciones que afectan las articulaciones, los tejidos alrededor de ellas y otros tejidos conectivos. La osteoartritis es la más común y afecta a 16 millones de personas americanas. La artritis reumatoidea hace que el sistema inmunológico del cuerpo ataque a articulaciones, tejidos y órganos normales. Esta condición afecta a alrededor de 2.5 millones de personas americanas. De cada cinco mujeres, más de una mujer sufre de artritis, la condición discapacitante crónica más común que las mujeres experimentan después de los 45 años de edad.

### FACTORES DE RIESGO

- Sobrepeso
- Edad avanzada
- Bajos ingresos económicos
- Ser descendiente de afroamericanos o de indios norteamericanos.
- Lesiones de las articulaciones.

### SÍNTOMAS

- Inflamación de una o más articulaciones.
- Rigidez matutina con duración de más de 30 minutos.
- Dolor o sensibilidad en las articulaciones.
- Incapacidad de mover una articulación en forma normal.
- Enrojecimiento o calor en una articulación.
- Pérdida de peso, fiebre o debilidad, además de un dolor inexplicable en las articulaciones.

### EL TRATAMIENTO INCLUYE:

- Medicinas para aliviar el dolor y la inflamación.
- Los ejercicios, tales como caminar y nadar, mantienen en movimiento

**La diabetes** es una condición de salud de especial preocupación para todas las mujeres, especialmente para las afroamericanas, hispanas e indias norteamericanas. Hasta la fecha no existe cura para la diabetes, pero cuanto más controlada se mantenga por medio de la dieta, el ejercicio y el control del peso, menor es el riesgo de padecer complicaciones asociadas con la enfermedad.

### SÍNTOMAS

- Fatiga.
- Sed.
- Irritabilidad.
- Orinar con frecuencia.

### CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN

- Hazte un examen de glucosa en la sangre en ayunas a la edad de 45 años y luego cada tres años. Debe hacerse con más frecuencia en caso de que existan factores de riesgo,

a las articulaciones y reducen el dolor, a la vez que se fortalecen los músculos que rodean las articulaciones.

El uso de algo frío (compresas frías) o de algo caliente (baños con agua caliente, compresas o bolsas de agua caliente).

Control del peso o pérdida del mismo para reducir la tensión en las articulaciones.

Usar las articulaciones en forma tal que se evite el exceso de tensión.

Usar andaderas u otros aparatos auxiliares en forma correcta y segura.

Disminuir el ritmo de las actividades, alternando periodos de actividad con periodos de descanso.

Cirugía para reparar articulaciones dañadas, o reemplazarlas con articulaciones artificiales.

### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, COMUNÍCATE CON:

*Arthritis Foundation*, llamando al teléfono 800-283-7800, o al sitio web: [www.arthritis.org/](http://www.arthritis.org/)

### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN COMUNÍCATE CON:

Centro Nacional de Intercambio de Información sobre la Diabetes (*National Diabetes Information Clearinghouse*), teléfono 301-654-3327, sitio web: [www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp](http://www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp)



## AYUDANDO A TU DOCTOR(A) A ENTENDER LAS DISCAPACIDADES

Las mujeres que tienen discapacidades, u otras condiciones médicas de tipo crónico, se enfrentan a todas las mismas problemáticas de salud, tales como cáncer, infecciones y osteoporosis, que enfrentan otras mujeres. Ahora existe una guía que tú puedes compartir con tu médico. En dicha guía se discuten algunas de estas problemáticas y la manera en que tu discapacidad puede afectar tu salud en general.

La Dra. Sandra Weiner, quien anteriormente fue directora clínica de los Programas de Atención Primaria para Mujeres con Necesidades Especiales, en Washington, DC, ha escrito una guía en inglés, *A Provider's Guide for the Care of Women with Physical Disabilities & Chronic Medical Conditions*. Esta guía contiene información acerca del tratamiento clínico de mujeres con discapacidades, y de cómo remover los obstáculos que impiden una mejor atención de salud.

Para obtener una copia gratuita de la guía, manda un correo electrónico a [odhpubs@mail.fpg.unc.edu](mailto:odhpubs@mail.fpg.unc.edu) ó también puedes solicitarla por fax al número 919-966-0862.

