

Mujer Total

Consejos de Salud para Latinas

No seas víctima
del VIH y las
infecciones de
transmisión sexual

Rompe el silencio:
No dejes que te invada
la depresión

*¡En sus
marcas,
listas, fuera!*

12 Consejos
para comer
saludablemente y
sentirse bien



¿Cómo es una Mujer Total latina?

¡La mujer latina es ingeniosa e inteligente! Es alegre. Sabe cuidar de su familia y de sí misma. Tal vez es ama de casa, trabaja o estudia. Su vida puede estar llena de responsabilidades y si vive fuera de su país de origen, no le es fácil desenvolverse en un nuevo ambiente donde se habla otro idioma o las cosas son diferentes. Pero una cosa sí es segura, la salud de la mujer total es muy importante. Y recuerda que no estar enferma no quiere decir que estés sana. Estar sana significa sentirse bien.

Por eso es importante que aprendas cómo cuidar de tu salud totalmente. La revista **Mujer Total** te brinda ideas sobre cómo cuidar de tu salud física y emocional.

Lee con atención los siguientes consejos de salud. Cuéntales a tus amigas lo que aprendiste. Hazle preguntas a tu médico. Toma el control de tu salud. Cuidar tu salud es amar tu vida y la de tus seres queridos.

¡Transfórmate en una Mujer Total!

Tema	Página
Hazte amiga de tu doctor: sácale provecho a tu consulta médica	1
Dime qué comes y te diré qué tan saludable estás	2
El estrés	4
Malas compañías: las drogas, el alcohol y el cigarro	5
Rompe el silencio: no dejes que te invada la depresión	6
El amor no lastima: pon un alto a la violencia doméstica	8
Las vacunas no sólo son para niños	9
Evita las sorpresas: planifica tu familia	10
No seas víctima del VIH y las infecciones de transmisión sexual	12
El cáncer de la matriz: mal que afecta a las latinas	14
Siete preguntas sobre el cáncer de seno que no te atreves a hacer	15
El valioso regalo de mamá: la leche materna	16
Tus dientes te hablan: ¡escúchalos!	17
Recursos de salud en español	18



Mujer Total fue escrita por profesionales de la salud en Carolina del Norte, utilizando fuentes confiables. Esta información no puede reemplazar el consejo de tu médico.



¿Necesitas más información?
Llama gratis a la Línea de Recursos de Salud Familiar de Carolina del Norte
1-800-367-2229

Hazte Amiga de tu Doctor

Sácale provecho a tu visita médica

Todas las mujeres debemos estar bien informadas sobre nuestra salud. Por eso, es muy importante que cuando vayas al doctor le saques provecho a tu visita médica.

Sigue estos consejos:

- 1• Pide usar un intérprete profesional si no hablas bien inglés.
- 2• Dile al doctor qué medicinas, vitaminas, anticonceptivos, tés, hierbas o remedios caseros estás tomando. Incluso puedes traer la caja, botella o envoltura a tu consulta.
- 3• Asegúrate de informar al doctor si eres alérgica a algún medicamento, si estás embarazada, dando pecho o si tienes una enfermedad crónica.
- 4• Conoce las fechas de cuándo empezó y terminó tu última menstruación, y cuándo fue tu último Papanicolau y mamografía (exámenes de la matriz y los senos).
- 5• Aprende bien tu historial médico – las enfermedades de tus padres y familiares como la diabetes, el cáncer y la presión alta pueden ser factores de riesgo para tu salud.
- 6• Haz preguntas sin pena – puedes escribir tus preguntas antes de tu consulta médica.
- 7• Si no quieres que tu pareja, tu mamá o un familiar se entere o te acompañe a la cita médica porque te da pena, haz una cita tú sola, o bien si eres menor de edad, habla con un consejero escolar.
- 8• Pide que te receten medicinas genéricas – cuestan menos que las de marca.
- 9• Asegúrate de entender bien la receta médica. Pregunta para qué es la medicina, cuánto tiempo y a qué hora tienes que tomarla, cómo se toma, si tiene efectos negativos y qué hacer si se presentan. Repasa las instrucciones con el farmacéuta al recoger tus medicinas.
- 10• Pregunta sobre las opciones de pago. Muchas clínicas tienen cuotas más bajas o plan de pagos para las personas que no tienen seguro médico.



Tu salud y bienestar es un trabajo de equipo entre tu doctor y tú.

Tu médico debe conocer tu historial médico y aconsejarte qué exámenes rutinarios debes hacerte de acuerdo a tu edad y salud. Apréndete el horario y teléfonos de su consultorio y pregunta qué debes hacer en caso de una emergencia.

¿Puede ser el remedio peor que la enfermedad?

Si las medicinas no son usadas adecuadamente, pueden causarte problemas de salud en vez de sanarte. Por eso, cuando compres medicinas sin receta médica, asegúrate de leer bien las instrucciones y saber exactamente para qué son y cuál es la dosis (cantidad) recomendada. Comprar medicinas sin receta médica en tiendas latinas puede ser peligroso para tu salud. Algunas de estas medicinas no están aprobadas en los Estados Unidos o ya están vencidas. Siempre que compres medicinas, fíjate en la fecha de caducidad (expiration date) y no combines medicinas sin consultar a tu médico.

Dime qué co

La buena salud es señal de una buena alimentación. Comer no es solamente necesario para vivir, pero comer bien es necesario para vivir con calidad. Lo mejor que puedes hacer para estar sana es comer inteligentemente y mantenerte activa.

Cuando los latinos llegan a los Estados Unidos, los cambios en su dieta y estilo de vida pueden causar sobrepeso.

