


## HOGAR DE SALUD #1 DE WESTERN NEW YORK

### Mes Nacional de la Salud Dental de los niños



#### ¿Cómo debo cuidar los dientes de mi hijo?

Una buena salud bucal comienza antes del primer diente del bebé.

Los bebés nacen con todos sus dientes. Usted no puede verlos porque están ocultos en las encías. Los dientes del bebé empiezan a romper a través de las encías alrededor de los 6 meses. Pero es importante empezar un buen cuidado bucal incluso antes de que salga el primer diente. De encías saludables vienen los dientes saludables.


#### Las Caries a Causa del biberón puede ser un problema serio.

Las caries a causa del biberón ocurren cuando los bebés toman leche, fórmula o jugo en botellas durante largos períodos de tiempo.

Para evitarlo:

Quítele la botella después de que su bebé termine de beber. No ponga al bebé a dormir con una botella.

#### ALGUNOS CONSEJOS PARA MANTENER LOS DIENTES SANOS Y FUERTES:



##### 0-2 años


Limpie las encías con un paño después de alimentarlo. Esto ayudará a deshacerse de una capa pegajosa llamada placa que puede causar caries.

Cepille los dientes 2 veces al día con agua y un cepillo de cerdas suaves.

Programa la primera cita dental antes de su primer cumpleaños.

##### 3-5 Años

Empezar a utilizar pasta dental con fluoruro a la edad de 3 años, use sólo una cantidad del tamaño de un guisante. Asegúrese de que su hijo escupe después del cepillado. Intente romper el hábito chuparse el dedo y chupete (bobo) a la edad de 4 años. Visite al dentista cada 6 meses.



##### 6 a 9 años

Comenzar a usar hilo dental tan pronto como salgan los dientes.

Hágale saber a su hijo que es normal que los dientes de leche (baby teeth) se caigan; En su lugar salen los dientes permanentes.

Hasta que los niños sean capaces de practicar hábitos de higiene bucal adecuada solos, los padres deben ayudar a sus hijos a cepillarse los dientes y usar el hilo dental dos veces al día.

Siempre preste atención especial a la parte posterior de los dientes, los cuales pueden tener más placa.

##### 10-12 años

Los niños que practican deportes deben utilizar un protector bucal para proteger su sonrisa.

##### 13 años

Sugiera a los adolescentes llevar un cepillo de dientes, pasta e hilo dental en su cartera o bolsa de gimnasio para usar durante el día.

#### Otros consejos para mejorar la salud bucal para niños

Los padres del niño deberán programar su primera cita dental antes de cumplir el primer año y cada 6 meses a partir de los 3 años de edad.

Es importante que los niños se cepillen dos veces al día con pasta dental con fluoruro y comenzar a usar el hilo dental tan pronto como tenga dos dientes.

Los niños deben limitar los alimentos pegajosos y dulces y bebidas para evitar las caries.

Para obtener más consejos de cuidado bucal para niños, hable con su dentista o visite [www.oralb.com](http://www.oralb.com).

Cortesía de [dentalcare.com](http://dentalcare.com)



## Mes de la prevención de la infección prenatal: Proteja a su bebé

Febrero es el Mes Internacional de Prevención de la infección prenatal, un momento en el que se centra la atención en la salud de las madres embarazadas y/o sus hijos recién nacidos.

Durante el embarazo, los problemas de salud pueden ser el resultado de infecciones que se transmiten de la madre al feto o recién nacido a través de la sangre, la placenta, o ambos - o incluso durante el proceso de parto. Estas infecciones prenatales incluyen: el estreptococo del grupo B, citomegalovirus, listeriosis, y virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).



Mientras que la infección por el VIH es incurable y puede conducir a la etapa final del síndrome de inmunodeficiencia adquirida

(SIDA), otras infecciones también pueden ser perjudiciales, incluso consecuencias mortales tanto para la madre como para el bebé, si se deja sin tratar. Algunas evidencias sugieren que las infecciones virales prenatales puede causar defectos de nacimiento. Algunos de los defectos de nacimiento que pueden derivarse de estas infecciones incluyen la pérdida de la visión o de la audición, discapacidad mental, labio leporino o paladar hendido y malformaciones cardíacas. La Asociación Americana de embarazo indica que al menos 150,000 nacimientos son afectados cada año.

### Exposición Infección prenatal a través de actividades cotidianas

Simple actividades diarias pueden dejar a las madres embarazadas vulnerables a la exposición de infecciones. A menudo estas infecciones se transmiten a través del contacto con los fluidos corporales de la persona infectada, es decir, sangre, moco, saliva, orina, secreciones vaginales o semen. Esta exposición puede tomar muchas formas. Entre las formas típicas en que la mujer embarazada entra en contacto con estas infecciones es a través de actividad sexual o simplemente por el cuidado de los hijos y otros miembros de la familia.

