



# *Un año de salud*

Una guía para un 2016 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 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 los 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 [www.niams.nih.gov/multicultural](http://www.niams.nih.gov/multicultural) o llamando gratis al **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). El NIAMS ha ampliado sus esfuerzos para llegar a la comunidad hispana con el lanzamiento de un nuevo sitio web en español: [www.niams.nih.gov/espanol](http://www.niams.nih.gov/espanol).

## 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 [www.niams.nih.gov/multicultural](http://www.niams.nih.gov/multicultural), or call toll free at **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). NIAMS has expanded its efforts to reach the Hispanic community by launching a new Spanish-language website: [www.niams.nih.gov/espanol](http://www.niams.nih.gov/espanol).



# *Un año de salud*

Una guía para un 2016 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 oscuras 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 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*
- ▶ *Mantenga los huesos sanos toda la vida: Información básica de salud para usted y su familia*

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 [www.niams.nih.gov/multicultural](http://www.niams.nih.gov/multicultural) o llame gratis al **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). El NIAMS ha ampliado sus esfuerzos para llegar a la comunidad hispana con el lanzamiento de un nuevo sitio web en español: [www.niams.nih.gov/espanol](http://www.niams.nih.gov/espanol).

# 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, dark 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: Health Information Basics for You and Your Family*

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 [www.niams.nih.gov/multicultural](http://www.niams.nih.gov/multicultural), or call toll free at **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). NIAMS has expanded its efforts to reach the Hispanic community by launching a new Spanish-language website: [www.niams.nih.gov/espanol](http://www.niams.nih.gov/espanol).

# enero 2016

*Incluso las actividades simples como caminar o subir escaleras fortalecen los huesos.*

*Even simple activities like walking and stair climbing will strengthen your bones.*

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado																																																																																						
notas	<i>¿Ha ido al doctor para hacerse un examen de los huesos?</i>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">diciembre 2015</th> <th colspan="7">febrero 2016</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></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </thead></table>					diciembre 2015							febrero 2016									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						1 ☾	2
diciembre 2015							febrero 2016																																																																																					
		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																																																																																				
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																																																																																												

Celebración del natalicio de Martin Luther King, Jr.

Año Nuevo



# Cómo enfrentar el dolor de espalda

## ¿Cómo puedo prevenir el dolor de espalda?

Algunas cosas que puede hacer para ayudar a evitar 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 oscuras 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 [www.niams.nih.gov/multicultural](http://www.niams.nih.gov/multicultural) o llame gratis al **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). El NIAMS ha ampliado sus esfuerzos para llegar a la comunidad hispana con el lanzamiento de un nuevo sitio web en español: [www.niams.nih.gov/espanol](http://www.niams.nih.gov/espanol).

## Living With Back Pain

### How can I prevent back pain?

Some things you can do to help 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, dark 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 [www.niams.nih.gov/multicultural](http://www.niams.nih.gov/multicultural), or call toll free at **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). NIAMS has expanded its efforts to reach the Hispanic community by launching a new Spanish-language website: [www.niams.nih.gov/espanol](http://www.niams.nih.gov/espanol).

# febrero 2016

*“Yo trato de relajarme para aliviar un poco el dolor. Leo un libro, miro la televisión o me doy un momento de tranquilidad”.*

*“I try to relax to take away the pain. I read a book, watch TV, or get quiet time for myself.”*

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
<b>enero 2016</b>						
	1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30
7	●	8	9	10	11	12
14	☽	15	16	17	18	19
	Día de los Presidentes					
21	○	22	23	24	25	26
28	29	<b>marzo 2016</b>		notas		
		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				
						¿Ha hecho una cita de seguimiento?



# 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*
- ▶ *¿Qué son la bursitis y la tendinitis? 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 [www.niams.nih.gov/multicultural](http://www.niams.nih.gov/multicultural) o llame gratis al **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). El NIAMS ha ampliado sus esfuerzos para llegar a la comunidad hispana con el lanzamiento de un nuevo sitio web en español: [www.niams.nih.gov/espanol](http://www.niams.nih.gov/espanol).

