



Aetna Better Health[®] of California



Crecer juntos

Otoño 2019

Difunda una voz de esperanza en su mundo

Cada uno de nosotros puede hacer que el mundo sea un lugar más amable y prometedor con nuestras acciones cotidianas. Estas son algunas ideas para inspirarlo y marcar una diferencia, incluso con las acciones más pequeñas.

Comparta algo esperanzador.

Cuéntele a alguien acerca de una causa caritativa que esté haciendo un buen trabajo. Publique o comparta noticias optimistas.

Diga "creo en ti". Aliente a alguien que esté trabajando para cumplir un

objetivo. Hágle saber que puede ver su éxito.

Acérquese a alguien que parezca estar luchando con algo.

Pregunte, "¿qué puedo hacer ahora para ayudarte y apoyarte?" Hágle saber que le importa y que está ahí para escuchar.

Ofrezca una mano para ayudar.

Tal vez conozca al cuidador de un familiar o a un vecino mayor que podría necesitar ayuda con las tareas o mandados.

Conecte con un amigo en persona.

Tener amigos virtuales no está mal, pero no es lo mismo que dar abrazos reales o llevarle un plato de sopa a alguien que está enfermo.

Expresé arrepentimiento. Si realmente lamenta haber dicho o hecho algo, pida perdón. Hágase responsable sin excusas.

Realice actos de bondad.

Sostenga la puerta para que alguien pase. Cómprele a un extraño una taza de café. Deje monedas extras en la lavandería. Done libros usados a un refugio o residencia para personas mayores.

Tenga la esperanza de que pasarán buenas cosas. Se sentirá más optimista y esperanzado, y eso también animará a quienes están a su alrededor.

Fuentes: American Psychological Association; HelpGuide

Cáncer de mama

Cinco datos que quizás no conozca

De todas las enfermedades a las que nos enfrentamos como mujeres, pocas pueden preocuparnos más que el cáncer de mama. Es probable que conozca a alguien cuya vida se haya visto afectada por la enfermedad. Puede ser un ser querido, una amiga, una vecina o incluso usted.

Aunque el cáncer de mama es muy común, algunos datos sobre esta enfermedad pueden sorprenderle. Aquí vemos cinco de ellos:

1. **El cáncer de mama no es la principal amenaza para la salud de las mujeres.** Las enfermedades del corazón son mucho más mortales para las mujeres. En los EE. UU., el cáncer de mama causa 1 de cada 31 muertes femeninas cada año. Pero las enfermedades del corazón causan 1 de cada 8.

Y, si analizamos únicamente las muertes por cáncer, en los EE. UU., el cáncer de pulmón mata a más mujeres que el cáncer de mama.

2. **La mayoría de los casos de cáncer de mama no son genéticos.** Solo entre el 5% y el 10% de todos los cánceres de mama parecen desarrollarse directamente por fallas genéticas, como las del gen BRCA1 o BRCA2, que vienen de un padre.

Además, incluso los antecedentes familiares de cáncer de mama



no son tan preocupantes como muchas mujeres pueden temer. Si bien tener un pariente cercano con cáncer de mama aumenta su propio riesgo, menos del 15% de las mujeres con cáncer de mama tienen antecedentes familiares de la enfermedad.

3. **La mastectomía preventiva no elimina por completo el riesgo de cáncer de mama.** Algunas mujeres con alto riesgo de cáncer de mama optan por quitarse ambas mamas para evitar la enfermedad. Esto puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama en un 90% o más. Pero aún queda cierto riesgo, ya que incluso con una mastectomía no puede removerse todo el tejido de las mamas.

4. **Las mamas densas son un riesgo.** Las mamas densas tienen más tejido fibroso y glandular y menos tejido graso. Las mujeres con mamas densas tienen hasta

el doble de riesgo de tener cáncer de mama que las mujeres con densidad de mamas promedio. Las mamografías también pueden ser menos exactas cuando las mamas son densas.

Pregúntele a su médico si sus mamas se consideran densas. Esto no se puede determinar con solo tocar. Si la respuesta es sí, juntos pueden analizar si necesita más pruebas de diagnóstico por imágenes, como una ecografía o una resonancia magnética.

5. **Los efectos de la dieta no son claros.** Muchos estudios demuestran que el cáncer de mama es menos frecuente en los países en los que las personas consumen pocas grasas. Sin embargo, hasta este momento, los estudios no han encontrado una relación clara entre las dietas ricas en grasas, como las que se comen en EE. UU., y el cáncer de mama.

