



ENFERMEDADES CARDIACAS .....1

○ FEB | ○ 2018



Trastornos Alimenticios.....2



► CALENDARIO DE ACTIVIDADES DE LA VENTANILLA DE SALUD EN FEBRERO.....2



SRE  
CONSULADO DE MÉXICO  
EN OMAHA



# La Ventanilla de Salud

## MENSAJE DE LA CONSUL

*Este mes en la Ventanilla de Salud del Consulado de México en Omaha, estaremos abordando la problemática relacionada con enfermedades cardíacas. Es un tema sumamente importante toda vez que esta enfermedad es responsable de un muy alto número de fallecimientos en el mundo. Entérate como prevenirla paisano. Acércate a tu Consulado y mantente bien informado. Te esperamos en la VDS.*

## Enfermedades Cardiacas

Comúnmente pensamos que las enfermedades del corazón afectan a otras personas y que a nosotros NUNCA nos va a pasar. Sin embargo, la realidad es que las enfermedades del corazón son la causa NUMERO UNO de muertes en Estados Unidos.

El mes de febrero es el mes del amor y la amistad, normalmente vemos corazones rojos para promover este día. Sin embargo, también tenemos que recordar que tenemos que cuidar nuestro corazón para mantenerlo sano y fuerte. Por eso, la Ventanilla de Salud promueve en el mes de febrero la **SALUD DEL CORAZON**.

Existen muchos tipos de enfermedades cardiacas, pero la más común es el bloqueo de las arterias que llevan sangre al corazón. A esto se le llama enfermedad de las arterias y es algo que se va desarrollando con el transcurso del tiempo. El bloqueo de arterias es la causa principal por la cual las personas sufren de infartos.

**¿Cuales son otros principales factores de riesgo cardiovascular?**

Los principales factores son: el tabaco, niveles elevados de colesterol, presión arterial alta (hipertensión), inactividad física, obesidad, diabetes, edad, y genética.

También, los problemas de salud del corazón pueden deberse a malformaciones congénitas desde el nacimiento.

**¿Cómo se pueden reducir las probabilidades de padecer una enfermedad cardiaca?**

Es muy importante controlar la presión arterial. Si quiere conocer su presión arterial, pase a la Ventanilla de Salud ¡Es totalmente gratis!. Si acude con regularidad a Walt-Mart, seguramente ha notado que en el área de farmacia también hay maquinas donde puede tomarse la presión de manera gratuita. **120/80 es una presión normal y de 140/90 para arriba es hipertensión o presión alta.**

Otras medidas que debe tomar para disminuir el riesgo de padecer de presión alta son: no fumar, disminuir el consumo de comidas grasosas o con alto colesterol, como carnitas, chicharrones, leche entera, etc, y hacer de 10 a 15 minutos de ejercicio diarios, 5 veces a la semana.

Visite la Ventanilla de Salud del Consulado para recibir más información.

Dejar de fumar, tener una dieta saludable y hacer ejercicio puede reducir el riesgo a sufrir enfermedades del corazón



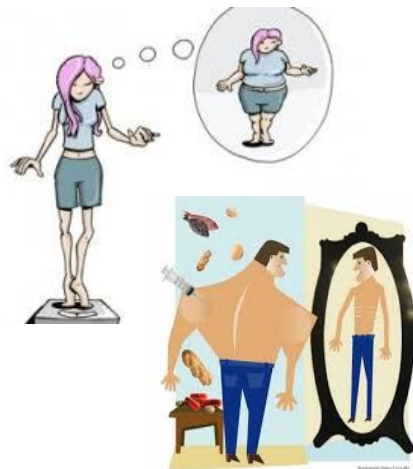
\*Placa es otra palabra para colesterol  
Fuente: MEDLINE Plus  
-Maria Rodriguez

## Trastornos Alimenticios

Los trastornos alimenticios son manifestaciones extremas de una variedad de preocupaciones por el peso y la comida experimentados por mujeres y hombres. Los trastornos más comunes son: la anorexia, la bulimia y el comer compulsivamente. **TODOS** son problemas emocionales serios que pueden llegar a tener consecuencias mortales

