



# *Un año de salud*

Una guía para un 2014 saludable  
para usted y su familia

---

*Consejos de salud e información sobre los huesos,  
las articulaciones, los músculos y la piel*



National Institute of  
Arthritis and Musculoskeletal  
and Skin Diseases

## ¿Quién creó este planificador?

Este planificador fue creado para ofrecerle a las personas hispanas o latinas información y recursos sobre cómo mantenerse saludables y controlar las enfermedades de los huesos, las articulaciones, los músculos y de la piel.

El planificador fue desarrollado por el Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés). Como parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés), el NIAMS apoya la investigación científica que ayuda a las personas a tener una vida más saludable. La información en este planificador se basa en los resultados de estudios científicos.

## Use este planificador para mantener un registro de su propia salud y de la salud de los miembros de su familia.

Mantenga este planificador en un lugar donde lo pueda ver todos los días. Está diseñado para colgar en la pared, pero también lo puede poner sobre el escritorio, la mesa o un mostrador. Cada mes usted encontrará preguntas y respuestas sobre temas de salud que son importantes para su comunidad. Tómese unos minutos todos los meses para leer sobre el tema presentado. Incluso si ahora el tema no se aplica a usted o a su familia, tal vez podría ayudarle a un amigo o vecino.

## Cómo utilizar este planificador.

- Anote los medicamentos y suplementos que toma cada día para que usted sepa lo que ha tomado.
- Anote los nuevos problemas de salud o dolores que tiene.
- Use la sección de “notas” para escribir las cosas que quiere recordarse, incluyendo las preguntas que quiera hacerle a su proveedor de salud.
- Lleve este planificador a su visita médica para ayudarle a recordar lo que anotó.
- Use las calcomanías o “stickers” que puede encontrar al final del planificador para recordar sus citas, pruebas de sangre y los medicamentos que debe tomar.

## ¡Este planificador es apenas el principio!

El NIAMS y el NIH ofrecen información útil sobre una variedad de temas, además de los mencionados en este planificador. Descargue o solicite éstas y otras publicaciones del NIAMS visitando <http://www.niams.nih.gov/multicultural> o llamando gratis al **1-877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). Muchas de estas publicaciones están disponibles en español, chino, coreano y vietnamita.

## Who developed this planner?

This planner was created to provide Hispanic and Latino individuals with information and resources about staying healthy and managing conditions of the bones, joints, muscles, and skin.

It was developed by the National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS). As part of the National Institutes of Health (NIH), an agency of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS), the NIAMS supports scientific medical research that helps people live healthier lives. The facts and information in this planner are based on proven studies.

## Use this planner to help you keep track of your own health or the health of a family member.

Keep this planner in a place where you will see it every day. It is designed to hang on your wall and can also be used on a desktop, tabletop, or countertop. Each month you will find questions and answers about health topics that are important to your community. Take a few minutes every month to read about the featured subject. Even if it may not apply to you or your family, it may be helpful to a friend or neighbor.

## How to use this planner.

- Write down the medicines and supplements you take each day so you know what you have taken.
- Write down any new health problems or pains you have.
- Use the “notas” section to write down things you want to remember, including questions for your health care provider.
- Bring this planner with you when you visit your health care provider to help you remember what you wrote down.
- Use the stickers at the end of the planner to remind you about appointments, blood tests, and taking medicines.

## This planner is just the beginning!

The NIAMS and the NIH offer helpful information on a variety of topics, in addition to the ones listed in this planner. Download or order these and other titles and topics from the NIAMS. Visit <http://www.niams.nih.gov/multicultural>, or call toll free at **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). Many of these publications are available in Spanish, Chinese, Korean, and Vietnamese.

# *Un año de salud*

Una guía para un 2014 saludable  
para usted y su familia

*Consejos de salud e información sobre los huesos,  
las articulaciones, los músculos y la piel*



National Institute of  
Arthritis and Musculoskeletal  
and Skin Diseases



# Cómo mantener los huesos sanos

## ¿Por qué es importante la salud de los huesos?

Los huesos sanos le permiten disfrutar de las actividades que le gustan, como trabajar en el jardín, bailar y pasar tiempo al aire libre con su familia y amigos. Si no toma medidas para mantener los huesos sanos, puede desarrollar osteoporosis. Con la osteoporosis los huesos se debilitan y tienen más probabilidad de fracturarse.

## ¿Qué necesitan mis huesos para mantenerse sanos?

Tres cosas que ayudan a mantener los huesos sanos son el calcio, la vitamina D y los ejercicios en los que usted sostiene su propio peso. Usted puede encontrar calcio en los productos de leche, los vegetales de hojas verdes y los suplementos dietéticos. Puede obtener vitamina D de los huevos, el hígado y los suplementos dietéticos. Algunos ejemplos de ejercicios fáciles y baratos que requieren que usted sostenga su propio peso incluyen caminar y subir y bajar las escaleras.

## ¿Dónde puedo encontrar más información?

El gobierno federal tiene información **gratuita** y fácil de leer sobre la salud de los huesos.

- ▶ *La historia de Isabel: Cómo ella y su familia aprendieron sobre la osteoporosis y la salud de los huesos*
- ▶ *Salud para los huesos de por vida: Información de fácil lectura para los pacientes y sus familias*

Descargue o solicite éstas y otras publicaciones del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés). Visite <http://www.niams.nih.gov/multicultural> o llame gratis al **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). Muchas de estas publicaciones están disponibles en español, chino, coreano y vietnamita.

# Keeping Your Bones Healthy

## Why is bone health important?

Healthy bones allow you to do activities you love, like gardening, dancing, and enjoying the outdoors with your family and friends. If you don't take steps to keep your bones healthy, you can develop osteoporosis, a condition in which the bones become weak and are more likely to break.

## What do my bones need to stay healthy?

Three things that help bones stay healthy are calcium, vitamin D, and weight-bearing exercise. You can find calcium in dairy products, green leafy vegetables, and dietary supplements, and vitamin D in eggs, liver, and dietary supplements. Some easy and inexpensive weight-bearing exercises include walking and climbing stairs.

## Where can I find out more?

The Federal Government has **free**, easy-to-read information about bone health.

- ▶ *Isabel's Story: How she and her family learned about osteoporosis and bone health*
- ▶ *Bone Health for Life: Easy-to-Read Information for Patients and Families*

Download or order these and other titles and topics from the National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS), National Institutes of Health (NIH). Visit <http://www.niams.nih.gov/multicultural>, or call toll free at **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). Many of these publications are available in Spanish, Chinese, Korean, and Vietnamese.