Fuentes: American Cancer Society; National Cancer Institute

Antibióticos

¿Cuándo ayudan y cuándo no?

Es importante no usar demasiados antibióticos. El uso excesivo ayuda a que las bacterias se hagan resistentes a ellos. Eso significa que los gérmenes pueden provocar enfermedades con infecciones que ya no puedan curarse con algunos medicamentos.

Por eso es tan importante usar antibióticos solo cuando son necesarios. ¿Cuándo son necesarios? Cuando tiene una infección causada por bacterias, como faringitis estreptocócica o una infección urinaria. Los antibióticos solo actúan contra las bacterias.

No ayudarán en nada que sea causado por un virus. Por ejemplo:

- Resfríos
- La gripe
- La mayoría de los dolores de garganta (que no sean por estreptococos)
- La mayoría de los casos de tos y bronquitis
- Muchas infecciones de los senos nasales

Así que no insista con antibióticos cuando no los necesite. No van a hacer que se sienta mejor. Y podría terminar con una enfermedad difícil de tratar.

Para terminar, dos consejos finales:

- Si un médico le receta antibióticos, siga el tratamiento completo según las indicaciones aunque se sienta mejor antes de terminar.
- Lávese las manos con frecuencia. Es una de las mejores maneras de evitar enfermarse.

Fuentes: American College of Physicians; Centers for Disease Control and Prevention



Prediabetes

Tres datos que debe saber

Usted tal vez conozca a alguien con diabetes tipo 2. Es el tipo más frecuente de diabetes. Millones de estadounidenses lo tienen. ¿Pero ha oído hablar de algo llamado prediabetes?

También afecta a millones de estadounidenses. Y todos deben informarse al respecto.

Estas son tres cosas que debe saber para ayudar a proteger su salud:

1. **Prediabetes no es lo mismo que diabetes, todavía.** La prediabetes es una advertencia grave de que la diabetes tipo 2 está en camino. Si le dicen que tiene prediabetes, significa que su nivel de azúcar en sangre es más alto de lo normal. No es lo suficientemente alto como para tratarse de una diabetes tipo 2. Pero, si su nivel de azúcar en sangre sigue subiendo —y usted no toma medidas para

bajarlo— probablemente desarrollará diabetes.

2. **Podría tenerla y no saberlo.**

No puede esperar a tener síntomas que le adviertan de la prediabetes. A menudo, no hay ninguno. La única manera de estar seguro es medirse la glucosa en sangre.

Su médico puede recomendarle que se haga pruebas si tiene 45 años o más. Aunque tenga menos de 45 años, su médico también podría querer que se haga pruebas si tiene sobrepeso y otros factores de riesgo, como:

- Antecedentes familiares de diabetes
- Origen étnico afroamericano, asiático americano o hispano/latino
- Presión arterial alta
- Estilo de vida poco activo

3. **Los pequeños pasos pueden servir de mucho para revertirla.**

Hay buenas noticias: La prediabetes a menudo se puede revertir con cambios en el estilo de vida. Bajar un poco de peso, incluso el 7% de su peso corporal, puede ayudar. También puede ayudar hacer ejercicio regularmente y comer menos grasas y calorías. Estos pasos pueden ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Fuentes: American Diabetes Association; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases



Cigarrillo electrónico

Respuestas a sus preguntas

Los cigarrillos electrónicos se han convertido en una alternativa común al tabaco tradicional. Pero todavía no se conocen por completo los efectos a largo plazo del vapeo (uso de cigarrillos electrónicos) en la salud. Estas son algunas preguntas comunes sobre el cigarrillo electrónico y sobre cómo se compara con el consumo de tabaco.

P: *¿Cómo funciona el cigarrillo electrónico?*

R: Los cigarrillos electrónicos también se denominan vaporizadores, vapeadores, cigarros electrónicos o sistemas electrónicos de liberación de nicotina (ENDS, por sus siglas en inglés). Su forma y tamaño varían. Pero todos contienen un líquido que se calienta hasta que se convierte en un vapor que puede respirar.

P: *¿Es adictivo el vapeo?*

R: La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina. Es muy adictiva. Los estudios también han demostrado que algunos líquidos electrónicos contienen otros ingredientes adictivos y sustancias químicas que causan cáncer.