Y si también quieres tener más energía y reducir el riesgo de las enfermedades del corazón, la diabetes, algunos tipos de cáncer y la obesidad es mejor que vayas poniendo atención a lo que comes.



¡En sus marcas, listas, fuera!

Si tu dieta necesita un cambio inmediato, sigue estos consejos fáciles:

1. Planea tus comidas con alimentos saludables, y jugos 100 por ciento de frutas y verduras.
2. Consume pan, pastas y arroz integrales en vez de blancos.
3. Cambia los productos de leche entera por productos "light" o bajos en grasa.
4. Evita las comidas fritas y opta por las cocidas, asadas, al horno, o al vapor.
5. Reduce los bocadillos dulces – come frutas y verduras.
6. Ten bocadillos saludables a la mano. Uno come lo que tiene cerca.
7. Escoge porciones pequeñas o regulares en vez de extra grandes.
8. Come en la mesa, no comas cuando conduzcas, mires la tele, o hables por teléfono.
9. Haz el plato a un lado cuando empieces a sentirte llena.
10. No te brinques comidas – puede que consumas de más en la próxima comida.
11. Come porque tienes hambre, no porque estás aburrida, tensa o cansada.
12. Sigue adelante y no te desanimes. Si un día no comes sanamente, empieza otra vez.

mes y te diré qué tan saludable estás...

¡A moverte!

Ideas para incluir el ejercicio en tu vida diaria

- Escucha música mientras te ejercitas o haces la limpieza.
- Estaciónate lejos de la entrada de tu trabajo o del lugar a donde vayas.
- Usa las escaleras en vez del elevador.
- Baila sola o con tus hijos tus canciones favoritas.
- Apaga la tele y sal a jugar con la familia.
- Lleva a tus hijos al parque.
- Haz jardinería en casa.
- Sal a caminar durante tu almuerzo.
- Saca al perro a pasear.



Ideas para ponerte en forma después del embarazo

- Bajar de peso lentamente es lo mejor y no afectará tu producción de leche materna.
- Amamantar puede ayudarte a bajar de peso más rápido.
- Limita los refrescos (gaseosas), bebidas o jugos con mucha azúcar.
- Come más frutas y verduras.
- Come porciones pequeñas.
- Muévete – sal a caminar y pasear a tu bebé.
- Deja la dieta de moda. Mejor escoge uno o dos hábitos saludables y mantenlos.

Toma una multivitamina con ácido fólico diariamente

El ácido fólico es el mejor regalo que le puedes dar a tu cuerpo. Toma una multivitamina que contenga por lo menos 400 microgramos de ácido fólico diariamente y te ayudará a reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer, enfermedades del corazón y de los huesos. Además, si estás pensando en embarazarte, el ácido fólico puede reducir los riesgos de que tu bebé nazca con defectos en la espina dorsal o el cerebro. Asegúrate de tomarte las multivitaminas por lo menos un mes antes de embarazarte y diariamente durante el embarazo. Todas las mujeres necesitamos tomar una multivitamina desde que empezamos a menstruar, y además no engordan. Así que compra tus multivitaminas hoy mismo en cualquier supermercado o farmacia.

Invierte en tu salud

Por el precio de un refresco o gaseosa comprado en una máquina puedes comprarte uno de los siguientes bocadillos saludables:



Una manzana, plátano, naranja, zanahoria o un yogurt bajo en grasa

El Estrés

Es normal sentirse tensa o estresada de vez en cuando. A todas nos pasa, especialmente si tenemos muchas cosas que hacer o somos mamás que trabajamos o estudiamos. Lo importante es saber cómo controlarlo. ¿Sabes cómo controlar tu estrés de una forma sana? Piensa por un minuto qué cosas te ponen los pelos de punta y qué haces para relajarte.

* ¿Cómo te sientes cuando estás estresada?

* ¿Te duele la cabeza?

* ¿Rechinas o aprietas los dientes?

* ¿Te sientes preocupada, enojada o ansiosa?

Cuando estoy estresada me siento:

1. _____
2. _____
3. _____

Estas son las cosas que me causan estrés:

1. _____
2. _____
3. _____



Todos tenemos diferentes maneras para relajarnos ¿Cuáles son tus favoritas?

Mis 3 maneras favoritas para relajarme son:

1. _____
2. _____
3. _____

Ideas para controlar el estrés.

Marca las actividades que te gustaría hacer la próxima vez que estés estresada.

- Salir a caminar
- Hablar con una amiga
- Tomar un baño caliente
- Ver una película divertida
- Leer una revista
- Hacer ejercicio
- Limpiar la casa (¡funciona para algunas!)
- Escuchar tu música favorita
- Ir de compras

Tomar alcohol o consumir drogas para lidiar con el estrés te crean una falsa sensación de alivio temporal, y además a largo plazo dañan tu salud. Si tú abusas del alcohol y las drogas para controlar el estrés, por favor busca ayuda. Llama gratis a la Línea de Recursos de Salud Familiar de Carolina del Norte al 1-800-367-2229 para obtener ayuda.



Si estás pensando en embarazarte, aprende a controlar el estrés. El estrés durante el embarazo puede causar que tu bebé nazca prematuro o demasiado pequeño para estar sano.