# Cómo enfrentar el dolor de espalda

## ¿Cómo puedo prevenir el dolor de espalda?

Las mejores medidas preventivas que usted puede tomar contra el dolor de espalda son:

- Hacer ejercicio regularmente para fortalecer los músculos de la espalda y mantenerlos flexibles.
- Comer una dieta balanceada para mantener un peso saludable. Ingerir suficiente calcio y vitamina D todos los días. Las tortillas de maíz, los vegetales de hojas verdes y los granos integrales como la quinoa son buenas fuentes de calcio.
- Mantener una buena postura parándose derecho y evitar levantar objetos pesados. Si tiene que levantar algo pesado, doble las rodillas y mantenga la espalda derecha.

## ¿Dónde puedo encontrar más información?

El gobierno federal tiene información **gratuita** y fácil de leer sobre el dolor de espalda.

- ▶ *¿Qué es el dolor de espalda? Esenciales: hojas informativas de fácil lectura*
- ▶ *Back Pain: Handout on Health* (Disponible sólo en inglés)

Descargue o solicite éstas y otras publicaciones del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés). Visite <http://www.niams.nih.gov/multicultural> o llame gratis al **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). Muchas de estas publicaciones están disponibles en español, chino, coreano y vietnamita.

## Living With Back Pain

### How can I prevent back pain?

The best things you can do to prevent back pain are:

- Exercise often and keep your back muscles strong and flexible.
- Eat a well-balanced diet and maintain a healthy weight. Get enough calcium and vitamin D every day. Corn tortillas, green leafy vegetables, and whole grains, such as quinoa, are good sources of calcium.
- Try to stand up straight and avoid heavy lifting. If you do lift something heavy, bend your knees and keep your back straight.

### Where can I find out more?

The Federal Government has **free**, easy-to-read information about back pain.

- ▶ *Back Pain: Easy-to-Read Fast Facts*
- ▶ *Back Pain: Handout on Health*

Download or order these and other titles and topics from the National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS), National Institutes of Health (NIH). Visit <http://www.niams.nih.gov/multicultural>, or call toll free at **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). Many of these publications are available in Spanish, Chinese, Korean, and Vietnamese.

# febrero 2014

*“Mi familia y mis amigos me ayudan a cargar las cosas y me animan”.*  
*“My family and friends help carry things for me and give me encouragement.”*

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado																																																	
notas					¿Ha hecho una cita de seguimiento?	<table border="1"> <tr><th colspan="7">enero 2014</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table>		enero 2014										1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
enero 2014																																																							
			1	2	3	4																																																	
5	6	7	8	9	10	11																																																	
12	13	14	15	16	17	18																																																	
19	20	21	22	23	24	25																																																	
26	27	28	29	30	31																																																		
2	3	4	5	6	7	8																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																	
23	24	25	26	27	28	<table border="1"> <tr><th colspan="7">marzo 2014</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	marzo 2014													1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
marzo 2014																																																							
						1																																																	
2	3	4	5	6	7	8																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																	
23	24	25	26	27	28	29																																																	
30	31																																																						



# Cómo evitar las lesiones deportivas

## ¿Cómo puedo prevenir las lesiones deportivas?

- **Con ejercicios de calentamiento.** Estirar los músculos antes de hacer ejercicio puede ayudar a reducir la probabilidad de una torcedura o esguince.
- **Con ejercicios de enfriamiento.** Haga ejercicios para relajar los músculos que se han tensado durante el ejercicio. Caminar es un buen ejemplo.
- **Con el uso de zapatos adecuados.** No tienen que ser caros. Asegúrese de que sean cómodos, que absorban el impacto y que le den estabilidad.
- **No deje todo su ejercicio para el fin de semana.** Mantenga un nivel moderado de actividad física toda la semana.

## ¿Dónde puedo encontrar más información?

El gobierno federal tiene información **gratuita** y fácil de leer sobre las lesiones deportivas.

- ▶ *¿Qué son las lesiones deportivas? Esenciales: hojas informativas de fácil lectura*
- ▶ *¿Cuáles son los problemas de las rodillas? Esenciales: hojas informativas de fácil lectura*
- ▶ *La historia de Ana: Cómo ella y su familia aprendieron sobre las lesiones deportivas*

Descargue o solicite éstas y otras publicaciones del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés). Visite <http://www.niams.nih.gov/multicultural> o llame gratis al **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). Muchas de estas publicaciones están disponibles en español, chino, coreano y vietnamita.

# Preventing Sports Injuries

## How can I prevent sports injuries?

- **Warm up.** Stretching can help reduce the chances of muscle strain.
- **Cool down.** Do exercises to loosen the muscles that have tightened during exercise. Walking is a good example.
- **Wear properly fitting shoes.** They don't need to be expensive. Just be sure they are comfortable and provide shock absorption and stability.
- **Don't do all of your exercise on the weekend.** Maintain a moderate activity level throughout the week.

## Where can I find out more?

The Federal Government has **free**, easy-to-read information about sports injuries.

- ▶ *Sports Injuries: Easy-to-Read Fast Facts*
- ▶ *Knee Problems: Easy-to-Read Fast Facts*
- ▶ *Ana's Story: How she and her family learned about sports injuries*

Download or order these and other titles and topics from the National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS), National Institutes of Health (NIH). Visit <http://www.niams.nih.gov/multicultural>, or call toll free at **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). Many of these publications are available in Spanish, Chinese, Korean, and Vietnamese.

# marzo 2014

“Yo hago ejercicios de estiramiento todos los días. Si algo me duele, trato de tomarlo con calma”.  
 “I do daily stretching. If I feel pain, I try to take it easy.”

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado																																																																																			
notas			¿Qué va a hacer este mes para evitar lesionarse?	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">febrero 2014</th> <th colspan="5">abril 2014</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td> <td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td> </tr> <tr> <td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> <td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td> </tr> <tr> <td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td> <td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td> </tr> <tr> <td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td> <td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td> </tr> <tr> <td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td></td> <td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>		febrero 2014							abril 2014											1			1	2	3	4	5	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	23	24	25	26	27	28		27	28	29	30				○	1
febrero 2014							abril 2014																																																																																		
						1			1	2	3	4	5																																																																												
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12																																																																												
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19																																																																												
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26																																																																												
23	24	25	26	27	28		27	28	29	30																																																																															
2	3	4	5	6	7	8																																																																																			
9	10	11	12	13	14	15																																																																																			
Comienzo del horario de verano																																																																																									
● 16	17	18	19	20	21	22																																																																																			
23 ☾	24	25	26	27	28	29																																																																																			
○ 30	31																																																																																								



# Cómo mantener los músculos sanos

## ¿Por qué son importantes los músculos sanos?

Usted tiene más de 600 músculos. Los músculos le ayudan a caminar, moverse, levantar cosas, bombear sangre por el cuerpo y respirar. También sostienen a los huesos y le permiten hacer las cosas que le gustan hacer.

