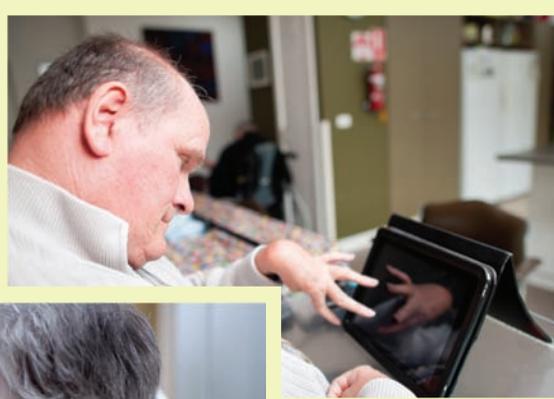


Discapacidad y salud: *una guía para los floridianos*





Introducción

VIVIR SALUDABLEMENTE PARA TODA LA VIDA

Las personas con discapacidades necesitan programas de salud y atención médica por las mismas razones que los demás para mantenerse activas, bien y formar parte de la comunidad.

Para estar sanos, las personas con discapacidades requieren atención médica que satisfaga sus necesidades como persona completa, no solo como persona con una discapacidad. La mayoría de personas con o sin discapacidades pueden mantenerse sanas cuando aprenden y viven estilos de vida saludables.

Cómo recibir la mejor atención médica posible

Las personas con discapacidades deben obtener la atención y los servicios que necesitan para ayudarlos a mantenerse sanos.

Si usted tiene una discapacidad, hay varias cosas que puede hacer para cerciorarse de que está recibiendo la mejor atención médica posible:

- Conozca su cuerpo, cómo se siente cuando está bien y cuando no lo está.
- Hable abiertamente sobre sus inquietudes con su proveedor de atención médica.
- Encuentre a proveedores de atención médica en su área con quienes se sienta cómodo.
- Cerciórese de que puede llegar físicamente al consultorio de su proveedor de atención médica, asegúrese de que haya facilidades tales como acceso a rampas o elevadores en caso de que usted utilice un aparato de asistencia como silla de ruedas o vehículo motorizado para discapacitados.
- Confirme si el consultorio de su proveedor de atención médica tiene el equipo que usted necesita, como una pesa accesible o una mesa para examen con altura ajustable.
- Pida ayuda al personal del consultorio de su proveedor de atención médica si la necesita.



Introducción

- Piense sobre las preguntas y las inquietudes de salud antes de su visita con el proveedor de atención médica para llegar preparado.
 - Lleve con usted sus registros de salud.
 - Lleve con usted a un amigo si le preocupa no poder recordar todas sus preguntas o lo que diga el proveedor de atención médica.
 - Póngalo por escrito. Escríbalo o pídale a alguien que le escriba lo que dice el proveedor de atención médica.
- Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades

Si desea obtener más información, comuníquese con el Programa de Discapacidad y Salud del Departamento de Salud de Florida llamando al:

(850) 245-4444, extensión 2961

Consulte el interior de la carátula de atrás (página 19) para obtener información sobre los números de teléfono TDD/TTY sin costo.

Actividad física

Las personas con discapacidades deben seguir las directrices de actividad física regular que son importantes para todos. Todos los adultos deberían mantenerse activos físicamente durante 30 minutos, como mínimo 5 días a la semana, para estar sanos. Todos los niños deberían mantenerse activos durante 60 minutos al día, como mínimo 5 días a la semana. Si una persona con una discapacidad no puede cumplir con estas directrices de actividad física, deben participar en actividades físicas regulares de acuerdo a sus capacidades y deben evitar la inactividad. Los adultos con discapacidades deberán consultar a su proveedor de atención médica sobre las cantidades y tipos de actividad física adecuada para sus capacidades.

Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades

Información básica: ¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad que afecta los pulmones. Es una de las enfermedades a largo plazo más comunes en los niños, pero los adultos también pueden tener asma. El asma provoca sibilancias, dificultad respiratoria, opresión en el pecho y tos en la noche o temprano en la mañana. Si usted tiene asma, la tiene todo el tiempo, pero solo tiene ataques de asma cuando algo irrita a los pulmones.

¿Cómo puede saber si tiene asma?

Puede ser difícil saber si alguien tiene asma, especialmente en los niños menores de 5 años. Para ayudarlo a determinar si tiene asma, un médico debe revisar el funcionamiento de sus pulmones y si tiene alergias.