Malas Compañías:

Las drogas, el alcohol y el cigarro



El alcohol y las drogas son sustancias peligrosas que ocasionan:

- Problemas a tu salud física
- Trastornos emocionales
- Accidentes automovilísticos y en el trabajo
- Mal rendimiento escolar y laboral
- Violencia en el hogar y abuso infantil
- Problemas con la ley o encarcelamiento

EL ALCOHOL ES UN AGUAFIESTAS

El alcohol es una droga socialmente aceptada. Frecuentemente es un invitado que no falta en nuestras comidas, fiestas, reuniones, bodas, y bautizos. Es el invitado incómodo que a veces hace que la fiesta termine mal. Ten cuidado con la cantidad de alcohol que tomas; el alcoholismo es una enfermedad progresiva que empieza con unas cuantas copas.

LAS MUJERES DIGERIMOS MÁS RÁPIDO EL ALCOHOL QUE LOS HOMBRES

Vive sin drogas: No experimentes

Las drogas como la marihuana, la cocaína, la heroína, y el éxtasis entre otras drogas son ilegales y reducen tu capacidad de hablar, recordar, y razonar. Dificultan tu habilidad para moverte, conducir, o tomar decisiones apropiadas. Las drogas pueden causar serios problemas a tu salud y con tu familia y, por si fuera poco, te puedes hacer adicta fácilmente. No experimentes y aléjate de las drogas.

**No te dejes presionar por tus amigos:
Dile no a las drogas con orgullo.**

DEJA DE FUMAR POR TU SALUD

Dejar de fumar tiene beneficios inmediatos, no sólo para tu bolsillo, sino aún más importantes, para tu salud. Casi inmediatamente después de dejar de fumar, tus pulmones empiezan a trabajar mejor. Tu pulso y tu presión arterial empiezan a volver a la normalidad. A los pocos días, tu sentido del gusto y del olfato mejora y es más fácil respirar. A largo plazo, reduces el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y del pulmón.

¿Necesitas ayuda para dejar de fumar?

Llama gratis al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

¡Nunca es demasiado tarde!

El humo del cigarro perjudica a todos

Alerta para las mujeres embarazadas y lactantes

El alcohol, las drogas y el cigarro durante el embarazo pueden causar un aborto espontáneo, parto prematuro, o que tu bebé nazca pequeño y con problemas de salud, o defectos de nacimiento. Si estás dando pecho, las sustancias dañinas del cigarro, las drogas y el alcohol se le pasan a tu bebé a través de la leche y pueden perjudicar su salud y desarrollo. Las mujeres embarazadas deben evitar estar cerca de los fumadores, ya que el humo del cigarro es un factor de riesgo para la muerte de cuna. Si tienes problemas con el alcohol o las drogas habla con tu doctor antes de embarazarte y por favor, no los consumas durante tu embarazo o al dar pecho.

¡Protege tu salud y la de tu bebé!

Si tú o algún ser querido tienen problemas con el abuso del alcohol o las drogas llama gratis a la **Línea de Recursos de Salud Familiar al 1-800-367-2229**



¡Rompe

NO DEJES QUE TE

De vez en cuando, es normal sentirse triste. Pero, ¿qué pasa si tu tristeza va más allá de un par de días y afecta tu manera de vivir? Es posible que sufras de depresión, una enfermedad muy común y tratable. Por cierto, esta enfermedad no tiene nada que ver con la locura.

Frecuentemente, las latinas confundimos los síntomas de la depresión y creemos que sentirnos nerviosas y cansadas es algo pasajero. ¿Cuántas veces no has escuchado a tu mamá, abuelita, o una amiga decir “estoy muy cansada, ya se me pasará”, “estoy mal de los nervios nada más, y con un buen té se me calmarán”? Seguro que varias veces. Así es como las latinas confundimos los posibles síntomas de depresión. A veces nos da pena hablar de nuestros sentimientos, malestares y temores con otras personas por miedo a que nos juzguen. Pero ignorar tus sentimientos no aliviará tu pesar. Así que busca ayuda y rompe el silencio.

Identifica los síntomas de la depresión ¿Estás triste o deprimida? ¡Haz la prueba!

	Sí	No
1 • ¿Estás triste o muy decaída?		
2 • ¿Lloras con facilidad?		
3 • ¿Te faltan energías para hacer las cosas que te gustan? ¿Estás cansada?		
4 • ¿Duermes más o menos que lo acostumbrado?		
5 • ¿Has subido o bajado de peso? ¿Comes más o menos que antes?		
6 • ¿Te sientes culpable, que no vales nada y sin esperanzas?		
7 • ¿Te enojaste fácilmente, te sientes tensa e irritable?		
8 • ¿Estás inquieta, ansiosa, preocupada?		
9 • ¿Te duele frecuentemente la cabeza, el estómago o la espalda?		
10 • ¿Te cuesta trabajo concentrarte y tomar decisiones?		
11 • ¿Tienes ganas de hacerte daño a ti o a tu bebé?		
12 • ¿Tienes pensamientos sobre la muerte, el suicidio o intentos de suicidio?		

Si respondes que sí a una o más de estas preguntas y tus síntomas han durado por más de 2 semanas, puede ser que sufras de depresión y necesites la ayuda de un profesional.

el Silencio!

INVADA LA DEPRESIÓN

La depresión después del embarazo

La llegada de un bebé es motivo de alegría, sin embargo, también puede ser difícil y estresante. Es posible que la mujer experimente muchos cambios físicos y emocionales cuando está embarazada y después de dar a luz. Estos cambios en las nuevas madres pueden producir sentimientos de tristeza, ansiedad, temor o confusión. Para muchas mujeres estos sentimientos, llamados en inglés "baby blues," desaparecen rápidamente. Pero cuando estos sentimientos no desaparecen por más de dos semanas o empeoran, es posible que la mujer esté sufriendo de **depresión posparto**. Esta es una condición grave que tiene tratamiento. Consulta a tu médico.



