

Mes Nacional del Riñón

¿Me puedo contagiar con enfermedad renal ?

No, las enfermedades renales no son transmitidas del mismo modo que un resfriado o la gripe . Las enfermedades renales son causadas principalmente por la diabetes y la alta presión.

¿Cómo puedo mantener mis riñones saludables?

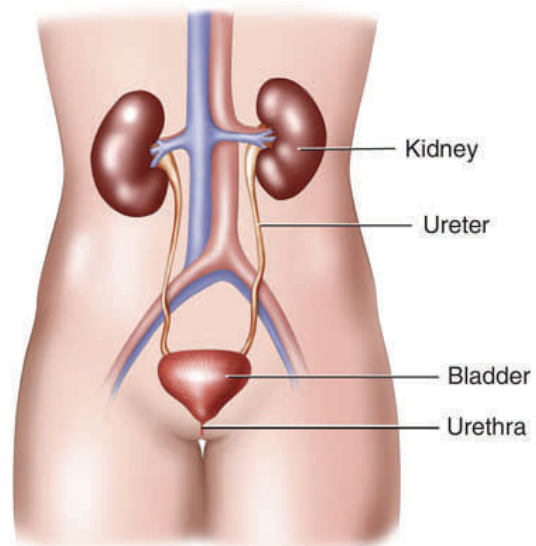
Como cualquier otra enfermedad crónica, la mejor forma de prevenirlas es practicar un buen manejo de su salud. Hacer buenas elecciones de alimentos, ejercitarse, y conocer los factores de riesgo son formas de prevenir enfermedades renales.

¿Cómo puedo saber si algo está mal con mis riñones?

Las enfermedades renales y otras enfermedades del riñón son asintomáticos, es por eso que con frecuencia pasan inadvertidos. Su doctor puede hacerle pruebas para indicar si existe algún problema.

¿Estoy en riesgo de tener enfermedades renales?

Algunas personas corren mayor riesgo que otras. Usted puede tener alto riesgo si tiene diabetes, alta presión o si tiene algún familiar con enfermedades renales. Usted también debe ser examinado si es mayor de 60 años.



¿Qué papel desempeñan los riñones en mi salud?

Tus riñones funcionan como si fueran un colador de pasta o un filtro de agua. Los riñones mantienen las cosas que tu cuerpo necesita, y remueven las cosas que tu cuerpo no necesita. Los riñones están conectados a la vejiga por unos tubos llamados uréteres.

Los riñones también ayudan a formar la orina, a eliminar los desechos y toxinas de la sangre, en la producción de células rojas, ayudan a mantener los huesos saludables, y a controlar tu presión sanguínea.

Usted tiene el poder sobre su mente—no los acontecimientos externos. Una vez realice esto, encontrará fuerza interna.

- Marcus Aurelius

Mes Nacional de Nutrición

Malos hábitos alimenticios e inactividad son las causas principales de muerte en los Estados Unidos. La mala nutrición son la causa mayor de problemas del corazón, obesidad, derrame cerebral y diabetes. Afortunadamente, hábitos alimenticios son simplemente eso— *hábitos*. Tenemos el poder para mejorar nuestros hábitos alimenticios.

Compare el comer con ponerle gasolina a su carro. Usted no puede poner líquido de encendedor o café en el tanque de gasolina, ¿verdad? Usted no llenaría el tanque de gasolina sólo por el simple gusto de hacerlo, ¿Cierto? Al igual que un carro, nuestros cuerpos necesitan cierto tipo de combustible para energía. Cuando tenemos malos hábitos alimenticios, a menudo comemos por placer— por sabor y para mantenernos llenos. Si tenemos en cuenta el propósito de comer—

para alimentar y nutrir nuestro cuerpo, sería mas fácil tomar decisiones sabias con nuestras dietas.

Comer saludable no significa tener que sacrificar nuestras comidas favoritas. Algunos cambios que puede hacer:

- Reduzca las porciones. Si normalmente come 2 pedazos de pizza, coma sólo uno.
- Siempre comience por comer vegetales. De esta manera no se llenará con otras cosas.
- Añada frutas a su cereal, avena, o yogurt en el desayuno.
- Trate de negociar con usted mismo. Por ejemplo, si planea comer una cena poco saludable, coma un desayuno y almuerzo saludables.

Consejos para Leer Etiquetas Nutricionales:

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (225g)	
servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 10g	20%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 1.5g	
Cholesterol 50mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 4%	
Vitamin C 2%	
Calcium 20%	
Iron 4%	
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

Etiquetas nutricionales indican el contenido de 1 porción. En este ejemplo, 1 porción es 250 calorías. El paquete completo (2 porciones) es 500 calorías! Esto puede ser fácil de pasar por alto para los que están cuidando su peso.