P: *¿Hay otros problemas de salud relacionados?*

R: Una preocupación importante es la cantidad de jóvenes que usan cigarrillos electrónicos. Los estudios indican que los adolescentes que fuman cigarrillos electrónicos tienen más probabilidades de pasar al tabaco o a otras drogas. Esto se debe al efecto que la nicotina tiene en el sistema de recompensas del cerebro. La nicotina también es peligrosa para el cerebro de un adolescente de otras formas. Puede causar problemas con la capacidad de concentrarse y el aprendizaje. Podría aumentar el riesgo de trastornos del estado de ánimo. Y podría causar problemas a largo plazo con el control de los impulsos.

P: *¿El vapeo es más sano que el consumo tradicional de tabaco?*

R: El vapeo no es bueno para su salud. Pero es menos perjudicial que fumar si reemplaza el tabaco por completo. Dado que el vapeo puede incitar al cerebro a volverse adicto a otras drogas, los expertos recomiendan que no empiece a utilizar cigarrillos electrónicos si nunca antes ha fumado.

P: *¿El cigarrillo electrónico puede ayudarle a dejar de fumar?*

R: No hay pruebas suficientes de que los cigarrillos electrónicos ayuden a dejar de fumar. De hecho, en algunos estudios se ha comprobado que las personas que usaron cigarrillos electrónicos como ayuda para dejar de fumar tuvieron menos probabilidades de dejar de fumar que quienes no lo hicieron. Hay muchos otros métodos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU., que pueden ayudarle a dejar de fumar de manera segura. Pregúntele a su médico.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; National Institute on Drug Abuse; U.S. Food and Drug Administration

Diez maneras de sumar alegría a su vida

Henry Wadsworth Longfellow una vez escribió: “En cada vida debe caer alguna lluvia”.

Si a veces siente que su vida es un chaparrón tras otro, es hora de encontrar algo de alegría. Y es más fácil de lo que piensa.

Sentir alegría tiene el poder de ayudarnos a recuperarnos de eventos estresantes, resolver problemas, pensar con flexibilidad e, incluso, combatir enfermedades.

Entonces, sin más comentarios, veamos 10 formas simples de vivir los días con más alegría:

1. **Haga algo que le gustaba de niño.** Cante canciones divertidas, salte en charcos o pruebe cuán alto puede columpiarse.
2. **Ríase de las complicaciones de la vida.** Ningún día es perfecto. Pero, si prestamos atención, a menudo hasta las situaciones difíciles suelen tener un lado algo divertido.
3. **Anote frases o guarde fotos que le hagan sonreír.** Luego póngalas a la vista —en el refrigerador o en su escritorio, por ejemplo— para mirarlas cuando necesite un estímulo.



4. **Escuche una canción que le guste.** Las pruebas de imágenes del cerebro muestran que la música puede liberar hormonas que hacen sentir bien.
5. **Decídase a hacerlo.** Deje de posponer experiencias que quiere probar. Prepare una tarta casera, aprenda a tejer a crochet o inscribese en una clase de escalada en interior: explore esas cosas que le provocan intriga.
6. **Tómese un descanso en la naturaleza.** Observe el cielo y aprecie su intenso color azul. Salga a caminar por la mañana temprano y deléitese con el rocío de la hierba. Déjese aliviar por la belleza de la naturaleza.
7. **Tómese un descanso mental.** Cierre los ojos e imagine un lugar que le guste mucho. Utilice todos los sentidos. ¿Le atrae la playa? Huela el agua salada, sienta el sol en la espalda y escuche las olas.
8. **Contagie felicidad.** Cuando reciba buenas noticias, compártalas: cuéteselo a un amigo. Podrá revivir el momento y tendrá el placer extra de la reacción de su amigo.
9. **Procure estar con personas felices.** Los buenos estados de ánimo son contagiosos.
10. **Estimule su lado creativo.** Bromee con extraños mientras aguarda en una fila, organice salidas de noche con amigos o planifique una noche de juegos con su familia.

Fuentes: *HelpGuide*; *Mental Health America*

Contáctenos  Aetna Better Health® of California
10260 Meanley Drive
San Diego, CA 92131



Servicios para Miembros: **1-855-772-9076 (TTY: 711)**
24 horas al día, los 7 días de la semana
aetnabetterhealth.com/california

 *Here For You* es una publicación al servicio de la comunidad para amigos y miembros de Aetna Better Health® of California. Esta es información general de salud y no debe sustituir el consejo o la atención que reciba de su proveedor. Siempre pregúntele a su proveedor acerca de sus propias necesidades de atención médica. Se revisó la exactitud de este contenido en julio de 2019. Las fotos y las ilustraciones pueden incluir modelos.