# 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*
- ▶ *Bursitis and Tendinitis: 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 [www.niams.nih.gov/multicultural](http://www.niams.nih.gov/multicultural), or call toll free at **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). NIAMS has expanded its efforts to reach the Hispanic community by launching a new Spanish-language website: [www.niams.nih.gov/espanol](http://www.niams.nih.gov/espanol).





# 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 [www.niams.nih.gov/multicultural](http://www.niams.nih.gov/multicultural) o llame gratis al **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). El NIAMS ha ampliado sus esfuerzos para llegar a la comunidad hispana con el lanzamiento de un nuevo sitio web en español: [www.niams.nih.gov/espanol](http://www.niams.nih.gov/espanol).

# 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 [www.niams.nih.gov/multicultural](http://www.niams.nih.gov/multicultural), or call toll free at **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). NIAMS has expanded its efforts to reach the Hispanic community by launching a new Spanish-language website: [www.niams.nih.gov/espanol](http://www.niams.nih.gov/espanol).

# abril 2016

*Puede usar pesas, bandas de resistencia u objetos comunes del hogar para fortalecer los músculos.  
You can use weights, resistance bands, or common objects from your home to strengthen your muscles.*

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado																																																																																				
notas	Mes Nacional de la Salud de las Minorías	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">marzo 2016</th> <th colspan="7">mayo 2016</th> </tr> <tr> <td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</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>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</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>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</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>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td> </tr> <tr> <td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td> <td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </thead></table>					marzo 2016					mayo 2016									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	31			29	30	31					1	2
marzo 2016					mayo 2016																																																																																					
		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	31			29	30	31																																																																																	
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 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. Una señal común de una enfermedad autoinmunitaria es la inflamación, que puede causar 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.

- ▶ *Cómo vivir con lupus: Información básica de salud para usted y su familia*
- ▶ *¿Qué es la artritis reumatoide? 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 [www.niams.nih.gov/multicultural](http://www.niams.nih.gov/multicultural) o llame gratis al **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). El NIAMS ha ampliado sus esfuerzos para llegar a la comunidad hispana con el lanzamiento de un nuevo sitio web en español: [www.niams.nih.gov/espanol](http://www.niams.nih.gov/espanol).



## 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.

- ▶ *Living with Lupus: Health Information Basics for You and Your Family*
- ▶ *Rheumatoid Arthritis: 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 [www.niams.nih.gov/multicultural](http://www.niams.nih.gov/multicultural), or call toll free at **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). NIAMS has expanded its efforts to reach the Hispanic community by launching a new Spanish-language website: [www.niams.nih.gov/espanol](http://www.niams.nih.gov/espanol).





# *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.

- ▶ *Cómo vivir con artritis: Información básica de salud para usted y su familia*
- ▶ *¿Qué es la gota? Esenciales: hojas informativas de fácil lectura*
- ▶ *Cirugía de reemplazo articular: Información básica de salud para usted y su familia*

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 [www.niams.nih.gov/multicultural](http://www.niams.nih.gov/multicultural) o llame gratis al **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). El NIAMS ha ampliado sus esfuerzos para llegar a la comunidad hispana con el lanzamiento de un nuevo sitio web en español: [www.niams.nih.gov/espanol](http://www.niams.nih.gov/espanol).

## *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.

- ▶ *Living With Arthritis: Health Information Basics for You and Your Family*
- ▶ *Gout: Easy-to-Read Fast Facts*
- ▶ *Joint Replacement Surgery: Health Information Basics for You and Your Family*

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 [www.niams.nih.gov/multicultural](http://www.niams.nih.gov/multicultural), or call toll free at **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). NIAMS has expanded its efforts to reach the Hispanic community by launching a new Spanish-language website: [www.niams.nih.gov/espanol](http://www.niams.nih.gov/espanol).

# junio 2016

Concéntrese en lo que puede hacer, no en lo que no puede hacer.  
Focus on what you can do, not what you can't do.