## ¿Cómo puedo mantener mis músculos sanos?

- **Haga ejercicio.** Cuando usted pone a trabajar los músculos, ellos responden haciéndose más fuertes. Sin embargo, tómelos con calma. No puede hacer todos los ejercicios que no ha hecho en su vida en una sola tarde. Además, no se olvide de usar el equipo de protección adecuado.
- **Consuma una dieta balanceada.** Esto ayuda a controlar su peso y provee los diferentes nutrientes que los músculos necesitan. Coma una variedad de alimentos todos los días.

## ¿Dónde puedo encontrar más información?

El gobierno federal tiene información **gratuita** y fácil de leer sobre la salud de los músculos.

- ▶ *Ejercicio y actividad física: su guía diaria del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento*
- ▶ *Exercises to Try: Balance Exercises* (Disponible sólo en inglés)

Descargue o solicite éstas y otras publicaciones del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés). Visite <http://www.niams.nih.gov/multicultural> o llame gratis al **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). Muchas de estas publicaciones están disponibles en español, chino, coreano y vietnamita.

# Keeping Your Muscles Healthy

## Why are healthy muscles important?

You have more than 600 muscles in your body. Muscles help you walk, move, lift things, pump blood through your body, and breathe. They also support your bones and let you do the things you love to do.

## How can I keep my muscles healthy?

- **Exercise.** When you make your muscles work, they respond by growing stronger. Remember to take it easy. Don't try to fit all of your activity into one evening or weekend. Also, don't forget to use adequate protective gear.
- **Eat a balanced diet.** This helps manage your weight and provides the different nutrients that your muscles need. Eat a variety of foods every day.

## Where can I find out more?

The Federal Government has **free**, easy-to-read information about muscle health.

- ▶ *Exercise & Physical Activity: Your Everyday Guide from the National Institute on Aging*
- ▶ *Exercises to Try: Balance Exercises*

Download or order these and other titles and topics from the National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS), National Institutes of Health (NIH). Visit <http://www.niams.nih.gov/multicultural>, or call toll free at **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). Many of these publications are available in Spanish, Chinese, Korean, and Vietnamese.

# abril 2014

*No se exceda. Incremente su nivel de ejercicio gradualmente.  
Don't overdo it. Increase your exercise gradually.*

domingo								lunes				martes		miércoles		jueves		viernes		sábado	
marzo 2014								mayo 2014				1	2	3	4	5					
							1					1	2	3							
2	3	4	5	6	7	8	8	4	5	6	7	8	9	10							
9	10	11	12	13	14	15	15	11	12	13	14	15	16	17							
16	17	18	19	20	21	22	22	18	19	20	21	22	23	24							
<sup>23</sup> <sub>30</sub>	<sup>24</sup> <sub>31</sub>	25	26	27	28	29	29	25	26	27	28	29	30	31							
6								7	8	9	10	11	12								
13								14	15	16	17	18	19								
20								21	22	23	24	25	26								
27								28	29	30	notas										
											<i>Trate de elegir actividades que incluyan los cuatro tipos de ejercicio: ejercicios de resistencia, fortalecimiento, equilibrio y flexibilidad. Cada tipo tiene beneficios diferentes.</i>										



# Cómo vivir con una enfermedad autoinmunitaria

## ¿Qué debo saber acerca de las enfermedades autoinmunitarias?

El sistema inmunitario es la red de células dentro del organismo que actúan conjuntamente para defenderlo de las infecciones. Sin embargo, algunas veces los problemas con el sistema inmunitario hacen que éste confunda las células sanas del organismo con los agentes externos y las ataque. Esto se conoce como una enfermedad autoinmunitaria. El lupus y la artritis reumatoide son dos ejemplos.

## ¿Cómo puedo reconocer una enfermedad autoinmunitaria?

Los hispanos, especialmente las mujeres hispanas, tienen mayor riesgo de desarrollar ciertas enfermedades autoinmunitarias. Puede ser de gran ayuda para usted y para sus seres queridos si conoce algunos de los síntomas de estas enfermedades. Un síntoma común de una enfermedad autoinmunitaria es la inflamación, que puede causar síntomas como enrojecimiento, calor, dolor, hinchazón, erupciones de la piel y fatiga.

## ¿Dónde puedo encontrar más información?

El gobierno federal tiene información **gratuita** y fácil de leer sobre las enfermedades autoinmunitarias.

- ▶ *¿Qué es el lupus? Esenciales: hojas informativas de fácil lectura*
- ▶ *¿Qué es la artritis reumatoide? Esenciales: hojas informativas de fácil lectura*
- ▶ *Understanding Autoimmune Diseases* (Disponible sólo en inglés)

Descargue o solicite éstas y otras publicaciones del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés). Visite <http://www.niams.nih.gov/multicultural> o llame gratis al **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). Muchas de estas publicaciones están disponibles en español, chino, coreano y vietnamita.



## Living With Autoimmune Conditions

### What should I know about autoimmune conditions?

Your immune system is the network of cells throughout your body that act together to defend you from infection. Sometimes problems with your immune system cause it to identify your body's own healthy cells as invaders and then attack them. This is called an autoimmune condition. Lupus and rheumatoid arthritis are two examples.

### How can I recognize an autoimmune condition?

Hispanics, especially Hispanic women, are at increased risk for certain autoimmune conditions. You can help yourself and your loved ones by knowing some of the common symptoms. A common sign of autoimmune disease is inflammation, which can cause redness, heat, pain, swelling, rashes, and fatigue.

### Where can I find out more?

The Federal Government has **free**, easy-to-read information about autoimmune conditions.

- ▶ *Lupus: Easy-to-Read Fast Facts*
- ▶ *Rheumatoid Arthritis: Easy-to-Read Fast Facts*
- ▶ *Understanding Autoimmune Diseases*

Download or order these and other titles and topics from the National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS), National Institutes of Health (NIH). Visit <http://www.niams.nih.gov/multicultural>, or call toll free at **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). Many of these publications are available in Spanish, Chinese, Korean, and Vietnamese.