Para ayudar a prevenir infecciones, lávese las manos con agua y jabón después de cambiar un pañal o limpiar la nariz o la boca del niño. Nunca use el cepillo de dientes de otra persona o comparta alimentos y bebidas.

Asimismo, utilizar un desinfectante para limpiar todas las superficies donde los fluidos corporales se haya derramado.

Es recomendable los exámenes prenatales para detectar infecciones, especialmente si usted tiene más de 35 años de edad o tiene antecedentes familiares de defectos de nacimiento. No dude en hablar con su médico durante su embarazo, es el mejor momento para hacerse pruebas de sangre para detectar infecciones.

### La depresión y el embarazo

El embarazo es una situación que intensifica los cambios hormonales. Debido a las fluctuaciones hormonales y otras condiciones, las madres embarazadas son más susceptibles a la depresión.

Según la Asociación Americana de embarazo, la depresión es un trastorno del estado de ánimo. Los síntomas de este trastorno afectan del 14 al 23 por ciento de las madres gestantes. La depresión es una enfermedad grave, donde los cambios hormonales afectan las sustancias químicas del cerebro, provocando ansiedad y depresión.

La depresión no tratada puede tener efectos negativos sobre su bebé porque puede dedicarse a malos hábitos como no alimentarse correctamente, consumo excesivo de alcohol o cafeína, fumar o exhibir comportamiento suicida. La participación en cualquiera de estos puede provocar abortos o partos prematuros, bajo peso al nacer, desarrollo de complicaciones y defectos de nacimiento. Opciones de tratamiento para la depresión durante el embarazo van desde el ejercicio, técnicas de relajación, terapia de luz, grupos de apoyo, psicoterapia y medicamentos.



### Medicamentos para la Depresión pueden causar defectos de nacimiento

Frecuentemente los medicamentos prescritos para la depresión y la ansiedad pueden incluir Paxil o Zoloft, que son los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (SSRI, por sus siglas en inglés), una clase de fármacos que aumentan los niveles del neurotransmisor serotonina.

Como con todos los medicamentos, pueden tener serios efectos secundarios o complicaciones, incluyendo defectos de nacimiento. Asegúrese de discutir todas sus medicamentos con su médico y hacer preguntas acerca de sus efectos sobre el bebé. Cortesía de [recallcenter.com](http://recallcenter.com)

## RECETA Bistro de pollo asado (2 porciones)



¡Esta receta de pollo asado es sorprendentemente fácil y delicioso! Servir las cabezas de ajo asadas como acompañamiento. También puede exprimir la pulpa y utilizarlo en rodajas de pan baguette o como condimento para los pollos.

### Ingredientes

- \*2/4 de pollo (alrededor de 1 1/2 libras)
- \*1 cucharada fresco picado ó 1 cucharadita de albahaca seca (Basil)
- \*1 cucharada de fresco picado ó 1 cucharadita de tomillo seco (Thyme)
- \*1 cucharada fresco picado ó 1 cucharada de romero seco (Rosemary)
- \*2 cucharadas de aceite de oliva
- \*1/2 cucharadita de sal
- \*1/4 de cucharadita de pimienta
- \* 2 cabezas de ajo enteras

### Preparación

1. Precaliente el horno a 375°. Enjuagar el pollo con agua fría; seque.
2. Quite el exceso de grasa.
3. Aflojar la piel del pollo insertando los dedos, empujando suavemente entre la piel y la carne.
4. Combinar la albahaca y el los otros 5 ingredientes (albahaca a través de pimienta).
5. Frote la mezcla de hierbas bajo la piel aflojada.
6. Coloque el pollo en la parrilla del horno de pan. Inserte el termómetro de la carne en la parte carnosa del muslo, asegurándose de no tocar el hueso.
7. Quitar el papel blanco piel de cabezas de ajo (no la cáscara o separar el clavo).
8. Envuelva cada cabeza por separado en lugar de aluminio; en broiler pan con pollo.
9. Hornee a 375 grados durante 45 minutos.
10. Aumente la temperatura del horno a 450° (no retirar el pollo del horno). Hornear durante 30 minutos o hasta que el termómetro registra 180°.
11. Cubrir el pollo con papel de aluminio; dejar reposar 10 minutos. Desechar la piel.

### Información nutricional

Calorías 358  
Fat: 15,2 g de  
Proteínas: 33,7 g de  
Carbohidratos: 22,4 g de  
Sodio: 682 mg

Cortesía de [Myrecipes.com](http://Myrecipes.com)

## Restaurante de comidas saludables del mes: Joe's Crab Shack

Si usted piensa que tiene que renunciar a sus restaurantes favoritos para perder peso, ¡piense de nuevo! Restaurantes como, Joe's Crab Shack, hacen el comer fuera de la casa, fácil.

