



► ARTRITIS REUMATOIDE ..... 1



► LUPUS ..... 2



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

Mayo | o 2018



SRE

CONSULADO DE MÉXICO  
EN OMAHA



# La Ventanilla de *Salud*

## MENSAJE DE LA CÓNSUL GUADALUPE SÁNCHEZ SALAZAR

Estimados paisanos. Este mes de mayo en el que empieza a sentirse la primavera, aprovechemos el buen clima para salir a caminar y hacer ejercicio al aire libre. En mayo, la VDS se estará abordando el tema relacionado con la artritis y uno de los consejos más importantes para el alivio de esos dolores reumáticos e hinchazones es precisamente la caminata al aire libre y el estiramiento de músculos.

Acude a la VDS y aquí te asesoramos sobre cómo realizar dichos ejercicios.

## ARTRITIS

La artritis y otras enfermedades reumáticas son caracterizadas por el dolor, la hinchazón, y el movimiento limitado de los tejidos finos conectivos en el cuerpo. Según los Centros para el Control y la Prevención de la Enfermedad (CDC en inglés), casi 50 millones de personas estadounidenses sufren algún tipo de artritis o de síntomas comunes crónicos.

La artritis, que significa literalmente la inflamación de un empalme (donde dos o más huesos se unen), se refiere realmente a más de 100 diversas enfermedades. Las enfermedades reumáticas incluyen cualquier enfermedad que provoque dolor, tiesura, e hinchazón en empalmes u otras estructuras de apoyo del cuerpo, tales como músculos, los tendones, los ligamentos, y los huesos.

La artritis y otras enfermedades reumáticas a menudo se asocian equivocadamente a la vejez, porque la osteoartritis (la forma más común de artritis) ocurre más a menudo entre personas mayores. Sin embargo, la artritis y otras enfermedades reumáticas afectan a gente de todas las edades.

La artritis es generalmente crónica, que significa que cambia raramente, o progresiona lentamente.

### ¿Cuáles son los síntomas de la artritis?

- coyunturas adoloridas, calientes e inflamadas
- Enrojecimiento e inflamación de las manos y/o los pies
- Rigidez de las articulaciones en las mañanas, que puede durar varias horas

Es importante recibir tratamiento lo mas pronto posible para reducir el progreso de la enfermedad.

### ¿Que puedo hacer para controlar mi artritis?

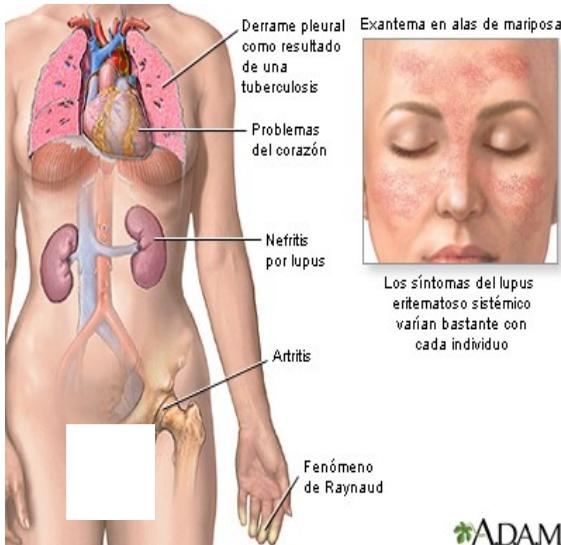
- Permanezca activo(a) y haga ejercicios de bajo impacto y ejercicios de flexibilidad y fortalecimiento como la natación
- Tome sus medicamentos
- Aumente el consumo de alimentos con vitamina D y calcio
- Aprenda sobre los programas de autoayuda que existen para la artritis



-Maria Rodriguez

Fuente: National Alliance for Hispanic Health

# ¿Podría tener Lupus?



Estos son unos de los síntomas de lupus

**\*\* Por más información pregunte en la Ventanilla de Salud\*\***

El lupus es una enfermedad autoinmune crónica que causa inflamación en varias partes del cuerpo. La enfermedad puede ser leve o peligrosa. **El 90% de los diagnósticos de lupus se dan en mujeres entre los 15 y los 44 años de edad**, pero el lupus también se presenta en hombres, personas mayores y niños.

El lupus puede ser

consulte a su medico. No hay una prueba única para el lupus, por lo que su medico tomará muestras de sangre para hacer una variedad de pruebas.

Su historial de salud familiar y su propia historia de salud también son partes importantes del diagnóstico de lupus. Si su médico sospecha que usted tiene lupus, es importante ir con un especialista como un reumatólogo (para problemas de articulaciones y musculares) o un dermatólogo (para problemas de la piel).

Vivir bien con lupus significa balancear sus actividades y tratar de evitar el estrés.

- Escuche a su cuerpo pero no abandone sus metas y sueños
- Descanse lo mas que pueda, pero haga ejercicio regularmente cuando sea posible
- Acepte la ayuda de los demás, pero haga algo proactivo todo los días

Aunque no hay cura para el lupus, el diagnóstico temprano y el tratamiento medico adecuado pueden ayudar controlar la enfermedad.

Fuente: National Alliance for Hispanic Health  
-Maria Rodriguez

ADAM

muy difícil de diagnosticar porque los síntomas varían de persona a persona, pueden ir y venir, y pueden similar síntomas de otras enfermedades.

Es importante conocer los síntomas del lupus y saber si usted esta en riesgo de desarrollar esta enfermedad. Las causas del lupus no se conocen, los científicos creen que una combinación de factores genéticos, hormonales y ambientales que la desencadenan.

Los síntomas del lupus pueden variar y pueden ir y venir, por lo que el tratamiento se basa en síntomas específicos de cada persona. Si cree que tiene lupus,

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

Fecha(s)	Evento	Organización
Cada miércoles	Pruebas GRATIS de la vision y glaucoma	Ventanilla de Salud
Lunes, martes, jueves, viernes	Exámenes de peso/estatura , presión arterial, y glucosa	Ventanilla de Salud
Último Lunes del mes	Alcohólicos Anónimos	Grupos 24 hrs
Lunes 7	Presentación de lupus 9:00am	Estudiantes de medicina, UNMC
Lunes 14	Presentación y demostración de salud dental 9:00am	OneWorld, dental department
Martes 15	Presentación/ estudio sobre osteoporosis	Natalia Trinidad, UNMC
<b>Lunes 28</b>	<b>Consulado Cerrado, MEMORIAL DAY</b>	
Jueves 24	Pruebas de enfermedades transmitidas sexual, <b>GRATIS</b> 9:00am– 10:00am	Douglas County Health Departments
Martes 29	Presentación sobre enfermedades transmitidas sexual	OneWorld, Sexual health education Department
Jueves 31	Zumba en el Consulado 10:00 am	Ventanilla de Salud



**OneWorld**  
Community Health Centers, Inc.

Para más información, comuníquese con  
Maria Rodriguez o Uziel Duarte:  
(402)-595-1841 ext. 227

**SRE**

SECRETARÍA DE  
RELACIONES EXTERIORES