Durante el chequeo, el médico le preguntará si tose bastante, especialmente en la noche, o si tiene problemas de respiración que se empeoran después de la actividad física o en ciertas épocas del año. El médico también le preguntará sobre la opresión en el pecho, las sibilancias y los resfriados que duran más de 10 días. Además, le preguntará si alguien en su familia tiene o tuvo asma, alergias u otros problemas respiratorios y le hará preguntas sobre su hogar. El médico también le preguntará si debido a esto ha dejado de asistir a la escuela o al trabajo, y sobre cualquier problema que pueda tener al hacer ciertas cosas.

El médico también realizará una prueba respiratoria para determinar qué tan bien funcionan sus pulmones. El médico utilizará una computadora con una boquilla para comprobar cuánto aire puede sacar después de tomar una respiración muy profunda.

¿Qué es un ataque de asma?

Un ataque de asma puede incluir tos, opresión en el pecho, sibilancias y dificultad para respirar. El ataque ocurre en las vías respiratorias del cuerpo, que son los caminos para llevar aire a los pulmones. A medida que el aire se mueve a través de los pulmones, las vías respiratorias se vuelven más pequeñas, así como las ramas de un árbol son más pequeñas que el tronco. Durante un ataque de asma, se inflaman los lados de las vías respiratorias en los pulmones y las vías respiratorias se contraen. Entra y sale menos aire de los pulmones, y la mucosa que produce el cuerpo tapa aún más las vías respiratorias.

Usted puede controlar el asma cuando conoce las señales de advertencia de un ataque de asma, se mantiene alejado de aquello que le produce un ataque y sigue los consejos de su médico.

¿Qué causa un ataque de asma?

Un ataque de asma puede ocurrir cuando está expuesto a los “desencadenantes del asma”. Sus desencadenantes pueden ser diferentes a los de otra persona con asma. Conozca sus desencadenantes y aprenda a evitarlos. Esté atento a un ataque cuando no pueda evitar los desencadenantes. Algunos de los desencadenantes más comunes son:

- **Humo del tabaco**
- **Ácaros**
- **Contaminación del aire en exteriores**
- **Alérgenos de cucarachas**
- **Mascotas**
- **Moho**
- **Humo de grama o madera quemada**

¿Cómo se trata el asma?

Controle el asma y evite un ataque tomando su medicamento exactamente como le indica su médico y manteniéndose alejado de todo aquello que pueda desencadenar un ataque.

No todas las personas con asma toman el mismo medicamento. Algunos medicamentos se pueden inhalar y otros se pueden tomar como una píldora. Los medicamentos para el asma son de dos tipos—alivio rápido y control a largo plazo. Los medicamentos de alivio rápido controlan los síntomas de un ataque de asma. Si tiene que utilizar cada vez más sus medicamentos de alivio rápido, visite a su médico para ver si necesita un medicamento diferente. Los medicamentos de control a largo plazo lo ayudan a tener menos ataques y más leves, pero no ayudan cuando está teniendo un ataque de asma.

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades

¿Qué debo saber sobre el cáncer

¿Qué es el cáncer?

- Las células son los componentes fundamentales de nuestros cuerpos. Producimos más células solo si nuestros cuerpos las necesitan.
- El cáncer es una enfermedad que provoca que las células continúen creciendo y produzca nuevas células aun cuando nuestro cuerpo no las necesita. Estas células son malas y pueden crecer rápido.
- Algunas veces podemos sentir una protuberancia en nuestro cuerpo, pero otras veces no.

¿A quién le da cáncer?

- Uno de cada dos hombres tendrá cáncer en su vida.
- Una de cada tres mujeres tendrá cáncer en su vida.
- Tenemos más probabilidad de tener cáncer a medida que envejecemos.

¿Cuáles son los cánceres más comunes?

- El cáncer de la piel es el tipo de cáncer más común.
- En las mujeres, los cánceres de seno, pulmón y colorrectal son los más comunes.
- En los hombres, los cánceres de próstata, pulmón y colorrectal son los más comunes.
- Usted puede tener cáncer en cualquier parte del cuerpo, incluso en la sangre (esto se conoce como leucemia).
- Algunas veces un tumor se puede propagar de una parte del cuerpo a otras partes. Se puede tener cáncer en distintas partes del cuerpo al mismo tiempo.