Con una larga lista de opciones tentadoras, aprobadas por dietista y llenas de sabor -ofrece una gran variedad de marisco fresco, ¡usted puede simplemente olvidarse que está a dieta!



Dungeness Crab de Joe's Crab Shack

Chipotle Chicken Caesar Salad (490 calorías, 19 gramos de grasa, 3.25 tazas de frutas y vegetales)

Uno de sus mejores amigos en su jornada para perder peso son las frutas y vegetales, y esta ensalada tiene 3 1/4 tazas de vegetales para ayudarlo a sentirse lleno sin utilizar todas sus calorías durante el día. Crujiente lechuga romana con jugoso pollo asado, "relish" de habichuelas negras y tortilla de maíz.

Solicite el aderezo servido por separado para no añadir calorías y grasas (no incluido en el análisis mencionado anteriormente).

Lobster Daddy Feast, al vapor (580 calorías, 4.5 g de grasa, 2.5 tazas f/v)

Para esos días cuando usted no puede decidir qué ordenar con tantas opciones, esta sabrosa fiesta tiene dulce "snow crab" y toda una langosta fresca junto con una mazorca de maíz y papas rojas. Y si usted piensa que no hay forma de que esto encaje en su plan de comidas para el día, ¡piense de nuevo! Cuando usted solicita la mantequilla servido por separado, puede ser una gran manera de agregar más proteínas magras y vegetales a su dieta diaria. ¡Usted se lo merece!

Para ver todas las opciones saludables de Joe's Crab Shack con información nutricional como calorías, grasa, sodio y fibra, visite [HealthyDiningFinder.com](http://HealthyDiningFinder.com)

Cortesía de [ediets.com](http://ediets.com)



## 12 formas para dejarle saber a las personas que importa

Cuando pienso en las personas que han hecho el mayor impacto en mi vida, no fue su experiencia o logros que me proporcionó la dirección, orientación y tranquilidad que necesitaba para cumplir con mis objetivos. Fue su sincera creencia en mí. Me hicieron saber a través de sus palabras y acciones que yo le importaba.

Las personas en su vida desean la misma validación. De hecho, cada persona que conocerás comparte este deseo común. Quieren saber que importan.

### 1. Empezar y terminar sus frases con "Tu" "Ti" "Te"

Creo en ti

Te escucho

Te entiendo

Tu eres maravilloso/a

Tu me impresionas

### 2. Reconozca a todos

Cuando usted reconoce a alguien, reconoce su valor y su importancia. ¿Cómo empezar el día con un correo electrónico de Buenos días o "Tweet"? O sonreír a todos y cada uno

de los compañeros de trabajo cuando va de camino a la oficina? O saludar a un conocido que vea en una multitud? Haga un esfuerzo para creer

y reconocer que hay algo maravilloso en todas las personas.

### 3. Oiga

Hay una diferencia entre simplemente escuchar a la gente y oír. Este último necesita de sus oídos y de su corazón. Oír significa que realmente se preocupa por lo que alguien está diciendo en contraste con simplemente escuchar, porque es lo correcto.

### 4. Haga preguntas importantes

Las preguntas son una ventana a nuestras mentes e intenciones. Le demostramos a las personas cuánto nos importan de acuerdo a las preguntas que planteamos. ¿Cuán importante te hacen sentir estas preguntas? ¿Cómo puedo hacer mejor tu día?

### 5. Estar presente

El mejor regalo que se le puede dar a otra persona es su presencia. ¿Cuántas veces has estado en una conversación con alguien, y usted sabe que su mente está en otro lugar? Usted no tiene que estar disponible para todos en todo momento... pero cuando usted esté con alguien hónrelo con su presencia.

### 6. Animar e impartir confianza

Si ha tenido el placer de enseñar en una aula llena de niños, debe saber cuán importante es el estímulo. Los niños hacen preguntas en voz alta, "¿Esto es correcto? ¿Yo hago lo correcto? ¿Te gusta lo que hice?" Cuando usted alienta a otros, usted comunica su cuidado y añade "combustible" al fuego de su motivación. Quizás más que cualquier otra cosa, usted les brinda esperanza e inspiración.

### 7. Entregar felicidad

El cinismo apesta!... en la vida de trabajo, negocios y personas. La vida y el trabajo son lo suficientemente duros sin situaciones que nos desaniman. La gente quiere y necesita ser o estar inspirado. Cuando las personas son inspiradas, se levantan por encima de sus circunstancias y se les permite ver el lado positivo de lo que pueden lograr o convertirse.

### 8. Hablar de otros

A nadie le agrada las personas en la familia, en el trabajo o en una fiesta que sólo habla de sí mismos, sus intereses, sus logros, ¿verdad?