La guía también puede ordenarse desde el sitio web de la Oficina de Discapacidad y Salud de Carolina del Norte (disponible también en formatos PDF y HTML si se desea obtener desde el sitio web): [www.fpg.unc.edu/~ncodh](http://www.fpg.unc.edu/~ncodh)



## **EL CENTRO NACIONAL DE INFORMACIÓN DE SALUD DE LA MUJER** (NWHIC POR SUS SIGLAS EN INGLÉS PARA: NATIONAL WOMEN'S HEALTH INFORMATION CENTER)

es un servicio de la Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Este centro nacional de recursos provee una vasta serie de recursos de información sobre la salud de la mujer, ya sean de tipo federal o de otras fuentes. Tú puedes obtener estos recursos en español en el sitio web: [www.4woman.gov/Spanish/](http://www.4woman.gov/Spanish/)

Asimismo, puedes llamar o escribir al NWHIC, según te sea más conveniente.

El sitio web de NWHIC incluye una página para mujeres con discapacidades y puede dirigirte a una gran cantidad de materiales relacionados con la salud de la mujer para leer e imprimir estos materiales.

### **Comunícate con:**

NWHIC  
8550 Arlington Blvd., Suite 300  
Fairfax, VA 22031  
Teléfono  
800-994-WOMAN (800-994-9662) ó  
888-220-5546 para personas con problemas de la audición.

## **AUXILIO EN CASO DE PROBLEMAS DE ADICCIÓN**

Si tú tienes problemas con el alcohol o con drogas, o si alguien que tú conoces tiene este problema, por favor llama a la Línea Nacional para la Información, Tratamiento y Remisión en cuanto a Drogas (llamada gratuita y confidencial) al número 800-662-HELP. El sitio web en inglés es: [www.drughelp.org](http://www.drughelp.org)

Para obtener información adicional sobre el uso de sustancias revisa el sitio en el internet del Centro para la Prevención del Abuso de Sustancias (en inglés: *Center for Substance Abuse Prevention*) en el sitio web: [www.prevention.samhsa.gov](http://www.prevention.samhsa.gov)

## **EL ENFOQUE DEL CDC SOBRE LAS MUJERES CON DISCAPACIDADES**

El Programa de Discapacidades y Salud de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) trabaja para promover la salud y el bienestar de personas con discapacidades.

Desde 1997, las mujeres han constituido un área especial sobre la cual se ha puesto énfasis para conducir las actividades del programa. Las mujeres con discapacidades son un segmento de la población que no ha sido suficientemente atendido. Dichas mujeres enfrentan los mismos problemas de salud que otras mujeres, además de tener la responsabilidad adicional de lidiar con preocupaciones de salud relacionadas con sus discapacidades.

### **Para obtener más información, ponte en contacto con:**

JoAnn Thierry a la dirección electrónica [jxt4@cdc.gov](mailto:jxt4@cdc.gov)  
Teléfono: 770-488-7097





## GUÍA PARA LA SALUD PREVENTIVA DE LAS MUJERES

Algunas mujeres podrían necesitar estos servicios antes o con más frecuencia de lo indicado debido a factores de riesgo como su historia familiar o alguna enfermedad crónica. Sigue las recomendaciones de tu proveedor de servicios primarios de salud.