# mayo 2014

*“Leo todo lo que puedo sobre mi afección”.  
“I read as much as I can about my condition.”*

domingo	lunes	martes					miércoles							jueves	viernes	sábado		
notas <i>Mes de Concientización sobre el Lupus</i> <i>Mes Nacional de Concientización sobre la Artritis</i> <i>Mes Nacional de Concientización y Prevención de la Osteoporosis</i>		<b>abril 2014</b>					<b>junio 2014</b>							1	2	3		
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7				
		6	7	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12	13	14			
		13	14	15	16	17	18	19	15	16	17	18	19	20	21			
		20	21	22	23	24	25	26	22	23	24	25	26	27	28			
	27	28	29	30				29	30									
4	5	6 ☽					7							8	9	10		
11	12	13 ●					14							15	16	17		
18	19	20 ☾					21							22	23	24		
25	26	27 ○					28							29	30	31		
	Día de los Muertos en las Guerras																	



# Cómo enfrentar el dolor en las articulaciones

## ¿Qué debo saber acerca del dolor en las articulaciones?

Muchas veces, el dolor en las articulaciones indica que la persona tiene artritis. Dos tipos comunes de artritis son la osteoartritis y la gota. Otro tipo es la artritis reumatoide. Sin embargo, hay muchas cosas que puede hacer para sentirse mejor y mantenerse activo a pesar de sentir dolor.

## ¿Cómo puedo sentirme mejor?

- Haga ejercicio moviendo todas las articulaciones. Caminar ayuda a la circulación, apoya las articulaciones y fortalece los músculos.
- Colóquese hielo sobre la parte adolorida. También puede usar una bolsa de vegetales congelados.
- Vea a su médico regularmente. Avísele si el dolor ha mejorado o empeorado.

## ¿Dónde puedo encontrar más información?

El gobierno federal tiene información **gratuita** y fácil de leer sobre el dolor en las articulaciones.

- ▶ *¿Tengo artritis? Un folleto bilingüe en español e inglés*
- ▶ *¿Qué es la gota? Esenciales: hojas informativas de fácil lectura*
- ▶ *Cirugía de reemplazo articular: Información para comunidades multiculturales*

Descargue o solicite éstas y otras publicaciones del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés). Visite <http://www.niams.nih.gov/multicultural> o llame gratis al **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). Muchas de estas publicaciones están disponibles en español, chino, coreano y vietnamita.



## Living With Joint Pain

### What should I know about joint pain?

Joint pain often indicates that you have arthritis. Two common types are osteoarthritis and gout. Another type is rheumatoid arthritis. But there is a lot you can do to feel better and stay active even if you have pain.

### How can I feel better?

- Exercise, moving all of your joints. Walking helps circulation, supports the joints, and strengthens the muscles.
- Use an ice pack on the sore area. A bag of frozen vegetables works well, too.
- See a doctor regularly. Tell the doctor if your pain is improving or worsening.

### Where can I find out more?

The Federal Government has **free**, easy-to-read information about joint pain.

- ▶ *Do I Have Arthritis? A bilingual booklet in Spanish and English*
- ▶ *Gout: Easy-to-Read Fast Facts*
- ▶ *Joint Replacement Surgery: Information for Multicultural Communities*

Download or order these and other titles and topics from the National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS), National Institutes of Health (NIH). Visit <http://www.niams.nih.gov/multicultural>, or call toll free at **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). Many of these publications are available in Spanish, Chinese, Korean, and Vietnamese.

# junio 2014

*“Aprendí que a veces tengo que hacer ciertas cosas de manera diferente para que no me duela”.  
“I learned to adjust so I don't do the things that I know will hurt me.”*

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado																																																																																		
1	2	3	4	5 ☽	6	7																																																																																		
8	9	10	11	12	13 ●	14																																																																																		
15	16	17	18 ☾	19	20	21																																																																																		
22	23	24	25	26 ○	27	28																																																																																		
29	30	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">mayo 2014</th> <th colspan="5">julio 2014</th> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td> <td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td> </tr> <tr> <td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> <td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td> </tr> <tr> <td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td> <td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td> </tr> <tr> <td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td> <td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td> </tr> <tr> <td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td> <td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td> </tr> </thead></table>			mayo 2014							julio 2014									1	2	3			1	2	3	4	5	4	5	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	11	12	11	12	13	14	15	16	17	13	14	15	16	17	18	19	18	19	20	21	22	23	24	20	21	22	23	24	25	26	25	26	27	28	29	30	31	27	28	29	30	31			notas	Mes Nacional de Concientización sobre la Esclerodermia
mayo 2014							julio 2014																																																																																	
				1	2	3			1	2	3	4	5																																																																											
4	5	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	11	12																																																																											
11	12	13	14	15	16	17	13	14	15	16	17	18	19																																																																											
18	19	20	21	22	23	24	20	21	22	23	24	25	26																																																																											
25	26	27	28	29	30	31	27	28	29	30	31																																																																													



# Cómo mantener la piel sana

## ¿Por qué es importante mantener la piel sana?

La piel es el órgano más grande del cuerpo y juega un papel importante en su protección. Guarda los líquidos del cuerpo, previene la deshidratación y mantiene fuera los gérmenes que pueden hacer daño.

## ¿Cómo puedo mantener mi piel sana?

Haga ejercicio para incrementar el flujo de sangre a la piel y consuma una dieta que incluya frutas, vegetales y granos integrales, así como proteína y productos de leche con bajo contenido de grasa. Use protector solar si está afuera por más de unos minutos. El protector solar ayuda a reducir la probabilidad de tener cáncer de la piel y arrugas. Los rayos ultravioletas, que son los rayos dañinos del sol, afectan a todas las personas y no sólo a aquellas con piel clara.

## ¿Dónde puedo encontrar más información?

El gobierno federal tiene información **gratuita** y fácil de leer sobre la salud de la piel.

- ▶ ¿Qué es la alopecia areata? Esenciales: hojas informativas de fácil lectura
- ▶ ¿Qué es la dermatitis atópica (eccema)? Esenciales: hojas informativas de fácil lectura

Descargue o solicite éstas y otras publicaciones del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés). Visite <http://www.niams.nih.gov/multicultural> o llame gratis al **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). Muchas de estas publicaciones están disponibles en español, chino, coreano y vietnamita.



# Keeping Your Skin Healthy

## Why is healthy skin important?

Your skin is the largest organ in your body and plays an important role in protecting it. It holds body fluids in, prevents dehydration, and keeps harmful germs out.

## How do I keep my skin healthy?

Exercise to increase blood flow to the skin, and eat a diet that includes lean protein, fruits, vegetables, whole grains, and low-fat dairy products. Use sunscreen if you are outdoors for more than a few minutes. Sunscreen helps to reduce the chance of skin cancer and wrinkles. The sun's harmful UV rays affect everyone, not just people with fair skin.

## Where can I find out more?

The Federal Government has **free**, easy-to-read information about skin health.

- ▶ *Alopecia Areata: Easy-to-Read Fast Facts*
- ▶ *Atopic Dermatitis (Eczema): Easy-to-Read Fast Facts*

Download or order these and other titles and topics from the National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS), National Institutes of Health (NIH). Visit <http://www.niams.nih.gov/multicultural>, or call toll free at **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). Many of these publications are available in Spanish, Chinese, Korean, and Vietnamese.