5 consejos para aliviar la leve depresión después del parto

- 1 No trates de ser la súper mamá ¡Toma tiempo para cuidarte a ti misma!
- 2 Descansa y duerme cuando tu bebé duerme.
- 3 Pídele a tu pareja, familiares o amigos que te ayuden a limpiar, cocinar o cuidar al bebé.
- 4 Reúnete con otras mamás y conversa sobre tus experiencias.
- 5 Aprende a relajarte y a tomar las cosas con calma.



¿Sabías qué?

- Las mujeres padecen de depresión casi lo doble que los hombres.
- La depresión afecta a personas de cualquier raza, edad y clase social.
- Cada año en los Estados Unidos, más de 20 millones de personas sufren de depresión.
- Las latinas tienen un índice ligeramente más alto de depresión que las mujeres de raza blanca.
- Muchas latinas padecen de depresión en silencio y desconocen que hay tratamiento.
- Existen muchos tratamientos para la depresión que son seguros durante el embarazo y la lactancia. Habla con tu médico y sigue sus indicaciones.

¡Busca Ayuda!

La depresión no sólo te afecta a ti, sino también a toda tu familia. Puede afectar las relaciones con tu pareja, tus hijos y hasta tu capacidad para estudiar o trabajar. Existen varias maneras muy efectivas para combatir la depresión. Si crees que tú o alguien cercano sufre de depresión, es muy importante hablar con un médico.

Busca ayuda – hazlo por ti misma, y por las personas que amas.



Violencia

El amor no lastima: Pon un alto a la violencia doméstica

Según un dicho popular "Amar es sufrir", pero el verdadero amor no te debe lastimar ni física, ni emocionalmente. Y no nos referimos a una desilusión amorosa que te deja con el corazón roto, sino a un verdadero problema social:

la violencia doméstica o intrafamiliar.

No importa tu edad, raza, nivel económico o educativo, la violencia doméstica puede ocurrir entre los miembros de tu familia o con tu pareja. La violencia doméstica es el maltrato físico o el abuso psicológico (verbal) o sexual de una persona. Nadie merece ser víctima de la violencia doméstica y mucho menos sentirse culpable por ello.



¿Eres víctima de violencia doméstica? Contesta las siguientes preguntas y descúbrelo

Tu pareja...

- | | | |
|--|-----------------------------|-----------------------------|
| ¿Te amenaza con hacerte daño a ti, a tus hijos, familia o mascotas? | Sí <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| ¿Te amenaza con reportarte a inmigración? | Sí <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| ¿Te avergüenza, insulta, o te crítica enfrente de la gente y tus amigos? | Sí <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| ¿No te permite hablar con tu familia y amigos o no te deja salir de la casa? | Sí <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| ¿Te empuja, te pega, trata de ahorcarte, te pateo o te cachetea? | Sí <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| ¿Te obliga a tener relaciones sexuales cuando no quieres? | Sí <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |

Si respondiste que "sí" a una o más de estas preguntas, puede ser que estés en una relación abusiva y hasta en peligro. Recuerda que no estás sola. 1 de cada 3 mujeres en los Estados Unidos es víctima de la violencia doméstica y muchas de ellas encuentran la salida.

¿Lo que pasa dentro de la casa se queda en la casa?

¡Claro que no! La violencia doméstica es un delito en Carolina del Norte.

No te calles, habla y reporta el maltrato físico o psicológico.



Una mano amiga

¿Crees que tu amiga o tu vecina es víctima de la violencia doméstica?

¡Ayúdala!

- Aprende todo lo que puedas sobre la violencia doméstica.
- Infórmate sobre los servicios disponibles en tu comunidad.
- Comparte la información con tu amiga.
- Escúchala si quiere hablar y no la juzgues.
- Ofrece ayudarla con lo que necesita (transporte, cuidado de niños, dinero, etc.).
- Llama a la policía inmediatamente si te das cuenta que ella o alguien está en peligro.

Busca ayuda

- Llama al 911 si te han atacado o sientes que tu vida está en peligro.
- Llama gratuitamente a la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica al 1-800-799-7233 las 24 horas del día.
- Pide ayuda a un amigo o familiar cercano.
- Cuéntale lo que estás pasando a tu médico, enfermera, trabajador de servicios sociales, ministro o cura.

Recuerda, hay muchos recursos en español y haces bien en pedir ayuda.

Las Vacunas No Sólo Son Para Niños

¿Sabías que cada año hay adultos que se enferman, quedan incapacitados o mueren por enfermedades que se podrían haber evitado con una vacuna?

Las vacunas no sólo son para los pequeños, sino también para los mayores. Habla con tu doctor para saber qué vacunas necesitas de acuerdo a tu edad, estilo de vida y tipo de trabajo, o bien llama gratuitamente a la Línea Telefónica Nacional de Vacunación 1-800-232-0233.

Un malestar que salva

Una jeringa le pone la piel de gallina a cualquiera, pero más vale prevenir que lamentar. Las vacunas, ya sean inyectadas o tomadas pueden ser molestas, pero sin duda te protegen de enfermedades peligrosas. Estas enfermedades pueden causar ceguera, sordera, problemas respiratorios, daños al cerebro y hasta la muerte. Así que no dudes de subirte las mangas o abrir la boca a la hora de recibir tus vacunas.



Vacunas para todos

Bebés: Las primeras vacunas usualmente las recibe el bebé recién nacido en el hospital. Mantente pendiente en el calendario de vacunación en los siguientes dos años para que el bebé reciba todas sus vacunas a tiempo. Amamantar al bebé no interfiere con la efectividad de la vacuna, y aunque la leche materna protege al bebé de ciertas infecciones no puede protegerlo de ciertas enfermedades graves.