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado																																																																																																			
notas	<i>Mes Nacional de Concientización sobre la Esclerodermia</i> <i>Mes Nacional de la Salud del Hombre</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	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">mayo 2016</th> <th colspan="7">julio 2016</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td> </tr> <tr> <td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td> <td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> </tr> <tr> <td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td> <td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td> </tr> <tr> <td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td> <td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td> </tr> <tr> <td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td> <td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> <td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>		mayo 2016							julio 2016							1	2	3	4	5	6	7							1	2	8	9	10	11	12	13	14	3	4	5	6	7	8	9	15	16	17	18	19	20	21	10	11	12	13	14	15	16	22	23	24	25	26	27	28	17	18	19	20	21	22	23	29	30	31					24	25	26	27	28	29	30								31						
mayo 2016							julio 2016																																																																																																		
1	2	3	4	5	6	7							1	2																																																																																											
8	9	10	11	12	13	14	3	4	5	6	7	8	9																																																																																												
15	16	17	18	19	20	21	10	11	12	13	14	15	16																																																																																												
22	23	24	25	26	27	28	17	18	19	20	21	22	23																																																																																												
29	30	31					24	25	26	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. También es importante tomar suficientes líquidos, sobre todo, tomar agua. 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 [www.niams.nih.gov/multicultural](http://www.niams.nih.gov/multicultural) o llame gratis al **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). El NIAMS ha ampliado sus esfuerzos para llegar a la comunidad hispana con el lanzamiento de un nuevo sitio web en español: [www.niams.nih.gov/espanol](http://www.niams.nih.gov/espanol).



# 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. Drinking enough fluids, especially water, is also important. 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 [www.niams.nih.gov/multicultural](http://www.niams.nih.gov/multicultural), or call toll free at **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). NIAMS has expanded its efforts to reach the Hispanic community by launching a new Spanish-language website: [www.niams.nih.gov/espanol](http://www.niams.nih.gov/espanol).

# julio 2016

Use protector solar y ropa protectora si tiene que estar afuera en el sol. Si puede, evite el sol al medio día, cuando está más fuerte.

Use sunscreen and protective clothing if you have to be out in the sun. If you can, avoid the sun when it's strongest, in the middle of the day.

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado																																																																																										
notas	<i>Mes de Concientización sobre la Artritis Juvenil</i>		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">junio 2016</th> <th colspan="7">agosto 2016</th> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> <td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> <tr> <td></td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</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></td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</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></td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</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></td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td> <td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td> </tr> </thead> </table>				junio 2016							agosto 2016										1	2	3	4		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			28	29	30	31				1	2
junio 2016							agosto 2016																																																																																									
			1	2	3	4		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			28	29	30	31																																																																																					
3 ●	4	5	6	7	8	9																																																																																										
	Día de la Independencia de los Estados Unidos																																																																																															
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*



## *Keeping Healthy as You Age*

### **¿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*
- ▶ *Haga ejercicio para tener huesos sanos*

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 [www.niams.nih.gov/multicultural](http://www.niams.nih.gov/multicultural) o llame gratis al **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). El NIAMS ha ampliado sus esfuerzos para llegar a la comunidad hispana con el lanzamiento de un nuevo sitio web en español: [www.niams.nih.gov/espanol](http://www.niams.nih.gov/espanol).

### **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*
- ▶ *Exercise for Your Bone 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 [www.niams.nih.gov/multicultural](http://www.niams.nih.gov/multicultural), or call toll free at **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). NIAMS has expanded its efforts to reach the Hispanic community by launching a new Spanish-language website: [www.niams.nih.gov/espanol](http://www.niams.nih.gov/espanol).