# julio 2014

Una quemadura de sol no sólo duele sino que puede incrementar su riesgo de cáncer de la piel.  
 Avoid getting a sunburn. Not only does it hurt, but it can increase your risk for skin cancer.

domingo							lunes							martes							miércoles							jueves							viernes							sábado																																											
junio 2014							agosto 2014							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31										
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																				
8	9	10	11	12	13	14	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																											
15	16	17	18	19	20	21	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																																		
22	23	24	25	26	27	28	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																																									
29	30						24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																																									
6							7							8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																	
13							14							15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																								
20							21							22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
27							28							29	30	31	notas	<i>Mes de Concientización sobre la Artritis Reumatoide Juvenil</i>						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																															



# *Cómo mantenerse sano a medida que envejece*

## **¿Qué debo saber acerca del envejecimiento y la salud?**

El ejercicio y la actividad física son buenos para todas las personas, incluso para los adultos mayores. Pueden ayudarle a conservar la densidad de los huesos y a prevenir las caídas a medida que envejece. Caminar y levantar pesas son dos maneras excelentes de hacer ejercicio.

## **¿Cómo puedo mantenerme en forma y prevenir las caídas?**

- Practique los cuatro tipos de ejercicio: resistencia, fortalecimiento, equilibrio y flexibilidad. Los cuatro tipos son importantes para la salud en general y pueden ayudarle a aprovechar mejor sus actividades personales y familiares.
- Mantenga el piso libre de obstáculos y use zapatos con suela de goma para evitar resbalarse.

## **¿Dónde puedo encontrar más información?**

El gobierno federal tiene información **gratuita** y fácil de leer sobre la vejez y la salud.

- ▶ *¿Cómo se pueden prevenir las caídas y evitar posibles fracturas? Esenciales: hojas informativas de fácil lectura*
- ▶ Visite <http://www.niams.nih.gov/multicultural> para participar en el Programa Go4Life del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento.

Descargue o solicite éstas y otras publicaciones del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés). Visite <http://www.niams.nih.gov/multicultural> o llame gratis al **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). Muchas de estas publicaciones están disponibles en español, chino, coreano y vietnamita.



## *Keeping Healthy as You Age*

### **What should I know about aging and health?**

Exercise and physical activity are good for just about everyone, including older adults. Exercise can help preserve your bone density and prevent falls as you age. Walking and lifting weights are two excellent types of exercise.

### **How can I stay fit and prevent falling?**

- Try the four types of exercise: endurance, strength, balance, and flexibility. All four types are important for overall health and can help you make the most of your personal and family activities.
- Keep floors free of clutter and wear rubber-soled shoes to avoid slipping.

### **Where can I find out more?**

The Federal Government has **free**, easy-to-read information about aging and health.

- ▶ *Preventing Falls and Related Fractures: Easy-to-Read Fast Facts*
- ▶ Visit <http://www.niams.nih.gov/multicultural> to participate in the National Institute on Aging's Go4Life program.

Download or order these and other titles and topics from the National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS), National Institutes of Health (NIH). Visit <http://www.niams.nih.gov/multicultural>, or call toll free at **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). Many of these publications are available in Spanish, Chinese, Korean, and Vietnamese.

# agosto 2014

*“La actividad física es buena para la circulación. Yo camino una hora todos los días”.*

*“Physical activity—it’s good for the circulation. I walk for an hour each day.”*

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado																																																																																		
notas	<i>¿Cuántos días hice ejercicio este mes?</i>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">julio 2014</th> <th colspan="6">septiembre 2014</th> </tr> <tr> <td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td> <td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> <tr> <td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td> <td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td> </tr> <tr> <td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td> <td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td> </tr> <tr> <td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td> <td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td> </tr> <tr> <td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td> <td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </thead></table>				julio 2014					septiembre 2014								1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	12	13	13	14	15	16	17	18	19	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31			28	29	30					1	2
julio 2014					septiembre 2014																																																																																			
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	6																																																																											
6	7	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	12	13																																																																											
13	14	15	16	17	18	19	14	15	16	17	18	19	20																																																																											
20	21	22	23	24	25	26	21	22	23	24	25	26	27																																																																											
27	28	29	30	31			28	29	30																																																																															
3 ☽	4	5	6	7	8	9																																																																																		
10 ●	11	12	13	14	15	16																																																																																		
17 ☾	18	19	20	21	22	23																																																																																		
24 ○	25	26	27	28	29	30																																																																																		
31																																																																																								



# Mes Nacional de la Herencia Hispana

# National Hispanic Heritage Month

## ¿Qué tiene que ver mi herencia con mi salud?

El ser hispano le permite disfrutar de una cultura rica y de un idioma común, conformados por la historia y las experiencias personales de varias generaciones. Sin embargo, ser hispano también significa que usted puede correr mayor riesgo de ciertos problemas de la salud, como el lupus o la osteoporosis. Consultar con un médico una vez al año le puede ayudar a mantener el control de su salud.

## ¿Qué puedo hacer para mejorar mi salud?

Hay muchas cosas que usted puede hacer para llevar una vida más saludable:

- **Mejore su alimentación.** Los hispanos a menudo disfrutaban de una dieta rica en legumbres, cereales integrales, vegetales, hierbas y frutas. Trate de evitar las grasas adicionales que se encuentran en los aceites de freír, las cremas, los quesos y los pasteles.
- **Vaya al médico una vez al año.** Si usted o uno de sus seres queridos necesita encontrar una clínica gratuita o de bajo costo, visite a <http://www.niams.nih.gov/multicultural>. Otra fuente de información es la Oficina de Salud de las Minorías del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos.

## ¿Dónde puedo encontrar más información?

El gobierno federal tiene información **gratuita** y fácil de leer sobre la salud.

- ▶ *El calcio y la vitamina D: importantes a toda edad*
- ▶ *¿Qué es el lupus? Esenciales: hojas informativas de fácil lectura*
- ▶ *¿Qué es la osteoporosis? Esenciales: hojas informativas de fácil lectura*

Descargue o solicite éstas y otras publicaciones del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés). Visite <http://www.niams.nih.gov/multicultural> o llame gratis al **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). Muchas de estas publicaciones están disponibles en español, chino, coreano y vietnamita.

## What does my heritage have to do with my health?

Being Hispanic means enjoying a rich culture and common language, shaped by the history and personal experiences of multiple generations. But being Hispanic also means you may have an increased risk for certain health conditions, like lupus or osteoporosis. Seeing a doctor once a year can help you stay in control of your health.