La Anorexia se caracteriza principalmente por la auto-negación de la comida y la perdida excesiva de peso. **¿Cuáles son los síntomas?** - Perdida excesiva de peso en un corto periodo de tiempo, miedo intenso hacia el aumento de peso y la obesidad (conteo de calorías, pesarse varias veces al día, mirarse al espejo continuamente), alteración en la menstruación, tendencia a la depresión y la ansiedad, entre otros.





## Trastornos Alimenticios

La bulimia se caracteriza principalmente por sentir deseos incontrolables de comer y provocarse el vómito al sentir culpa. Generalmente la bulimia se presenta en pacientes con antecedentes previos de anorexia, y con un intervalo entre ambos trastornos de varios meses o años.

El comer compulsivamente es otro tipo de trastorno. Este trastorno se caracteriza por periodos en los que el paciente come sin parar. No hay vómito pero si hacen ayunos o dietas repetitivas. Normalmente este tipo de pacientes suelen tener problemas de obesidad severa.

Los trastornos alimenticios pueden deberse a distintos factores. Condiciones psicológicas, sociales, y personales. Inseguridad, depresión, ansiedad, soledad, problemas familiares y sociales, pueden contribuir al desarrollo de estos trastornos.

La idea obsesiva de nuestra sociedad por la delgadez y el “cuerpo perfecto”, también es una causa de la existencia de estos trastornos alimenticios.

*La persona que sufre algún tipo de trastorno alimenticio, esta acompañado de sufrimiento o trauma psicológico.*

La persona que sufre algún tipo de trastorno alimenticio esta acompañado de sufrimiento o trauma psicológico. Muchas personas con trastornos de la conducta alimentaria niegan tener un problema y pueden llegar a sentir ansiedad y frustración al sentir que no pueden seguir con sus hábitos alimenticios. Normalmente las personas se sienten juzgadas y poco entendidas por la sociedad. Si el problema no es resuelto a tiempo, el paciente puede desarrollar otro tipo de enfermedades que podrían causar severos problemas de salud, y en casos extremos hasta la muerte.

Es muy importante educarse sobre este tipo de trastornos, aprender las diferencias entre realidades y mitos sobre el peso, la nutrición y el ejercicio. Si usted sufre de algún trastorno alimenticio, o cree tenerlo, comuníquese al teléfono 1-800-931-2237. Todas las llamadas son confidenciales.

Para mas información puede hablar al 1-800-931-2237 o pasar por la VDS para más información confidencial

Fuente: NEDA  
-Maria Rodriguez

## Eventos de la Ventanilla de Salud en el Mes de Febrero

Fecha(s)	Evento	Organización
Lunes, martes, jueves y viernes	Exámenes de peso/estatura, presión arterial y glucosa, <b>GRATIS</b>	Ventanilla de Salud
Cada Miércoles	Pruebas gratis de la vista y glaucoma	Ventanilla de Salud
Martes 6, 13, 20 & 27	Pruebas de Glucosa y Colesterol <b>GRATIS</b>	Colegio Metodista
Viernes 2	Presentación sobre servicios para la mujer	Assure Women's Center
Miércoles 7, 21, 28	Presentación sobre visión y glaucoma	Ventanilla de Salud
Viernes 9, 16,	Asesoría de terapia ocupacional	Creighton University, OT/PT
Lunes 12	Presentación: Salud del Corazón	Promotoras, Minority Outreach
Martes 13	Presentación/ estudio sobre osteoporosis	Natalia Trinidad, UNMC
Lunes 26	Información y apoyo sobre el Alcoholismo	Grupo 24 Horas AA
Martes 27	Presentación sobre ETS	Oneworld Community Health Center, Sexual Health Department
Día por anunciar	Día de actividad física para promover salud del corazón	Ventanilla de Salud