Usted puede ser mucho más interesante e importante cuando habla sobre las cosas emocionantes que están haciendo otras personas, intentando crear, escribir y compartir. Hacerlo le da la oportunidad de aprender y crecer a partir de otros.

### 9. Ofrecer esperanza

A cada momento del día, estamos haciendo del mundo un mejor lugar o hacemos que empeore. Nuestros pensamientos se esparcen, y ya sea positivamente o negativamente afectan a otros. Tenemos el poder para ayudar a levantar a alguien o desalentarlo. Cómo interactuamos con los que nos encontremos puede ser el catalizador que les proporciona aliento y esperanza de un día mejor... o incluso una vida mejor.

### 10. Despreocúpese de los pormenores

No se necesita de mucho para hacerle el día mejor a alguien. Podría ser una sonrisa, un gesto. Podría ser un correo electrónico para elogiar o brindar aliento. O bien, una llamada para decir "hola, ¿cómo estás, estaba pensando en ti". Es algo pequeño que hace una gran diferencia.

### 11. Dígame a las personas en su vida cómo se siente acerca de ellos

Si no viene natural, con más razón para hacerlo más a menudo. Comenzará a sentirse natural poco a poco. Por supuesto, "Eres importante" es lo que todos quieren escuchar, pero otras frases funcionan también: "Estoy contento de verte. Significas mucho para mí. Estás contribuyendo al equipo es inconmensurable. Así que yo le agradezco." decirle a la gente a menudo cuánto les importa!

### 12. Hacer la elección

Importar es una elección. Dese esa opción cada día. Se puede decir, escribir o entregar el mensaje en persona. Hacer la elección cada día para decir, ofrecer, agradecer, alentar, inspirar y permitir que otros sepan que usted los nota y cree en ellos. Podría ser, y a menudo será lo más poderoso que usted puede hacer todos los días.

Este es un mensaje claro y sencillo "Eres importante" usted tiene el poder de cambiar vidas y cambiar el mundo.

Cortésia de  
angela-  
mairs.  
com



# De nuestra GBUAHN familia a la tuya:



# Happy Valentine's Day

393 Delaware Avenue  
Buffalo, NY 14202



La Asociación de proveedores independientes de médicos de GBUAHN están aquí para usted!

Dr. Raul Vazquez, MD, FAAFP  
Urban Family Practice  
564 Niagara St, Buffalo, NY 14201  
Office: 716-882-0366 • Cell 716-830-4840  
UrbanFamilyPractice.com

Dr. Kenneth L. Gayles, MD FACC  
Gayles Medical  
840 Humboldt Parkway, Buffalo, NY, 14211  
Office: 716-895-1100  
GaylesMedical.com

Dr. Jesslyn Perry, MD  
191 North Suite 7, Buffalo, NY 14201  
Office: 716-882-1200

Dr. Kenton Forte, MD  
964 Delaware Ave, Buffalo, NY 14209  
Office: 716-886-4202

Dr. Frances Ilozue, MD  
Rapha Family Medicine  
2200 Main Street, Buffalo, NY 14214  
Office: 716-200-4122

Dr. Winston Douglas, MD  
840 Humboldt Pkwy, Buffalo, NY 14211  
Office: 716-884-8033

Dr. Dwight Lewis, MD  
Main Primary Care  
3125 Main Street, Buffalo, NY 14214  
Office: 716-834-1455  
MainPrimaryCare.com

Dr. George Haddad, MD  
3800 Delaware Ave, Kenmore, NY 14217  
Office: 716-876-3737

Dr. Frances Ilozue, MD  
Rapha Family Medicine  
2200 Main Street, Buffalo, NY 14214  
Office: 716-200-4122

Desde Rapha medicina familiar abrió sus puertas en 2007, el Dr. Ilozue y el personal han proporcionado asistencia pediátrica y familiar de calidad a las familias en el área de búfalo.

Algunos de los servicios ofrecidos en Rapha

Family Medicine incluyen:

Atención a los adolescentes

Inyecciones para alergias

Tratamiento de asma

Lesiones en el lugar de trabajo

Cuidado de la diabetes

Atención geriátrica

Atención ginecológica

Hipertensión

Inmunizaciones

Atención Pediátrica

Lesiones Deportivas

Salud de la mujer

*¿Sabe de alguien que recibe Medicaid y que podría utilizar ayuda extra coordinando su atención de salud y las necesidades de servicios sociales? Si es así, por favor visite [www.gbuaahn.org](http://www.gbuaahn.org) o llámenos al (716) 247-5282 para obtener más información.  
GBUAHN es el Hogar de Salud #1 en WNY de elección de los beneficiarios de Medicaid.*