Niños y jóvenes: Estos necesitan algunas vacunas más antes de comenzar ciertos grados escolares. Aún en la universidad se pide a los jóvenes la cartilla de vacunación actualizada.

Adultos: Tal vez necesites reforzar ciertas vacunas como la de tétanos o la neumonía cada dos años. Algunas vacunas como la de la gripe (flu) se ofrece cada año.

Mujeres: Si estás planeando embarazarte asegúrate de tener todas tus vacunas al día, especialmente la vacuna contra la varicela. También asegúrate que las vacunas de tus hijos estén actualizadas para que no te contagien alguna enfermedad. Hay algunas vacunas que no se recomiendan durante el embarazo.

La cartilla de vacunación: Un documento importante

Asegúrate de tener tu cartilla de vacunación y las de tus hijos actualizadas y en un lugar seguro.



La cartilla de vacunación es un requisito necesario para la mayoría de las guarderías y escuelas, así como para algunos trámites de inmigración. Si no tienes una cartilla de vacunación y no puedes documentar que recibiste tus vacunas en el pasado, es muy probable que te tengas que vacunar de nuevo. El recibir una dosis de más de una vacuna no hace daño. Habla con tu doctor y pregunta sobre las pruebas de sangre que revelan si ya tienes ciertas vacunas.

**Programa Nacional
de Vacunación, CDC
Línea Telefónica
Nacional Gratuita con
Información de
Vacunación
1-800-232-0233**

Evita las

¡Planear tu familia es lo mejor!

¿Sueñas con una familia con muchos hijos o 1 ó 2 hijos es suficiente? El número de hijos y el tiempo que quieres esperar entre cada embarazo son cosas importantes que merecen tu consideración. Más de la mitad de los embarazos no son planeados y la falta de preparación puede ser estresante y peligrosa tanto para tu salud como la del bebé.

Escoge el método anticonceptivo correcto para ti

Habla con tu pareja o tus padres y con tu médico para decidir cuál es el mejor método anticonceptivo para ti. Por favor, no uses el método que te recomienda tu mejor amiga y que no es recetado por un médico; éste puede no ser adecuado para tu salud y ponerte en riesgo de un embarazo no deseado, o de contraer una infección transmitida sexualmente (ITS).

Las siguientes preguntas te ayudarán a decidir el método anticonceptivo ideal para ti:

- ¿Cómo está tu salud en general?
- ¿Con qué frecuencia tienes relaciones sexuales y con quién?
- ¿Quieres tener un bebé? o ¿Ya no quieres tener más hijos?
- ¿Qué tan efectivo es el método anticonceptivo para evitar un embarazo?
- ¿Te protege de las infecciones de transmisión sexual?
- ¿Qué efectos puede tener en tu cuerpo?
- ¿Es cómodo y a tu pareja le gusta?
- ¿Es fácil de usar y comprar? ¿Cuánto cuesta?

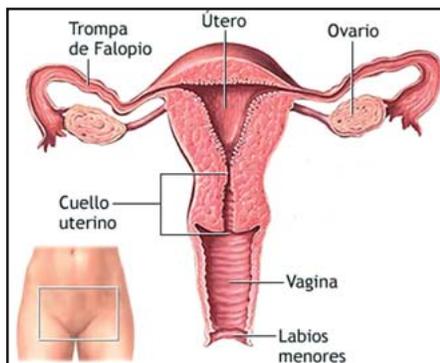
¿Cuánto tiempo tienes que esperar para tener otro hijo?

Los doctores recomiendan que esperes por los menos 2 años antes de volver a embarazarte. Tener embarazos muy seguidos te pone en riesgo de tener un parto prematuro o que tu bebé nazca muy pequeño. Tu salud también sufre y puede que desarrolles anemia, problemas de la presión sanguínea o diabetes gestacional. Esperar el tiempo recomendado para tener tu siguiente hijo, le da al bebé que tienes ahora toda la atención individualizada que necesita. Además, tu familia podrá recuperarse económicamente de los gastos que conlleva un nuevo bebé antes de tener otro.

Conoce tus opciones para la planificación familiar

Existen muchos métodos anticonceptivos y todos tienen ventajas y desventajas. Debes hablar con tu doctor sin pena y hacer preguntas abiertamente para que te ayude a escoger el método correcto para ti. Pídele que te explique claramente cómo funciona, los riesgos que tiene y cómo usarlo. Recuerda que los métodos que describimos a en la siguiente página sólo funcionan si se usan correctamente.

Una mujer se embaraza cuando el óvulo de uno de los ovarios y el espermatozoide del semen del hombre se unen (fecundación). El espermatozoide que sale del pene entra al cuerpo de la mujer a través de la vagina. El embarazo empieza cuando este óvulo fecundado se implanta en el útero.