# agosto 2016

“Creo que una persona que está bien informada puede tomar mejores decisiones”.  
 “I believe that an informed individual is empowered to make better decisions.”

domingo							lunes		martes		miércoles		jueves		viernes		sábado						
<b>julio 2016</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																	
<sup>24</sup> <sub>31</sub>	25	26	27	28	29	30																	
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	<b>septiembre 2016</b>			notas		<i>Mes Nacional de Concientización sobre la Inmunización</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					



# 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 <http://findahealthcenter.hrsa.gov> (Disponible sólo en inglés). 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*
- ▶ *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 [www.niams.nih.gov/multicultural](http://www.niams.nih.gov/multicultural) o llame gratis al **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). El NIAMS ha ampliado sus esfuerzos para llegar a la comunidad hispana con el lanzamiento de un nuevo sitio web en español: [www.niams.nih.gov/espanol](http://www.niams.nih.gov/espanol).

### 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://findahealthcenter.hrsa.gov>. 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 [www.niams.nih.gov/multicultural](http://www.niams.nih.gov/multicultural), or call toll free at **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). NIAMS has expanded its efforts to reach the Hispanic community by launching a new Spanish-language website: [www.niams.nih.gov/espanol](http://www.niams.nih.gov/espanol).

# septiembre 2016

“Todos somos hermanos. No importa cuál sea nuestro apellido”.  
 “We’re all brothers and sisters. It doesn’t matter what your last name is.”

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	
notas	<i>Mes del Envejecimiento Saludable</i>	<b>agosto 2016</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			● 1	2	3
4	5	6	7	8	☽ 9	10	
11	Día del Trabajo 12	13	14	15	○ 16	17	
18	19	20	21	22	☾ 23	24	
25	26	27	28	29	● 30	<b>octubre 2016</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	



# Cómo mantener las articulaciones sanas

## ¿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?

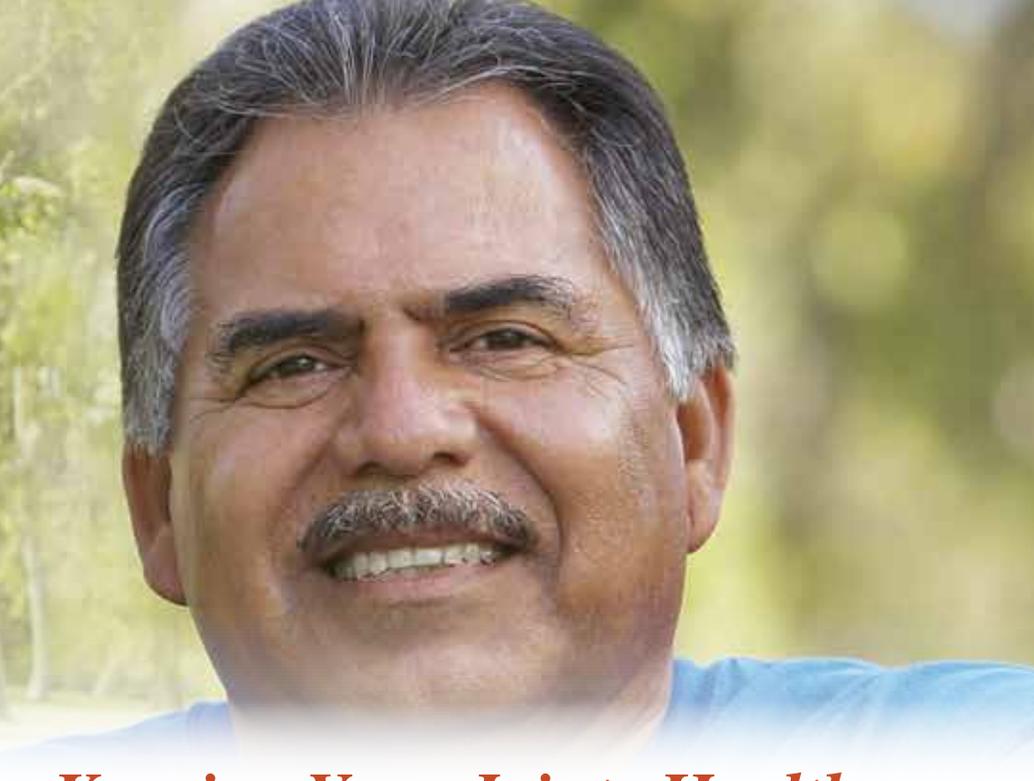
- Haga ejercicio. El ejercicio mantiene fuertes los músculos alrededor de las articulaciones. Intente caminar, nadar o trotar.
- Consuma una dieta balanceada. Al mantener un peso adecuado, usted pone menos presión en las articulaciones. Intente preparar sus platos al horno o a la parrilla en lugar de 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*
- ▶ *Cómo vivir con artritis: Información básica de salud para usted y su familia*