Áreas principales del cuerpo que pueden tener cáncer

- Piel
- Garganta
- Esófago
- Pulmón
- Seno
- Estómago
- Intestinos
- Vejiga
- Próstata
- Testículos
- Ovarios
- Útero
- Cérvix
- Sangre

¿Cómo sabe si tiene cáncer?

- Es importante someterse a chequeos regulares aun si se siente bien porque muchas veces las personas no saben que tienen cáncer.
- Esto ayuda a detectar el cáncer temprano, que cuando es más fácil de tratar y antes de que se propague por todos lados.
- Su proveedor de atención médica puede hacer pruebas para cerciorarse de que no tiene cáncer, tales como análisis de sangre regulares. Algunas pruebas se realizan a medida que envejece (colonoscopia y mamografía): su médico puede indicarle los tipos de pruebas recomendadas para usted dependiendo de su edad.
- Algunas de estas pruebas pueden dar miedo o vergüenza, pero son importantes para su salud.
- Su proveedor de atención médica también puede enseñarle cómo se puede revisar usted para buscar cualquier protuberancia nueva, o protuberancias que puedan ser cáncer.
- Avise siempre a su proveedor de atención médica sobre cualquier nueva protuberancia, hinchazón o cuando note áreas de enrojecimiento.

¿Cómo puedo evitar el cáncer?

Cualquier persona puede tener cáncer, pero podemos reducir nuestro riesgo de tenerlo al cuidar nuestra salud.

Coma bien y haga ejercicio.

- Coma mucha fruta, nueces, vegetales y beba mucha agua.
- Coma menos alimentos grasosos o comida chatarra (por ejemplo, pollo frito) y menos carne roja.
- No beba mucho alcohol (como cerveza).
- Consulte con a su proveedor de atención médica cómo puede estar activo físicamente. ¡Tome descansos y diviértase!
- Maneje el estrés de manera saludable, dedique tiempo para relajarse y comparta sus preocupaciones.

¡Manténgase alejado del exceso de sol!

- Use protector solar, cúbrase con un sombrero y ropa liviana y use gafas para sol. Trate de mantenerse en la sombra durante las horas más calientes del día.

¡Aléjese del humo de los cigarrillos!

- El humo del cigarrillo tiene muchas toxinas y químicos que pueden dañar su cuerpo. El humo puede afectarlo incluso si usted no es quien está fumando.

EDUCACIÓN PARA LA SALUD DURANTE TODA LA VIDA

Recuerde siempre preguntarle a su médico si tiene alguna duda.

Pruebas para detectar el cáncer

Colonoscopia: después de darle un medicamento para relajarse y adormecerlo, el médico inserta un tubo delgado en el ano. Usted no siente nada cuando se hace esto. Este tubo está conectado a una cámara de video para que el médico pueda ver sus intestinos.

Mamografía: esto es un rayo X que saca fotos de los senos de una mujer para buscar cualquier cambio que pueda apuntar hacia el cáncer.

Perkins, E. A. & LaMartin, K. M. (2012). ¡Qué debo saber sobre el cáncer! Serie de educación para la salud durante toda la vida, Florida Center for Inclusive Communities. www.flcic.org.

¿Está en riesgo de tener DIABETES TIPO 2?

Use este cuadro para determinar su puntaje y súmelos para los resultados de su Prueba de riesgo de diabetes que está en la siguiente página.

ALTURA en pies (') y pulgadas (")	PESO (LB)		
4'10"	119-142	143-190	191+
4'11"	124-147	148-197	198+
5'0"	128-152	153-203	204+
5'1"	132-157	158-210	211+
5'2"	136-163	164-217	218+
5'3"	141-168	169-224	225+
5'4"	145-173	174-231	232+
5'5"	150-179	180-239	240+
5'6"	155-185	186-246	247+
5'7"	159-190	191-254	255+
5'8"	164-196	197-261	262+
5'9"	169-202	203-269	270+
5'10"	174-208	209-277	278+
5'11"	179-214	215-285	286+
6'0"	184-220	221-293	294+
6'1"	189-226	227-301	302+
6'2"	194-232	233-310	311+
6'3"	200-239	240-318	319+
6'4"	205-245	246-327	328+
	(1 punto)	(2 puntos)	(3 puntos)

Si usted pesa menos que la cantidad que está en la columna izquierda, (0 puntos) en la siguiente página.