SORPRESAS

Método	Cómo funciona	Efectividad para evitar el embarazo
La abstinencia (No tener relaciones sexuales)	No hay acto sexual y no entra el esperma a la vagina.	100% efectivo La única forma segura de no embarazarse y no contraer una infección de transmisión sexual.
La píldora, el parche, el anillo vaginal (Nuva Ring), la inyección (Depo Provera)	Impide que los ovarios liberen óvulos.	Muy eficaz.
El Dispositivo Intrauterino (DIU)	El doctor lo pone dentro de la matriz para impedir que el esperma alcance y fecunde al óvulo.	Muy eficaz.
Los condones (masculino y femenino)	Se coloca sobre el pene o dentro de la vagina. Impide que se una el esperma con el óvulo.	Moderadamente eficaz si se usa correctamente.
Espermicidas (espumas, jaleas o supositorios)	Sustancias químicas que se ponen adentro de la vagina antes de tener relaciones sexuales y matan a los espermias.	No muy eficaz.
El diafragma	Un pequeño capuchón de plástico se coloca dentro de la vagina y defiende la entrada de los espermias. Úsalo con cremas o jaleas.	Moderadamente eficaz.
Esterilización (Ligamiento de trompas en la mujer o la vasectomía en el hombre)	Operación permanente que hace que el hombre o la mujer no pueda tener hijos. Bloquea la producción de óvulos o esperma.	Muy eficaz.
*Sólo los condones y la abstinencia te pueden proteger de las infecciones de transmisión sexual.		

Mi pareja me cuida: el método del retiro

Frecuentemente las latinas confiamos en que el hombre "nos cuida" retirando el pene de la vagina justo antes de la eyaculación. A esto se le llama "el método del retiro" o "coito interrumpido" y ésta no es una técnica muy eficaz para evitar el embarazo y, mucho menos, para protegerte de las infecciones de transmisión sexual. Si no quieres embarazarte, asegúrate de que cuando se trata de usar anticonceptivos, seas tú la que lleva los pantalones bien puestos.

El método del calendario: una ruleta rusa

Saber cuáles son los días en que puedes quedar embarazada y cuáles no (días fértiles e infértiles) no es un método muy seguro para evitar el embarazo, y es mucho más difícil si tu menstruación es irregular. Así que, en vez de jugar a la ruleta rusa del embarazo y del posible contagio de las infecciones de transmisión sexual, habla con tu doctor y busca un método que te proteja.

La píldora del día siguiente o la pastilla de emergencia

Esta píldora sirve para evitar el embarazo si se tuvieron relaciones sexuales sin protección. La píldora se debe tomar a más tardar 5 días después del acto sexual. Esta pastilla impide que los ovarios liberen óvulos, o bien impide la fertilización o la implantación del óvulo fertilizado en el útero.

¡Empieza a planificar tu familia hoy!

¿Cuántos hijos te gustaría tener?

¿Cuántos años de diferencia quieres que se lleven?

¿Cómo vas a cuidarte para evitar un embarazo y no contraer una infección de transmisión sexual?

RECUERDA

Puedes embarazarte mientras das pecho o inmediatamente después de tener un bebé.

Existen métodos seguros y efectivos de anticoncepción para las madres que amamantan a sus bebés.

¡Habla con tu doctor!

Si el método anticonceptivo o las pastillas que escogiste no te gustan, antes de dejar de usarlas por completo, habla con tu médico para que te recomiende otro método.

La ley de entrega segura (Safe Surrender): Para mujeres en crisis

Existe una ley en Carolina del Norte que le permite a una madre que da luz a un bebé no deseado entregarlo legalmente y anónimamente a un adulto responsable, dentro de los primeros 7 días después del nacimiento. Para obtener más información llama gratis al: 1-800-367-2229.

No seas víctima del VIH y las infecciones de transmisión sexual

¿Sabías qué el VIH y el SIDA no es lo mismo?

Hay una diferencia en estar infectado con el VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana) y padecer de SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida).

El SIDA es una condición causada por un virus llamado VIH. Una persona padece de SIDA cuando su cuerpo no lo protege de las infecciones provocadas por el VIH. El VIH es un virus como el de la gripe o el del resfriado. Se puede estar infectado con el VIH sin saberlo, ni tampoco tener síntomas de SIDA.

¿Cómo se trasmite el VIH?

El VIH se trasmite a través de los fluidos de la vagina (mujer) y del semen (hombre), por el contacto de sangre a sangre, por compartir agujas o jeringas, y de la madre al feto o recién nacido.

El VIH no se contagia por respirar el mismo aire, por toser, estornudar, dar la mano, besar en la mejilla, o compartir cubiertos, tazas, platos con una persona infectada. Tampoco por los piquetes de insectos o por usar piscinas, bañeras o sanitarios públicos.

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son comunes y se contagian a través del contacto sexual, y el contacto de la piel con las partes íntimas infectadas. Existen más de 20 infecciones de transmisión sexual que afectan a más de 13 millones de hombres y mujeres en los Estados Unidos. Afortunadamente, la mayoría son tratables.

¿Cuáles son los síntomas de las infecciones de transmisión sexual?

Algunas veces no hay síntomas, pero si tienes algunas de las siguientes señales habla con tu doctor para que te haga un examen médico:

- Ardor o comezón en los órganos sexuales o alrededor de la vagina.
- Mucosidad u olor inusual de la vagina.
- Sangrado vaginal inusual - que no corresponde al período menstrual.
- Dolor durante las relaciones sexuales, al orinar o en el área pélvica (el área entre el ombligo y los órganos sexuales).
- Dolor en el área de la ingle (el área que rodea los órganos sexuales).
- Dolor de garganta en las personas que tienen sexo oral.
- Dolor en el ano en las personas que tienen sexo anal.
- Llagas llamadas chancros (llagas rojas que no duelen) en los órganos sexuales, ano, lengua o en la garganta.