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 [www.niams.nih.gov/multicultural](http://www.niams.nih.gov/multicultural) o llame gratis al **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). El NIAMS ha ampliado sus esfuerzos para llegar a la comunidad hispana con el lanzamiento de un nuevo sitio web en español: [www.niams.nih.gov/espanol](http://www.niams.nih.gov/espanol).



# Keeping Your Joints Healthy

## 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: Health Information Basics for You and Your Family*

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 [www.niams.nih.gov/multicultural](http://www.niams.nih.gov/multicultural), or call toll free at **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). NIAMS has expanded its efforts to reach the Hispanic community by launching a new Spanish-language website: [www.niams.nih.gov/espanol](http://www.niams.nih.gov/espanol).

# octubre 2016

*“Hago ejercicios de rango de movimiento, como los ejercicios de estiramiento, para aliviar la rigidez en las articulaciones y mantenerme flexible”.*

*“I do range-of-motion exercises like stretching to relieve joint stiffness and to stay flexible.”*

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
notas			<i>Mes Nacional de la Fisioterapia</i>			1
			<b>septiembre 2016</b>			<b>noviembre 2016</b>
			1	2	3	1
			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
<i>Semana Nacional de Concientización de la Salud de los Huesos y las Articulaciones</i>						
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



# 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 el lupus. Algunas cosas que puede hacer son:

- Hacer ejercicios con moderación cuando sea posible.
- Mantener un peso saludable. Pregúntele al médico 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 [www.niams.nih.gov/multicultural](http://www.niams.nih.gov/multicultural) o llame gratis al **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). El NIAMS ha ampliado sus esfuerzos para llegar a la comunidad hispana con el lanzamiento de un nuevo sitio web en español: [www.niams.nih.gov/espanol](http://www.niams.nih.gov/espanol).

# Managing Pain

## What should I know about managing my pain?

Pain can arise from many different sources, such as knee problems, gout, or lupus. Some 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 [www.niams.nih.gov/multicultural](http://www.niams.nih.gov/multicultural), or call toll free at **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966). NIAMS has expanded its efforts to reach the Hispanic community by launching a new Spanish-language website: [www.niams.nih.gov/espanol](http://www.niams.nih.gov/espanol).

# noviembre 2016

Únase a un grupo de apoyo para el dolor. Usted puede compartir sus pensamientos mientras aprende cómo los demás lidian con el dolor.  
 Join a pain support group. You can share your thoughts while learning from others how they deal with pain.

domingo								lunes				martes			miércoles			jueves			viernes			sábado		
octubre 2016								diciembre 2016				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												
23	24	25	26	27	28	29	29	25	26	27	28	29	30	31												
30	31																									
6								7				8			9			10			11			12		
Fin del horario de verano																		Día de los Veteranos de las Guerras								
13								14				15			16			17			18			19		
20								21				22			23			24			25			26		
27								28				29			30			notas			Mes Nacional de la Piel Saludable					



# *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 médicos 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 médico 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 [www.niams.nih.gov/portal\\_en\\_espanol/estudios-clinicos.asp](http://www.niams.nih.gov/portal_en_espanol/estudios-clinicos.asp) 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://clinicaltrials.nih.gov> to find the research studies available in your area for your condition.

# diciembre 2016

Los estudios clínicos ayudan a descubrir mejores maneras de tratar, prevenir, diagnosticar y comprender las enfermedades.