| Servicio de Salud  | Edad  | Recomendación   |
|--|---|---|
| Examen General   | 18 a 49 años<br>50 ó mayores  | Cada 1 a 3 años.<br>Cada año.   |
| Medición de la presión arterial  | 18 ó mayores  | Por lo menos cada 2 años.   |
| Examen del colesterol en sangre (perfil lípido)  | 20 ó mayores  | Primer prueba a los 20 años; luego, cada 5 años.  |
| Prueba de la glucosa en ayunas (prueba para diabetes)  | 45 ó mayores  | Cada tres años.   |
| Examen de orina  | 18 ó mayores  | Cada año.   |
| Examen clínico de las mamas  | 18 ó mayores  | En cada examen general.   |
| Mamografía   | 35 a 39 años<br>40 a 49 años<br>50 ó mayores  | Examen base de referencia.<br>Cada 1 ó 2 años.<br>Cada año.   |
| Examen para cáncer de la piel  | 18 ó mayores  | En cada examen general.   |
| Prueba de Papanicolaou   | 18 ó mayores  | Cada 1 a 3 años.  |
| Prueba para Clamidia y otras enfermedades transmitidas sexualmente (ETS)   | Mujeres sexualmente activas   | Cada año o al estar expuestas a un compañero infectado o dudoso. Sigue las recomendaciones del proveedor de servicios de salud.   |
| Prueba del VIH en sangre   | 18 ó mayores si tienen riesgo   | Sigue las recomendaciones del proveedor de servicios de salud.  |
| Prueba para cáncer del Recto y del Colon<br>Prueba de sangre oculta en heces (en inglés: <i>Fecal occult Blood test – FOBT</i> )<br>Sigmoidoscopia flexible Colonoscopia o Enema Baritado con doble contraste (en inglés: <i>barium enema – BE</i> ) | 50 ó mayores  | Prueba de sangre oculta en heces y sigmoidoscopia flexible cada 5 años, comenzando a la edad de 50 años. Colonoscopia cada 10 años, comenzando a los 50 años de edad. Enema baritado cada 5 años, comenzando a los 50 años de edad. |
| Prueba de densidad ósea  | 65 años de edad; antes de los 65 años de edad si existen uno o más factores de riesgo | Consulta con tu proveedor de servicios de salud; sigue las recomendaciones del proveedor de servicios de salud  |

Esta guía es una compilación de las recomendaciones de una variedad de organizaciones incluyendo, El Oasis de la Salud de la Clínica Mayo, la Agencia para la Investigación del Cuidado de la Salud y la Calidad, La Comisión de los Servicios Preventivos de los Estados Unidos, El Centro Nacional de Información de Salud de las Mujeres, Fundación Nacional de Osteoporosis.

## PROGRAMACIÓN DE INMUNIZACIÓN PARA MUJERES ADULTAS

Las siguientes recomendaciones están adaptadas de las directrices de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés para: *Centers for Disease Control and Prevention*). Antes de inmunizarte, consulta con tu proveedor de servicios primarios de salud.

| Inmunización   | Recomendación  |
|--|--|
| Sarampión, Paperas, Rubéola (MMR, por sus siglas en inglés para <i>Measles, Mumps, Rubella</i> ) | Mujeres en edad de concebir, que no estén embarazadas y no planean quedar embarazadas en los próximos 28 días, y que no tienen documentación escrita de inmunización previa. La vacuna no debe administrarse a algunas mujeres, por ejemplo a aquellas que tengan inmunosupresión; consulta con tu médico.   |
| Tétano-Difteria (Td)   | 18–65+ años. Cada 10 años.   |
| Varicela   | Mujeres no embarazadas de cualquier edad que no hayan tenido varicela, o que no hayan sido vacunadas deben recibir una doble dosis de la vacuna contra la varicela. La vacuna no debe administrarse a algunas mujeres, por ejemplo a aquellas que tengan inmunosupresión; consulta con tu médico.  |
| Hepatitis B  | Mujeres con riesgo de estar expuestas, debido a su ocupación, a sangre o a fluidos corporales contaminados con sangre. Mujeres que estén en contacto con personas infectadas en forma crónica con el virus de la hepatitis B en casa, o que tengan relaciones sexuales, o que comparten agujas con esas personas infectadas. Clientes y personal de instituciones para personas con discapacidades del desarrollo. Pacientes que reciben hemodiálisis. Mujeres que reciben infusiones de concentrados de factores de coagulación. Algunas viajeras internacionales – mujeres que residen por más de 6 meses en áreas con altos niveles de hepatitis B endémica. Mujeres internadas a largo plazo en instituciones correccionales. Mujeres sexualmente activas con múltiples compañeros, o con historia de enfermedades transmitidas sexualmente. Se necesitan 3 dosis de la vacuna Hep B para protegerse contra la enfermedad. |
| Neumococo (Neumonía)   | Mujeres mayores de 65 años de edad. Mujeres vacunadas antes de la edad de 65 años deben vacunarse a los 65 años si han pasado cinco o más años desde la primera dosis. Mujeres de cualquier edad con problemas de salud deben consultar con su proveedor primario de servicios de salud.   |
| Influenza (gripe)  | Mujeres que estarán embarazadas durante la temporada de gripe. Mujeres de más de 50 años de edad. Mujeres que deseen reducir la probabilidad de enfermarse con influenza. Se administra anualmente durante el otoño y el invierno.   |



## NO TE OLVIDES DE TU SONRISA

Cada vez hay más evidencia que unos dientes y unas encías sanas pueden ayudarte a tener un corazón saludable.