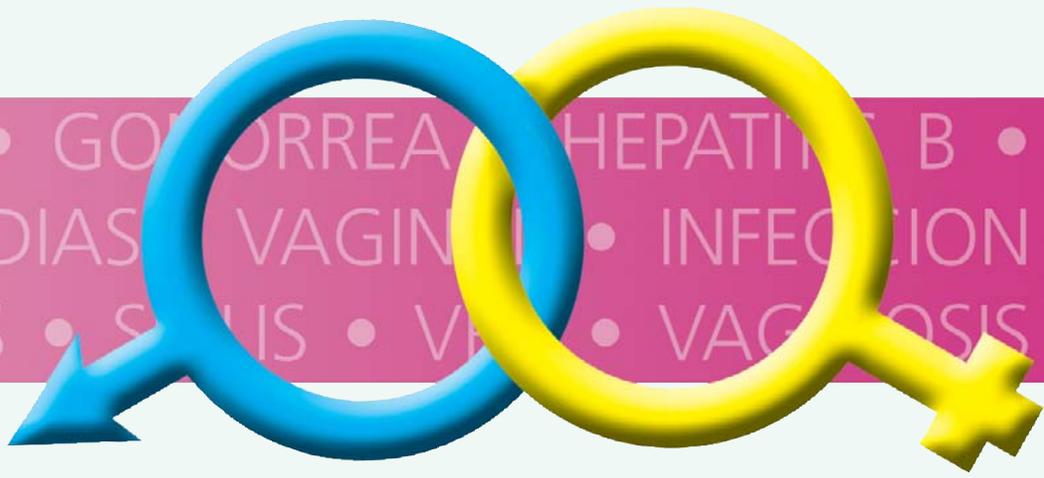
Los síntomas pueden presentarse después de varias semanas, meses e incluso años.

12 consejos para protegerte de las infecciones de transmisión sexual (ITS) y el VIH:

1. Hazte la prueba del VIH y de las ITS y pídele a tu pareja que también se las haga.
2. Decide cómo quieres protegerte antes de tener relaciones sexuales y sé firme.
3. Habla con tu pareja sobre cómo tener relaciones sexuales con protección.
4. No aceptes tener relaciones sexuales sin protección.
5. Asegúrate que tu pareja use correctamente el condón de látex.
6. Mantén una relación sexual fiel con una pareja no infectada.
7. Evita el contacto sexual con personas infectadas.
8. No beses a nadie que tenga llagas o ampollas en los labios o en la boca.
9. No uses agujas o jeringas sin esterilizar.
10. No pierdas el control - el alcohol y las drogas te puede llevar a tomar decisiones incorrectas.
11. Evita el contacto con la sangre de otra persona.
12. No tengas relaciones sexuales. La abstinencia es el único método 100% seguro de protección.

¡Tu salud, tu cuerpo, cuídalos!

A • CLAMIDIA • GONORREA • HEPATITIS B •
 RIANA • CANDIDIASIS • VAGINITIS • INFECCION
 TITIS B • HERPES • SIFILIS • VPH • VAGINOSIS



¡Los condones son tu mejor salvavidas!

Aparte de no tener relaciones sexuales (la abstinencia), los condones son tu mejor protección para cuidar tu salud, e incluso salvar tu vida. Recuerda que los condones no son 100% seguros y a veces se rompen; así que aprende a usarlos correctamente. Los condones de piel de cordero no te protegen, por eso debes comprar condones de látex. No necesitas receta médica para comprar condones y los puedes adquirir en cualquier farmacia o gratuitamente en el departamento de salud local.



Infecciones de las vías	Síntomas	Tratamiento
Vaginitis	Flujo vaginal blanco, gris como requesón y de mal olor. Comezón o ardor al orinar.	Se trata con antibióticos.
Cándida (Hongo Vaginal)	Flujo vaginal blanco como requesón, dolor al orinar o durante las relaciones sexuales. Comezón y ardor en la zona de la vagina.	Se toma una píldora y se aplica una crema o un supositorio vaginal fungicida (contra los hongos).
Infección urinaria	Ganas de orinar frecuentes, orina turbia, rojiza o de mal olor.	Se trata con antibióticos.

Infecciones de transmisión sexual más comunes

Infecciones de transmisión sexual	Síntomas en la mujer	Consecuencias
Clamidia	Flujo vaginal espeso, sangrado entre menstruaciones, ardor al orinar, ganas de orinar frecuentes. Dolor en el abdomen o estómago, y a veces acompañado de fiebre.	Si no se trata puede causar esterilidad (no poder tener hijos). Se trata con antibióticos.
Gonorrea	Flujo amarillo pesado, sangrado entre menstruaciones, dolor o calambres en el abdomen. A veces no hay síntomas.	Esterilidad. Problemas del corazón, inflamación en el cerebro, las articulaciones y los órganos sexuales. Se trata con antibióticos.
Hepatitis B	Fiebre, dolores de cabeza o musculares, vómitos, diarrea.	Causa daños graves al hígado. No tiene cura pero sí tratamiento. Existe una vacuna para prevenir la hepatitis.
Herpes	A veces no hay síntomas, pero el virus es contagioso. Llagas en la vagina, boca, ano.	Si no se trata puede dañar el cerebro o sistema nervioso. El virus no se puede curar pero los síntomas se pueden controlar.
Sífilis	Llagas que no duelen en la vagina, boca o ano. Dolores musculares, de cabeza, o garganta. Glándulas inflamadas.	Ceguera, daños al cerebro y sistema nervioso. La sífilis puede ser curada con antibióticos.
VPH (Virus del Papiloma Humano)	Usualmente no tiene síntomas. A veces presenta verrugas genitales.	Cáncer de la matriz. Puede detectarse tempranamente a través de exámenes regulares de matriz (Papanicolaou).