Clinical trials uncover better ways to treat, prevent, diagnose, and understand diseases.

domingo	lunes	martes					miércoles							jueves	viernes	sábado		
notas	<i>Preguntas que tengo sobre los estudios clínicos:</i>	noviembre 2016					enero 2017							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	31							
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																		

# Otros recursos federales

Puede encontrar recursos de salud adicionales para usted y su familia en las siguientes agencias:

## 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.

[www.cdc.gov/spanish](http://www.cdc.gov/spanish)

*Mensajes claves de salud pública*

[www.cdc.gov/arthritis/espanol/key-messages.htm](http://www.cdc.gov/arthritis/espanol/key-messages.htm)

## Centros de Servicios de Medicare y Medicaid

Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés), una agencia federal que forma parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, administran los programas de Medicare, Medicaid y el Programa de Seguro Médico para Niños (CHIP, por sus siglas en inglés) en conjunto con los gobiernos estatales y los programas de seguro médico privados, incluyendo los Mercados de Seguros Médicos. También, brindan información para los profesionales de la salud, los gobiernos regionales y los consumidores.

Medicare cubre los siguientes servicios preventivos relacionados con la salud de los huesos, las articulaciones, los músculos y la piel para aquellos beneficiarios de Medicare que cumplen con los requisitos y las condiciones para ser cubiertos por estos servicios:

- Prueba de la densidad ósea
- Visita anual de bienestar
- Visita preventiva de “Bienvenido a Medicare”
- Terapia de conducta intensiva para controlar la obesidad.

Su *Guía sobre los Servicios Preventivos de Medicare* para los beneficiarios de Medicare está disponible en inglés y español.

[www.medicare.gov/Pubs/pdf/10110-S.pdf](http://www.medicare.gov/Pubs/pdf/10110-S.pdf) (PDF - 1.65 MB)

## 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.

[www.hrsa.gov/espanol](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)

## 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.

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

*Key Public Health Messages*

[www.cdc.gov/arthritis/basics/key.htm](http://www.cdc.gov/arthritis/basics/key.htm)

## Centers for Medicare & Medicaid Services

The Centers for Medicare & Medicaid Services (CMS), a Federal agency and branch of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS), administers Medicare, Medicaid, and the Children's Health Insurance Program (CHIP) in partnership with state governments and private health insurance programs including Health Insurance Marketplaces and provides information for health professionals, regional governments, and consumers.

Medicare covers the following preventive services related to the health of bones, joints, muscles, and skin for certain Medicare beneficiaries who meet eligibility requirements and certain conditions for coverage for these services:

- Bone mass measurements
- Annual wellness visits
- “Welcome to Medicare” preventive visit
- Intensive behavioral therapy for obesity.

*Your Guide to Medicare's Preventive Services* for Medicare beneficiaries is available in both English and Spanish.

[www.medicare.gov/Pubs/pdf/10110.pdf](http://www.medicare.gov/Pubs/pdf/10110.pdf) (PDF - 1.5 MB)

## 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.

[www.hrsa.gov](http://www.hrsa.gov)

*HRSA in Your State*

<http://hrsainyourstate.hrsa.gov>

*Find a Health Center*

<http://findahealthcenter.hrsa.gov>

## 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.

[www.ihs.gov](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 tiene un directorio donde puede buscar servicios cercanos a usted de los programas de salud del IHS para las tribus o para los indígenas urbanos:

[www.ihs.gov/forpatients/findhealthcare](http://www.ihs.gov/forpatients/findhealthcare) (Disponible sólo en inglés)

## 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.

[www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish)

*Estudios clínicos*

[www.niams.nih.gov/portal\\_en\\_espanol/estudios-clinicos.asp](http://www.niams.nih.gov/portal_en_espanol/estudios-clinicos.asp)

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

[www.nia.nih.gov/espanol](http://www.nia.nih.gov/espanol)

*Programa Go4Life®*

<https://go4life.nia.nih.gov/spanish-resources>

*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>

*Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral (NCCIH, por sus siglas en inglés)*

<https://nccih.nih.gov/health/espanol>

## 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. El Centro de Información de la OMH ofrece a los consumidores, organizaciones comunitarias y profesionales de la salud una variedad de recursos de información, incluyendo literatura, información sobre investigaciones y referencias sobre temas de salud de las minorías.