Una investigación reciente sugiere que las enfermedades de las encías pueden ser un factor en las enfermedades cardiovasculares. Probablemente esto se deba a que las bacterias que se encuentran en el sarro dental y causan la gingivitis también parecieran jugar un papel importante en las enfermedades cardiovasculares, de acuerdo a los investigadores.

También, los pacientes que visitaron al dentista por lo menos una vez al año para su limpieza de rutina, tuvieron un riesgo de derrame cerebral cuatro veces menor que aquellos pacientes que no visitaron al dentista. Cuanto peor sea la condición de tu boca, incluyendo las encías retraídas y el número de dientes afectados por las encías dañadas, tanto mayor el riesgo de un derrame cerebral.

### Cómo mantener los dientes saludables

- Cepíllate los dientes dos veces al día con una pasta con fluoruro. Usa un cepillo de dientes con hebras suaves. Toma tu tiempo y cepíllate cuidadosamente la orilla de las encías. No olvides cepillar tu lengua.
- Usa a diario el hilo dental, ya sea encerado o sin cera. Curvéalo en la forma de una C alrededor de cada diente.
- Tu dentista puede recomendarte el uso diario de un enjuague bucal antibacteriano.
- Come una dieta balanceada.
- Que te hagan un examen dental cada seis meses.
- Si tienes diabetes, puedes tener un mayor riesgo de padecer de gingivitis o de periodontitis. Si mantienes tu diabetes bajo control, tu riesgo disminuirá.

### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN COMUNÍCATE CON:

**National Oral Health Information Clearinghouse**  
301-402-7364 [www.aerie.com/nohicweb/](http://www.aerie.com/nohicweb/)

**American Dental Association**  
800-402-7364 [www.ada.org](http://www.ada.org)

Por Sally McCormick, *Woodward Communications*

# Orquídea

## UNA COLABORACIÓN

La Oficina de Discapacidad y Salud de Carolina del Norte (*NC Office on Disability and Health—NCODH*) es una colaboración entre la Sección de Salud de las Mujeres y de los Niños de la División de Salud Pública y el Instituto Frank Porter Graham de Desarrollo del Niño de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. La Oficina de Discapacidad y Salud de Carolina del Norte promueve la salud y el bienestar de las personas con discapacidades en Carolina del Norte por medio de un programa integrado de política, práctica e investigación.

Esta publicación ha sido posible debido al financiamiento de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention*) y del Departamento Federal de Salud Materno-Infantil (*Federal Bureau of Maternal and Child Health*). El contenido de los artículos no representa necesariamente las opiniones de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, ni del Departamento Federal de Salud Materno-Infantil.

## PARA OBTENER COPIAS ADICIONALES DE ORQUÍDEA

Para ordenar copias adicionales de *Orquídea*, envíe un correo electrónico a [odhpubs@mail.fpg.unc.edu](mailto:odhpubs@mail.fpg.unc.edu) o envíe un fax a: 919-966-0862.

Los artículos de *Orquídea* también están disponibles en los formatos PDF y HTML en el sitio web de la Oficina en Carolina del Norte sobre Discapacidad y Salud: [www.fpg.unc.edu/~ncodh](http://www.fpg.unc.edu/~ncodh).

## PREGUNTAS

Si tiene alguna pregunta sobre el contenido, por favor llame a Pam Dickens a la Oficina de Discapacidad y Salud de Carolina del Norte, al teléfono 919-966-0871, ó envíele un correo electrónico a: [dickens@mail.fpg.unc.edu](mailto:dickens@mail.fpg.unc.edu).

Se imprimieron 7,000 copias de esta publicación a un costo de \$13,540.00, ó sea a \$1.93 por copia.