## What can I do to improve my health?

There is a lot you can do to lead a healthier life:

- **Improve your diet.** Hispanics often enjoy a diet rich in legumes, whole grains, vegetables, herbs, and fruits. Just avoid extra fats found in frying oils, creams, cheese, and pastries.
- **See a doctor once a year.** If you or a loved one needs to find a free or low-cost clinic, visit <http://www.niams.nih.gov/multicultural>. Another source of information is the Office of Minority Health, in the U.S. Department of Health and Human Services (HHS).

## Where can I find out more?

The Federal Government has **free**, easy-to-read information about health.

- ▶ *Calcium and Vitamin D: Important at Every Age*
- ▶ *Lupus: Easy-to-Read Fast Facts*
- ▶ *Osteoporosis: Easy-to-Read Fast Facts*

Download or order these and other titles and topics from the National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS), National Institutes of Health (NIH). Visit <http://www.niams.nih.gov/multicultural>, or call toll free at **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). Many of these publications are available in Spanish, Chinese, Korean, and Vietnamese.

# septiembre 2014

Para más información acerca de la Oficina de Salud de las Minorías, visite <http://www.niams.nih.gov/multicultural>.

For more information about the Office of Minority Health, visit <http://www.niams.nih.gov/multicultural>.

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
<b>agosto 2014</b>	1 ☽	2	3	4	5	6
1 2						
3 4 5 6 7 8 9						
10 11 12 13 14 15 16						
17 18 19 20 21 22 23						
24 31	Día del Trabajo					
7	8 ●	9	10	11	12	13
14	15 ☾	16	17	18	19	20
21	22	23 ○	24	25	26	27
28	29	30	<b>octubre 2014</b>	notas		<i>Recetas saludables para probar:</i>
			1 2 3 4			
			5 6 7 8 9 10 11			
			12 13 14 15 16 17 18			
			19 20 21 22 23 24 25			
			26 27 28 29 30 31			



# Cómo mantener las articulaciones sanas

## Keeping Your Joints Healthy

### ¿Por qué es importante mantener las articulaciones sanas?

En la articulación es donde se unen dos o más huesos. Las articulaciones tienen cartílago que protege a los huesos al prevenir que se froten entre sí.

### ¿Cómo puedo mantener mis articulaciones sanas?

- **Haga ejercicio.** El ejercicio mantiene fuertes los músculos alrededor de las articulaciones. Intente caminar, nadar o trotar.
- **Consuma una dieta balanceada.** Al mantener un peso adecuado, usted pone menos presión en las articulaciones. Intente preparar sus platos al horno o a la parrilla en lugar de freírlos.

### ¿Dónde puedo encontrar más información?

El gobierno federal tiene información **gratuita** y fácil de leer sobre la salud de las articulaciones.

- ▶ *¿Cuáles son los problemas de las rodillas? Esenciales: hojas informativas de fácil lectura*
- ▶ *¿Cuáles son los problemas del hombro? Esenciales: hojas informativas de fácil lectura*
- ▶ *Living With Arthritis: Easy-to-Read Information for Patients and Families*  
(Disponible sólo en inglés)

Descargue o solicite éstas y otras publicaciones del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés). Visite <http://www.niams.nih.gov/multicultural> o llame gratis al **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). Muchas de estas publicaciones están disponibles en español, chino, coreano y vietnamita.

### Why are healthy joints important?

A joint is where two or more bones are joined together. Joints have cartilage that protects the bones by preventing them from rubbing against each other.

### How can I keep my joints healthy?

- **Exercise.** This keeps the muscles around your joints strong. Try walking, swimming, or jogging.
- **Eat a balanced diet.** By maintaining a healthy weight, you put less stress on your joints. Try baking or grilling food instead of frying.

### Where can I find out more?

The Federal Government has **free**, easy-to-read information about joint health.

- ▶ *Knee Problems: Easy-to-Read Fast Facts*
- ▶ *Shoulder Problems: Easy-to-Read Fast Facts*
- ▶ *Living With Arthritis: Easy-to-Read Information for Patients and Families*

Download or order these and other titles and topics from the National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS), National Institutes of Health (NIH). Visit <http://www.niams.nih.gov/multicultural>, or call toll free at **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). Many of these publications are available in Spanish, Chinese, Korean, and Vietnamese.

# octubre 2014

La rigidez en una articulación podría ser una señal de advertencia de la osteoartritis.  
Stiffness in a joint could be a warning sign of osteoarthritis.

domingo	lunes	martes						miércoles	jueves	viernes	sábado						
notas	<i>Mes Nacional de la Fisioterapia</i>	<b>septiembre 2014</b>						D	1	2	3	4					
		1	2	3	4	5	6										
		7	8	9	10	11	12						13				
		14	15	16	17	18	19						20				
		21	22	23	24	25	26						27				
28	29	30															
5	6	7						●	8	9	10	11					
12	13	14						☾	15	16	17	18					
<i>Semana Nacional de Concientización de la Salud de los Huesos y las Articulaciones</i>																	
19	20	21							22	○	23	24	25				
26	27	28							29		30	D	31				
											<b>noviembre 2014</b>						
																	1
											2	3	4	5	6	7	8
											9	10	11	12	13	14	15
											16	17	18	19	20	21	22
											23	24	25	26	27	28	29
											30						



# Cómo controlar el dolor

## ¿Qué debo saber acerca de cómo controlar el dolor?

El dolor puede tener diferentes causas, como los problemas de las rodillas, la gota o una enfermedad autoinmunitaria como el lupus. Lo mejor que puede hacer para aliviar el dolor es:

- Hacer ejercicios con moderación cuando sea posible.
- Mantener un peso saludable. Pregúntele al doctor cuál es un peso saludable para usted.
- Visitar al médico con regularidad y tomar los medicamentos como han sido recetados.
- Rodearse de familiares y amigos. Jugar cartas o juegos de mesa le ayudará a no pensar en el dolor.

## ¿Dónde puedo encontrar más información?

El gobierno federal tiene información **gratuita** y fácil de leer sobre el dolor.

- ▶ *El dolor: usted puede obtener ayuda*
- ▶ *Dolor: Esperanza en la investigación*

Descargue o solicite éstas y otras publicaciones del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés). Visite <http://www.niams.nih.gov/multicultural> o llame gratis al **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). Muchas de estas publicaciones están disponibles en español, chino, coreano y vietnamita.

# Managing Pain

## What should I know about managing my pain?

Pain can arise from many different sources, such as knee problems, gout, or an autoimmune condition like lupus. The best things you can do are:

- Exercise moderately when possible.
- Maintain a healthy weight. Ask a doctor what weight is healthy for you.
- See a doctor regularly, and take your medicines as directed.
- Surround yourself with family and friends. Playing card games or board games can help keep your mind off the pain.

