

# Boletín de Salud:

## Cuídate Nueva York



nyc.gov/health

#15 de la Serie de Boletines de Salud, sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

### 10 pasos para una vida más larga y saludable

**Cuídate Nueva York (Take Care New York) hace un llamado a todos los neoyorquinos — personas y familias, proveedores de atención médica, organizaciones comunitarias, agencias de la ciudad y empresas — para que tomen medidas saludables.**



- Ofrece 10 pasos importantes para mejorar la salud.
- Si cada neoyorquino tomara tan sólo algunos de estos pasos, podríamos prevenir miles de muertes y cientos de miles de enfermedades y discapacidades cada año.

#### 1. Tenga su propio médico u otro proveedor de atención médica.

**Reciba atención médica regularmente para mantenerse saludable.**

- Si no tiene un médico pero está asegurado, consiga un médico a través de su plan de salud.
- Muchas personas y familias califican para el seguro médico gratuito o a bajo costo. Las personas sin cobertura pueden también atenderse en las clínicas médicas públicas y comunitarias.

#### 2. Viva libre de tabaco.

**Deje de fumar y evite el humo de segunda mano para prolongar su vida y proteger a las personas a su alrededor.**

- El tabaquismo mata a 10.000 neoyorquinos por año.
- El humo de segunda mano produce cáncer, enfermedades cardíacas y muchas otras enfermedades.
- Dejar de fumar disminuye significativamente su riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y cáncer, y protege a las personas a su alrededor. Los medicamentos y la consejería duplican sus probabilidades para dejar de fumar.

#### 3. Mantenga su corazón sano.

**Mantenga la presión arterial, el colesterol y su peso en niveles saludables para prevenir enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, diabetes y otras enfermedades.**

- “Conozca sus cifras.” Controle su presión arterial y colesterol con regularidad. Pregúntele a su médico cuáles son las cifras indicadas para usted y tome los medicamentos que su médico le recete.
- Haga por lo menos 30 minutos de actividad física entre moderada y vigorosa (como una caminata ágil) por lo menos 4 días por semana.
- Mantenga un peso saludable y una dieta saludable, incluyendo por lo menos 5 porciones de frutas o vegetales por día.

#### 4. Conozca el estado de su VIH.

**Hágase los análisis de VIH. Reduzca las conductas de riesgo y use condones para protegerse y para proteger a los demás.**

- Toda persona que haya tenido relaciones sexuales o que se haya inyectado drogas (aún cuando haya sido una sola vez) debe hacerse los análisis de VIH.
- Si tiene VIH, es importante que lo sepa. Si es VIH positivo, puede obtener tratamiento médico para sentirse mejor y prolongar su vida.
- Use condones de látex para protegerse y para proteger a los demás contra el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual.

#### 5. Busque ayuda para la depresión.

**La depresión se puede tratar. Converse con su médico o con un profesional de salud mental.**

- Es normal sentirse “triste” de vez en cuando. Pero si se siente así durante 2 o más semanas, es posible que esté deprimido.
- La mayoría de las personas se pueden sentir mejor con medicación y terapia.
- El abuso del alcohol o las drogas empeora la depresión.

#### 6. Viva libre de la dependencia al alcohol y las drogas.

**Busque ayuda para dejar de tomar alcohol y consumir drogas. La recuperación es posible.**

- Se puede tratar el abuso del alcohol y las drogas.
- Si bebe mucho o su hábito le preocupa a usted o a su familia, amigos o compañeros de trabajo, usted tiene un problema. Busque ayuda.
- Si tiene un problema, ya sea con drogas recetadas o ilegales, busque ayuda para dejarlas.

**7. Hágase un chequeo de cáncer.****La colonoscopia, la prueba PAP y los mamogramas salvan vidas.**

- Todas las personas de 50 años o más, y otras personas en el grupo de alto riesgo, deben hacerse una colonoscopia para prevenir el cáncer de colon.
- Todas las mujeres sexualmente activas entre 18 y 65 años deben hacerse una prueba PAP para prevenir el cáncer cervical.
- Todas las mujeres de 40 años o más necesitan un mamograma periódicamente para detectar el cáncer de seno.

**8. Reciba las vacunas que necesita.****Todos necesitamos vacunarnos, independientemente de la edad.**

- Los niños deben estar al día con las vacunas requeridas.
- Toda persona de 50 años o más y otras personas en el grupo de alto riesgo deben vacunarse contra la gripe todos los años.
- Toda persona de 65 años o más y otras personas en el grupo de alto riesgo deben recibir la vacuna neumocócica.

**9. Haga que su hogar sea seguro y saludable.****Tenga un hogar libre de violencia y peligros ambientales.****Hay ayuda disponible para la violencia doméstica.**

- La violencia doméstica es un delito. La violencia física constituye una violación a la ley.
- El abuso puede ser psicológico, emocional o sexual.
- Si usted o alguien que usted conoce necesita ayuda, llame a la Línea Informativa contra la Violencia Doméstica confidencial y gratuita las 24 horas al día.
- **LLAME AL 911 EN UNA EMERGENCIA.**

**Prevenga el envenenamiento por plomo en los niños.**

- Mantenga a los niños lejos de la pintura descascarada y los trabajos de renovación.
- Si tiene un hijo menor de 6 años y vive en un edificio de 3 o más apartamentos, le recomendamos solicitarle al propietario que inspeccione y repare la pintura que se está descascarando. Los propietarios deben hacerlo sin costo alguno para los inquilinos.
- Se debe evaluar a todos los niños de 1 y 2 años para detectar la presencia de plomo.

**10. Tenga un bebé sano.****La planificación del embarazo asegura la salud de la madre y del bebé.**

- Siempre use un método anticonceptivo hasta que esté preparada para un embarazo.
- Si está embarazada o puede quedar embarazada: no fume, no beba ni use drogas. Tome un multivitamínico diario que contenga ácido fólico para prevenir los defectos de nacimiento.
- Reciba atención prenatal temprana y regular.

**MÁS INFORMACIÓN Y AYUDA**

- Converse con su médico, llame al 311 y solicite que le comuniquen con Cúidate Nueva York o visite [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)
- Línea Informativa contra la Violencia Doméstica: 1-800-621-4673 ó 311
- Seguro médico gratuito o a bajo costo: llame al 311 y solicite que le comuniquen con HealthStat o el Programa de Salud de los Niños y Adolescentes
- AYÚDESE (ayuda para problemas emocionales y de abuso de sustancias): 1-877-AYÚDESE (1-877-298-3373) ó 311
- Línea Informativa para Dejar de Fumar (gratis): 311
- Línea Informativa de Salud de la Mujer: 311

**Boletín de Salud: Cúidate Nueva York**

Noticias de  
Salud y Salud Mental

Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York  
125 Worth Street, Room 342, CN 33  
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, Alcalde  
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Comisionado

Secretaría de Comunicaciones  
Sandra Mullin, Comisionado Asociado  
Drew Blakeman  
Cortnie Lowe, M.F.A.  
Kenneth Lo

Todos los Boletines de Salud están disponibles en [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health).  
Para más copias de este Boletín de Salud, llame al 311.

Para recibir esta y otras publicaciones del Departamento de Salud y Salud Mental (DOHMH) por vía electrónica, envíe un correo electrónico a [HealthCML@health.nyc.gov](mailto:HealthCML@health.nyc.gov) con su dirección de correo y número de teléfono. El DOHMH no usará ni compartirá su dirección de correo electrónico para ningún otro fin y usted puede cancelar los envíos en cualquier momento.