Conocer el % diario de grasa, azúcar y sodio le ayuda a hacer mejor elección.

Las grasas saturadas elevan el nivel de colesterol. Trans fats elevan el colesterol malo y disminuyen el colesterol bueno.

La Asociación Americana del Corazón recomienda que los hombres no consuman mas de 36g de azúcar diario, y mujeres no más de 26g . Una buena regla es no consumir alimentos con más de 6g de azúcar.

Como puede notar, la lista de vitaminas y minerales que se requieren no están incluidos en las etiquetas. Consulte con su doctor sobre el uso de multivitaminas.

El Proveedor de este Mes:

Buffalo Federation of Neighborhood Centers, Inc.

Buffalo Federation of Neighborhood Centers, Inc. (BFNC) ha estado proveyendo a la comunidad de Buffalo servicios valiosos para la comunidad por más de 30 años. BFNC es uno de los socios fundadores de GBUAHN. Tuvimos el placer de hablar con Robert Cannata, LMSW, Director de los servicios Life Management para que nos describiera los servicios que ofrecen. Como GBUAHN, la BFNC busca mejorar la calidad de vida a través de compasión, dignidad y respeto. Robert nos explica que “BFNC comparte la visión de GBUAHN en ‘¿Cómo podemos ayudar verdaderamente al consumidor en todo sentido?’ BFNC y GBUAHN trabajan con las personas que otros han rechazado”. Como una organización de la comunidad, BFNC se enorgullece en su reputación de estar involucrados con sus clientes y desarrollar una relación personal y de apoyo.



La misión de BFNC es “preparar, y equipar individuos a afrontar los problemas cotidianos, ayudando así a continuar desarrollando su potencial y mejorar la calidad de vida de nuestra comunidad”. El consorcio entre GBUAHN y BFNC está basado en el compromiso hacia la comunidad. “Hemos entendido que una de las barreras para los miembros de nuestra comunidad es el no tener acceso a servicios médicos adecuados. GBUAHN y BFNC comparten la idea en la importancia de la comunicación abierta”, Comparte Robert Cannata.

GBUAHN se enorgullece en contar con BFNC y reconoce la

importancia de sus servicios a nuestra comunidad.

Servicios Ofrecidos por BFNC

Vivienda—BFNC cuenta con 198 dormitorios aproximadamente en combinación con Residencias supervisadas, Apartamentos licenciados y Viviendas de apoyo.

Manejo de Cuidado— Los servicios de manejo de cuidado están disponibles para adultos mayores de 18 años que sufran de alguna condición médica.

Programa de Envejecientes— BFNC ofrece varios servicios para enriquecer la vida de los ancianos. BFNC cuenta con el programa “Moot Cares” que ofrece servicios de manejo para envejecientes que estén inscritos en el mismo.

Programa de Adolescentes— BFNC cuenta con el programa CAPP, el mismo tiene como objetivo informar sobre temas relacionados con el embarazo, HIV/AIDS e infecciones de transmisión sexual.

Asesoramiento Financiero y Legal— BFNC ofrece asesoramiento financiero, preparación de impuestos, colección de deudas, hipotecas y cuentas bancarias congeladas. Estos servicios están disponibles en el Hope Center.



¿Qué es un “Health Navigator”?

Si usted es miembro de GBUAHN, usted estará en contacto con su *Health Navigator*. ¿Qué significa esto? ¿Qué papel desempeña en mi cuidado de salud? Un *Health Navigator* es un administrador de casos— ellos son tu persona de contacto con GBUAHN. *Health Navigators* tienen casos de pacientes a los que le coordinan sus necesidades. Su *Health Navigator* trabajará de cerca con usted para asegurarse de que todas sus necesidades sean satisfechas.



393 Delaware Avenue
Buffalo, NY 14202
(716) 247-5282

"As GBUAHN continues to grow, we are exceeding our expectations of community support which assures us that the need for our program is abundant. We look forward to serving Buffalo and the WNY area for many years to come!"

- Dr. Raul Vazquez, President & CEO



Opt-to-Quit™

A New York State Quitline Service
1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)
www.nysmokefree.com

¿Está interesado?

GBUAHN es el primer Health Home vinculado con Opt-To-Quit, un programa gratuito en el estado de New York que brinda ayuda a los usuarios de tabaco con recursos para dejar de fumar. Opt-To-Quit ofrece un número libre de costo que une a los pacientes con un coach y otras herramientas. Se ofrecen servicios en inglés, español y otros lenguajes. ¡Llame hoy!

Opt-To-Quit Quitline le ofrece lo siguiente:

- Persona especialista
- Terapia de reemplazo de Nicotina, par a aquellos que cualifican.
- Información sobre cobertura de costo para medicinas para dejar de fumar.
- Apoyo y herramientas para dejar de fumar.