## Where can I find out more?

The Federal Government has **free**, easy-to-read information about pain.

- ▶ *Pain: You Can Get Help*
- ▶ *Pain: Hope Through Research*

Download or order these and other titles and topics from the National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS), National Institutes of Health (NIH). Visit <http://www.niams.nih.gov/multicultural>, or call toll free at **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). Many of these publications are available in Spanish, Chinese, Korean, and Vietnamese.

# noviembre 2014

“Camino y leo mucho. Me gusta tejer y mantenerme ocupada. Mis amigos me ayudan cuando tengo que ir a una cita”.  
 “I walk a lot and read a lot. I like to knit and keep busy. Friends help me with my appointments.”

domingo							lunes						martes					miércoles				jueves			viernes		sábado																							
octubre 2014							diciembre 2014						notas																		Mes Nacional de la Piel Saludable																		1	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6																																						
5	6	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11	12	13																																					
12	13	14	15	16	17	18	14	15	16	17	18	19	20																																					
19	20	21	22	23	24	25	21	22	23	24	25	26	27																																					
26	27	28	29	30	31		28	29	30	31																																								
2							3						4					5				6			7		8																							
Fin del horario de verano																																																		
9							10						11					12				13			14		15																							
													Día de los Veteranos de las Guerras																																					
16							17						18					19				20			21		22																							
23							24						25					26				27			28		29																							
30																																																		
																						Día de Acción de Gracias																												



# *Estudios clínicos*

## **¿Qué debo saber acerca de los estudios clínicos?**

Los estudios clínicos son investigaciones científicas cuidadosamente controladas que determinan si una terapia nueva es segura y eficaz. Este tipo de investigación ayuda a los doctores a ver cómo las personas responden a los medicamentos u otros tratamientos nuevos o modificados. La participación es voluntaria y las personas pueden dejar de participar en cualquier momento. ¿Cuáles son los beneficios? Usted puede obtener acceso a tratamientos, a menudo a bajo costo o sin costo. Los participantes no sólo se benefician, sino que también ayudan a las generaciones futuras de pacientes.

## **¿Cómo puedo decidir si debo participar?**

Averigüe todo lo posible acerca del estudio clínico. Pídale a su doctor y a las personas importantes en su vida que le ayuden a decidir lo que más le convenga. Algunas de las preguntas para los investigadores son:

- ¿Cuál es el propósito del estudio?
- ¿Qué tipos de tratamientos se realizarán?

## **¿Dónde puedo encontrar más información?**

Puede visitar <http://www.niams.nih.gov/multicultural> para ver qué estudios hay para su problema médico cerca de donde usted vive.

# *Clinical Trials*

## **What should I know about clinical trials?**

Clinical trials are carefully controlled medical research studies to see whether new therapies are safe and effective. These studies help doctors learn how people respond to medicines or other new or improved treatments. Participation is voluntary, and you can stop at any time. The benefits? You can gain access to research treatments, often at little or no cost. And participants not only help themselves, but they help future generations of patients.

## **How can I decide if I should participate?**

Find out as much as possible about the clinical trial. Ask your doctor and your loved ones to help you decide if it is right for you. A couple of questions to ask the researchers are:

- What is the purpose of the study?
- What kinds of treatments are involved?

## **Where can I find out more?**

You can visit <http://www.niams.nih.gov/multicultural> to find the research studies available in your area for your condition.

# diciembre 2014

Los estudios clínicos buscan mejores maneras de prevenir y tratar las enfermedades.

Clinical trials look for better ways to treat and prevent disease.

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
<b>noviembre 2014</b> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1	2	3	4	5	6 ●
7	8	9	10	11	12	13
☾ 14	15	16	17	18	19	20
21 ○	22	23	24	25	26	27
☽ 28	29	30	31	Navidad	notas	Preguntas que tengo sobre los estudios clínicos:
				<b>enero 2015</b> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		

# Otros recursos federales

Recursos de salud adicionales para usted y su familia de las siguientes agencias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés):

## Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

El Programa de Artritis de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) intenta mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por la artritis y otras enfermedades reumáticas, trabajando con los estados y otros socios para aumentar los conocimientos acerca de actividades adecuadas para el autocuidado de la artritis y para ampliar el alcance de los programas que han mostrado mejorar la calidad de vida de las personas con artritis.

<http://www.cdc.gov/spanish>

*Mensajes claves de salud pública*

<http://www.cdc.gov/arthritis/espanol/key-messages.htm>

<http://www.cdc.gov/arthritis/espanol/index.htm>

## Administración de Recursos y Servicios de Salud

La Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) es la principal agencia federal encargada de mejorar el acceso a los cuidados de la salud para aquellas personas sin seguro médico, que viven aisladas o que son susceptibles a problemas médicos.

<http://www.hrsa.gov/espanol>

*HRSA en su estado*

<http://hrsainyourstate.hrsa.gov> (Disponible sólo en inglés)

*Encuentre un centro de salud*

<http://findahealthcenter.hrsa.gov> (Disponible sólo en inglés)

## Servicio para la Salud Indígena

El Servicio para la Salud Indígena (IHS, por sus siglas en inglés) es responsable de la prestación de servicios de salud federales a los indios norteamericanos y a los nativos de Alaska. La misión es mejorar al más alto nivel la salud física, mental, social y espiritual de los indios norteamericanos y los nativos de Alaska.

<http://www.ihs.gov> (Disponible sólo en inglés)

Comuníquese con el centro más cercano del IHS para obtener más información sobre los recursos locales de salud y de asistencia médica para los beneficiarios elegibles de recibir atención a la salud del IHS. El siguiente sitio web incluye un directorio de áreas e instalaciones:

<http://www.ihs.gov/forpatients/findhealthcare> (Disponible sólo en inglés)

## Centers for Disease Control and Prevention

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Arthritis Program is working to improve the quality of life for people affected by arthritis and other rheumatic conditions by working with states and other partners to increase awareness about appropriate arthritis self-management activities and expanding the reach of programs proven to improve the quality of life for people with arthritis.

<http://www.cdc.gov>

*Key Public Health Messages*

<http://www.cdc.gov/arthritis/basics/key.htm>

## Health Resources and Services Administration

The Health Resources and Services Administration (HRSA) is the primary Federal agency for improving access to health care services for people who are uninsured, isolated, or medically vulnerable.

<http://www.hrsa.gov>

*HRSA in Your State*

<http://hrsainyourstate.hrsa.gov>

*Find a Health Center*

<http://findahealthcenter.hrsa.gov>

## Indian Health Service

The Indian Health Service (IHS) is responsible for providing Federal health services to American Indians and Alaska Natives. The mission is to raise the physical, mental, social, and spiritual health of American Indians and Alaska Natives to the highest level.