[www.minorityhealth.hhs.gov/espanol](http://www.minorityhealth.hhs.gov/espanol)

*Centro de Información de la Oficina de Salud de las Minorías*

[www.minorityhealth.hhs.gov/OMHRC](http://www.minorityhealth.hhs.gov/OMHRC) (Disponible sólo en inglés)

## 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.

[www.ihs.gov](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 has a searchable directory to find the nearest IHS, Tribal, or Urban Indian Health program for services:

[www.ihs.gov/forpatients/findhealthcare](http://www.ihs.gov/forpatients/findhealthcare)

## 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.

[www.nih.gov](http://www.nih.gov)

*Clinical Trials*

<http://clinicalresearchtrials.nih.gov>

*National Institute on Aging*

[www.nia.nih.gov](http://www.nia.nih.gov)

*Go4Life® Program*

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

*Senior Health*

<http://nihseniorhealth.gov>

*National Institute of Neurological Disorders and Stroke*

[www.ninds.nih.gov](http://www.ninds.nih.gov)

*National Center for Complementary and Integrative Health*

<https://nccih.nih.gov/health>

## 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. The OMH Resource Center offers a variety of information resources, including minority health literature, research, and referrals for consumers, community organizations, and health professionals.

[www.minorityhealth.hhs.gov](http://www.minorityhealth.hhs.gov)

*Office of Minority Health Resource Center*

[www.minorityhealth.hhs.gov/OMHRC](http://www.minorityhealth.hhs.gov/OMHRC)

## 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.

[www.womenshealth.gov/espanol](http://www.womenshealth.gov/espanol)

[www.girlshealth.gov](http://www.girlshealth.gov) (en inglés, con algunos recursos en español)

Puede pedir sus materiales llamando gratis dentro de los Estados Unidos al 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 reducir el impacto del abuso de sustancias y enfermedades mentales en las comunidades de los Estados Unidos.

[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov) (Disponible sólo en inglés)

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

## Departamento de Asuntos de los Veteranos de los Estados Unidos

La Administración de Salud de Veteranos es el sistema integrado de cuidados de la salud más grande de los Estados Unidos, sirviendo a 8,76 millones de veteranos cada año en más de 1.700 sitios de atención.

[www.va.gov/health](http://www.va.gov/health) (en inglés, con algunos recursos en español)

*Encuentre un centro médico*

[www.va.gov/directory](http://www.va.gov/directory) (Disponible sólo en inglés)

Para más información sobre los beneficios de los cuidados de la salud para los veteranos, llame al 877-222-8387 (877-222-VETS).

## 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.

[www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov)

[www.girlshealth.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.

[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

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

## U.S. Department of Veterans Affairs

The Veterans Health Administration is America's largest integrated health care system with over 1,700 sites of care, serving 8.76 million veterans each year.

[www.va.gov/health](http://www.va.gov/health)

*Find a Medical Facility*

[www.va.gov/directory](http://www.va.gov/directory)

For more information about health care benefits for veterans, call 877-222-VETS (8387).

**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](tel:1-877-226-4267) (llame gratis) (TTY: 301-565-2966)  
[www.niams.nih.gov/multicultural](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*

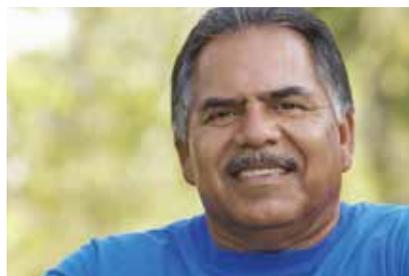
Keeping Healthy as You Age



## 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 2016 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 2016 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 to manage certain health problems.