Diabetes

PRUEBA DE RIESGO DE DIABETES

- Escriba su puntaje en la casilla.
- t
1. ¿Cuántos años de edad tiene?
Menos de 40 años (0 puntos)
40-49 años (1 punto)
50-59 años (2 puntos)
60 años en adelante (3 puntos)
2. ¿Usted es hombre o mujer?
Hombre (1 punto) Mujer (0 puntos)
3. Si usted es mujer, ¿alguna vez le diagnosticaron diabetes gestacional?
Sí (1 punto) No (0 puntos)
4. ¿Su madre, padre, hermana o hermano tiene diabetes?
Sí (1 punto) No (0 puntos)
5. ¿Alguna vez le diagnosticaron presión arterial alta?
Sí (1 punto) No (0 puntos)
6. ¿Está activo físicamente?
Sí (0 puntos) No (1 punto)
7. ¿En qué estado está su peso?
(consulte el cuadro en la página anterior)

Si sacó 5 o más alto: tiene un mayor riesgo de tener diabetes tipo 2. Hable con su médico para ver si necesita pruebas adicionales.

Sume su puntaje.

t



Diabetes

La diabetes tipo 2 es más común en afroamericanos, hispanos/latinos, indígenas americanos, americanos asiáticos e isleños del Pacífico.

REDUZCA SU RIESGO

Las buenas noticias son que usted puede manejar su riesgo de diabetes tipo 2. Los pasos pequeños hacen una gran diferencia y pueden ayudarle a vivir una vida sana más larga.

Si tiene riesgo alto, sus primeros pasos son consultar a su médico para ver si necesita pruebas adicionales.

SI DESEA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, VISÍTENOS EN
<http://www.floridahealth.gov/diseases-and-conditions/diabetes/>



Ataque al corazón

¿Qué es un ataque al corazón?

Un ataque al corazón ocurre cuando las arterias que van al corazón se reducen o bloquean por la acumulación de grasa y colesterol. Esto evita que el corazón reciba la sangre y el oxígeno que necesita. Sin oxígeno, las células en el corazón empiezan a morir. Entre más tiempo pase sin tratamiento, mayor será el daño al corazón.

Señales de advertencia de un ataque al corazón

Usted puede tener una o más de las siguientes señales:

- Malestar en el pecho. Puede sentir una presión incómoda, sensación de saciedad, o presión o dolor en el centro del pecho. Puede durar unos pocos minutos o puede ir y venir.
- Dolor en la parte superior del cuerpo. Puede sentir dolor o molestia en uno o ambos brazos, la espalda, cuello, mandíbula o estómago.
- Dificultad para respirar. Esto puede ocurrir antes de tener o al mismo tiempo que el malestar en el pecho.
- Otros síntomas. También puede tener sudoración fría, náuseas o sentirse mareado.

Las mujeres pueden tener algunas o ninguna de las señales comunes de un ataque al corazón. Las mujeres pueden tener:

- Vómitos
- Náuseas
- Dolor en la espalda del lado derecho, hombro, brazo, garganta o cuello
- Mucha sudoración
- Dificultad para respirar
- Fatiga
- Indigestión o dolor de estómago

Si usted o alguien con quien está muestra una o más de estas señales, no las ignore.

Llame al 9-1-1 para obtener ayuda médica inmediatamente.

Colesterol alto en la sangre

¿Qué es el colesterol alto en la sangre?

El colesterol es una sustancia parecida a la grasa que se encuentra en todas las células del cuerpo. Se lleva en la sangre a través del cuerpo. Tener alto el colesterol en la sangre aumenta sus probabilidades de tener un ataque al corazón. Puede acumularse en las arterias que suministran sangre al corazón. Esta acumulación puede disminuir o detener el flujo de sangre al corazón, lo que puede provocar un ataque al corazón.

Revise su nivel de colesterol en la sangre cada cinco años como mínimo si tiene 20 años de edad en adelante. Una prueba completa de colesterol en la sangre incluirá tres medidas: colesterol total, LDL y HDL.

Usted puede estar en riesgo de un ataque al corazón si:

- Su colesterol total es 240 mg/dL o más alto. Es mejor un nivel de 200 mg/dL o más bajo.
- Su LDL es 160 mg/dL o más alto. LDL (colesterol “malo”) provoca una acumulación de colesterol en las paredes de las arterias. Es mejor un nivel de 100 mg/dL o más bajo.
- Su HDL es 40 mg/dL o más bajo. HDL (colesterol “bueno” o “saludable”) elimina el colesterol de la sangre y lo lleva al hígado. El HDL previene la acumulación de colesterol y otras grasas en las arterias. Es mejor un nivel de 60 mg/dL o más alto.