<http://www.ihs.gov>

Contact the nearest IHS facility for more information on local health resources and medical assistance for eligible recipients of IHS health care. The following website includes a directory of areas and facilities:

<http://www.ihs.gov/forpatients/findhealthcare>

## Institutos Nacionales de la Salud

Los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) forman la agencia de investigación médica de la nación y hacen descubrimientos importantes que mejoran la salud y salvan vidas.

<http://www.nih.gov> (Disponible sólo en inglés)

*Estudios clínicos*

<http://clinicalresearchtrials.nih.gov> (Disponible sólo en inglés)

*Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA, por sus siglas en inglés)*

<http://www.nia.nih.gov/espanol>

*Programa Go4Life*

<http://go4life.nia.nih.gov> (Disponible sólo en inglés)

*Senior Health* (Sitio web de los NIH sobre la salud de las personas mayores)

<http://nihseniorhealth.gov> (Disponible sólo en inglés)

*Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares*

*(NINDS, por sus siglas en inglés)*

<http://espanol.ninds.nih.gov>

## Oficina de Salud de las Minorías

La Oficina de Salud de las Minorías (OMH, por sus siglas en inglés) se dedica a mejorar la salud de las poblaciones minoritarias raciales y étnicas a través del desarrollo de políticas y programas de salud que ayuden a eliminar las disparidades de salud.

<http://www.minorityhealth.hhs.gov/espanol>

## Oficina para la Salud de la Mujer

La Oficina para la Salud de la Mujer (OWH, por sus siglas en inglés) trabaja para mejorar la salud y el bienestar de todas las mujeres y niñas en los Estados Unidos. La OWH sirve como punto focal para las actividades de salud de la mujer dentro de las oficinas y agencias del HHS. La OWH lidera los programas para mejorar la salud de la mujer y colabora con las demás agencias del HHS y con otros socios en las actividades de salud de la mujer.

<http://www.womenshealth.gov>

<http://www.girlshealth.gov>

Puede pedir sus materiales llamando gratis dentro de los Estados Unidos al 1-800-994-9662.

## Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias

La misión de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés) es la de reducir el impacto del abuso de sustancias y enfermedades mentales en las comunidades de los Estados Unidos.

<http://www.samhsa.gov/espanol>

Puede pedir materiales llamando al 1-877-726-4727 (1-877-SAMHSA-7) (TTY: 1-800-487-4889).

## National Institutes of Health

The National Institutes of Health (NIH) is the nation's medical research agency—making important discoveries that improve health and save lives.

<http://www.nih.gov>

*Clinical Trials*

<http://clinicalresearchtrials.nih.gov>

*National Institute on Aging*

<http://www.nia.nih.gov>

*Go4Life program*

<http://go4life.nia.nih.gov>

*Senior Health*

<http://nihseniorhealth.gov>

*National Institute of Neurological Disorders and Stroke*

<http://www.ninds.nih.gov>

## Office of Minority Health

The Office of Minority Health (OMH) is dedicated to improving the health of racial and ethnic minority populations through the development of health policies and programs that will help eliminate health disparities.

<http://www.minorityhealth.hhs.gov>

## Office on Women's Health

The Office on Women's Health (OWH) works to improve the health and sense of well-being of all U.S. women and girls. OWH serves as the focal point for women's health activities within HHS offices and agencies. OWH leads programs to improve women's health and collaborates across HHS and with other partners on women's health activities.

<http://www.womenshealth.gov>

<http://www.girlshealth.gov>

You can order resources by calling 800-994-9662 (toll free).

## Substance Abuse and Mental Health Services Administration

The Substance Abuse and Mental Health Services Administration's (SAMHSA) mission is to reduce the impact of substance abuse and mental illness on America's communities.

<http://www.samhsa.gov>

You can order resources by calling 877-SAMHSA-7 (877-726-4727) (TTY: 800-487-4889).



**Utilice las calcomanías o “stickers” para recordarse de fechas y citas importantes.**

En esta página encontrará calcomanías útiles que puede despegar y colocar en las fechas que desea resaltar. Use las calcomanías para marcar citas y cosas sobre su salud que usted quiere recordar o compartir con su médico.

Hay calcomanías para marcar:



Las citas médicas



Cuando tiene que volver a llenar sus recetas médicas



Los días en que se siente bien



Los días en que no se siente bien



Pruebas de sangre o vacunas



Los días que hizo ejercicio

**Use the stickers to help remember important dates and appointments.**

On this page you will find stickers that you can peel off and place on the dates that you wish to highlight. Use these stickers to mark appointments and things about your health that you want to remember or share with a health care provider.

There are stickers to mark:



Health care appointments



Reminders to refill prescriptions



Days you feel good



Days you don't feel well



Blood work or vaccinations



Days you exercised

**Información importante:**

Publicaciones del NIAMS: 1-877-226-4267 (llame gratis) (TTY: 301-565-2966)  
<http://www.niams.nih.gov/multicultural>

Doctor \_\_\_\_\_

Doctor \_\_\_\_\_

Doctor \_\_\_\_\_

Farmacia \_\_\_\_\_

Miembro de familia \_\_\_\_\_

Miembro de familia \_\_\_\_\_



## enero

### *Cómo mantener los huesos sanos*

Keeping Your Bones Healthy



## febrero

### *Cómo enfrentar el dolor de espalda*

Living With Back Pain



## marzo

### *Cómo evitar las lesiones deportivas*

Preventing Sports Injuries



## abril

### *Cómo mantener los músculos sanos*

Keeping Your Muscles Healthy



## mayo

### *Cómo vivir con una enfermedad autoinmunitaria*

Living With Autoimmune Conditions



## junio

### *Cómo enfrentar el dolor en las articulaciones*

Living With Joint Pain



## julio

### *Cómo mantener la piel sana*

Keeping Your Skin Healthy



## agosto

### *Cómo mantenerse sano a medida que envejece*

Keeping Healthy as You Age



## septiembre

### *Mes Nacional de la Herencia Hispana*

National Hispanic Heritage Month



## octubre

### *Cómo mantener las articulaciones sanas*

Keeping Your Joints Healthy



## noviembre

### *Cómo controlar el dolor*

Managing Pain



## diciembre

### *Estudios clínicos*

Clinical Trials

***Usted puede tomar pasos para que el 2014 sea un año lleno de salud.***

Cada mes del planificador resalta un tema diferente. En el transcurso del año, usted y su familia encontrarán información que pueden usar para mantenerse saludables o manejar algunos problemas de salud.

***You can take steps to make 2014 a healthy year.***

Each month of this planner highlights a different topic. Over the course of the year, you will find information that you and your family can use to stay healthy and manage certain health problems.