El colesterol alto en la sangre se puede prevenir o controlar teniendo un estilo de vida saludable.

- **Mantenga un peso saludable.**
- **Esté activo físicamente.** Aumente el colesterol “saludable” (HDL).
- **Coma una dieta saludable.** Coma muchos vegetales, frutas, cereales y panes de granos enteros, y carnes, y productos lácteos bajos en grasa.

Presión arterial alta

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza de la sangre presionando contra los vasos sanguíneos.

Cuando la sangre no puede fluir fácilmente a través de los vasos sanguíneos, sube la presión arterial.

La presión arterial se registra como dos números, por ejemplo, 120/80.

El número superior (presión sistólica) mide la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón está latiendo. El número inferior (presión diastólica) mide la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón está descansando entre latidos.

Los números más altos significan presión más alta.

La presión arterial normal es menos de 120/80. Hay una mayor probabilidad de desarrollar presión arterial alta cuando los números suben arriba de 120/80. La presión arterial alta es cuando se mantiene arriba de 140/90 durante un período de tiempo.

Es importante revisar su presión arterial para saber si es alta o no.

Es posible que no haya síntomas con la presión arterial alta. Muchas personas tienen presión arterial alta sin saberlo.

La presión arterial alta puede causar problemas de salud graves si no reciben tratamiento.

La presión arterial alta es la causa principal del derrame cerebral. La presión arterial alta también aumenta el riesgo de enfermedades del corazón.

Revise su presión arterial con un profesional de salud una vez al año como mínimo.

Revísela con más frecuencia si su presión arterial es alta. Revísela con más frecuencia si un familiar ha tenido presión arterial alta.

La presión arterial alta se puede prevenir o controlar teniendo un estilo de vida saludable.

REDUZCA SU CONSUMO DE SODIO/SAL DE MESA: comer alimentos bajos en sodio con frecuencia ayuda a disminuir la presión arterial y a mantenerla baja. Usar menos sal es una forma fácil de reducir el sodio.

¿Qué es un derrame cerebral?

Un derrame ocurre cuando un vaso sanguíneo en el cerebro se revienta o se tapa con un coágulo de sangre.

Esto impide que el cerebro reciba la sangre y el oxígeno que necesita. Sin oxígeno, los nervios en el cerebro mueren en cuestión de minutos. Entre más tiempo pasa sin tratamiento, mayor es el daño al cerebro. **El tratamiento dentro de las siguientes tres horas después de un derrame cerebral con frecuencia reduce los efectos a largo plazo.**

Un derrame puede afectar la capacidad de:

- Moverse y coordinar los movimientos
- Sentir temperatura, dolor y movimiento
- Ver o interpretar lo que mira
- Pensar, recordar, entender, planificar, razonar o resolver problemas

Señales de advertencia de un derrame cerebral

Usted puede tener una o más de las siguientes señales:

- **Dolor de cabeza repentino e intenso** sin causa conocida.
- **Dificultad repentina** para ver en uno o ambos ojos.
- **Confusión repentina**, dificultad para hablar o entender el lenguaje.
- **Entumecimiento o debilidad repentina** de la cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo.
- **Dificultad repentina para caminar**, mareos, pérdida del equilibrio o coordinación.

Estas señales pueden durar solo unos pocos minutos. **¡No las ignore!** Si usted o alguien con quien está muestra cualquiera de estas señales, **llame al 9-1-1 para recibir ayuda médica inmediatamente.**

Su riesgo de tener un derrame cerebral se puede prevenir o controlar teniendo un estilo de vida saludable.

Para tener acceso a los números de teléfono TDD/TTY para llamadas sin costo del Servicio de Retransmisión de Telecomunicaciones de Florida para las personas con discapacidades auditivas:

Números de acceso para llamadas sin costo, marque 711 para usar la Retransmisión o continúe usando el 711 de retransmisión de Florida

1-800-955-8770 (Voz)

1-800-955-8771 (TTY)

1-877-955-8260 (VCO)

1-877-955-5334 (STS)

1-800-955-1339 (ASCII)

1-800-955-8771 (TTY)

1-877-955-5334 (STS)

1-877-955-8773 (español)

1-877-955-8707 (criollo francés) 8:00 a. m. a 2:00 a. m. diariamente

Financiado por la subvención #1U59DD000992-02 de los Programas de salud pública radicados en el estado para Cómo mejorar la salud de las personas con discapacidades de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