Debido a la anatomía del cuerpo femenino, las mujeres contraen más infecciones urinarias que los hombres

Si estás embarazada y tienes síntomas de una infección transmitida sexualmente, debes consultar a tu médico de inmediato y no poner en riesgo la salud o vida de tu bebé. Si crees tener una infección transmitida sexualmente, consulta a tu médico inmediatamente. Entre más rápido se trate la infección, mejores serán tus posibilidades de evitar consecuencias graves.



Para obtener más información llama a la Línea Nacional de las Infecciones de Transmisión Sexual: 1-800-227-8922 (gratuita y confidencial) o visita www.quierosaber.org

Mal que afecta a las latinas

El cáncer cervical

El cáncer de matriz a veces no presenta síntomas sino hasta que está en etapa avanzada. Por eso es importante que todas las mujeres desde que empiezan a tener relaciones sexuales o de 18 años en adelante se hagan todos los años sin falta el Papanicolau, la prueba para detectar el cáncer en la matriz. El Papanicolau se conoce en inglés como Pap Test.

Las latinas tienen la probabilidad más alta de desarrollar cáncer en la matriz en comparación con las mujeres de otras razas.



El Papanicolau: una prueba que puede salvar tu vida

- La prueba es rápida, sencilla y no duele.
- No afecta tu virginidad.
- Te ayuda a reducir el riesgo de morir de cáncer de la matriz.
- Puedes hacértela en el Departamento de Salud o Clínica Comunitaria.
- Hazte la prueba aunque no tengas seguro médico. La prueba puede ser gratis o de bajo costo.

No importa si has tenido relaciones sexuales con un hombre, con varios o ya no las tienes, hacerte el Papanicolau todos los años es la única manera de detectar el cáncer de la matriz a tiempo.

¡Infórmate y no tengas miedo de hacerte la prueba!



La mayoría de los casos de cáncer de la matriz son causados por el virus del papiloma humano. Existe una nueva vacuna para prevenir este virus en niñas y jóvenes. Habla con tu médico.

Para obtener más información llama al:
1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER) o visita
www.cancer.gov o bien, consulta a tu médico.

7 preguntas sobre el cáncer de seno que no te atreves a hacer

1. ¿Puede ser mortal el cáncer de seno?

Sí. Pero afortunadamente si el cáncer de seno se detecta tempranamente a través de los autoexámenes, revisiones médicas o mamografías puede ser tratado y frecuentemente erradicado. Hay muchas opciones para el tratamiento como la terapia hormonal o biológica, la radioterapia, la quimioterapia o la cirugía. Muchas mujeres después del tratamiento viven vidas felices y productivas.

2. ¿Por qué el cáncer de seno es una de las principales causas de muerte entre las mujeres latinas?

Es una buena noticia saber que el cáncer de seno en las latinas es menos común que entre las afroamericanas o caucásicas. Tristemente es frecuentemente diagnosticado más tarde, cuando los tumores son mucho más grandes y difíciles de tratar. Es por esto que el cáncer de seno es una de las principales causas de muerte de cáncer entre las latinas.

3. ¿A quién le puede dar cáncer de seno?

A cualquier mujer. Sí, no sólo a aquellas que tienen la predisposición genética por tener un familiar cercano que haya tenido cáncer de seno, o por ser mayores de edad. El simple hecho de ser mujer es un factor de riesgo. TODAS las mujeres corremos el riesgo de tener cáncer de seno, aún las mujeres que han amamantado a sus bebés.

4. ¿Qué puedo hacer para detectar a tiempo el cáncer de seno?

- Aprende a hacerte el autoexamen de los senos cada mes.
- Pídele a tu doctor que te examine los senos cada año.
- Todas las mujeres a partir de los 40 años, deben hacerse una mamografía cada uno o dos años.



- Si tienes menos de 40 años y en tu familia existe el cáncer de seno, habla con tu doctor.

Mantener una dieta rica en frutas y verduras, hacer ejercicio, y evitar el cigarro y el alcohol reduce el riesgo del cáncer del seno.



5. ¿Cómo me hago el autoexamen y cuáles son las señales de alerta?

Todos los meses después de la regla o periodo menstrual observa tus senos desnudos frente al espejo. Pon un brazo detrás de tu cabeza y palpa primero el seno del lado del brazo alzado para ver cómo se siente. Cambia de brazo y palpa el otro seno. Si notas algún cambio en el tamaño o forma, sientes una bolita dura, tienes hinchazón, oscurecimiento o enrojecimiento de la piel, hoyuelos, picazón, dolor, piel escamada, sarpullido, o secreción repentina del pezón, haz una cita con tu médico inmediatamente. Hazte el autoexamen aún si estás amamantando.

6. ¿Qué es una mamografía?

Es una radiografía de los senos para detectar cambios que no son palpables en los senos. Sólo dura unos pocos minutos. La mamografía no bloquea los conductos por donde pasa la leche materna, así que es segura para las mujeres que planean tener hijos en el futuro o que están dando pecho.

7. ¿Dónde puedo obtener más información?

Para más información sobre cómo prevenir el cáncer de seno, tratamientos y exámenes, llama al Servicio de Información sobre el Cáncer al 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237). Si no tienes seguro médico pregunta sobre los exámenes gratuitos o asistencia financiera.

El autoexamen de los senos puede salvarte la vida, hazlo todos los meses.



El mejor regalo para un recién nacido es la leche materna. Es el alimento perfecto para que el bebé crezca durante los primeros meses. Los bebés que son amamantados tienen menos gases, estreñimiento, diarrea, infecciones, y menos riesgo de desarrollar alergias, asma, o de ser obesos. La leche materna es gratis y conveniente, no hay que calentar ni lavar mamilas o biberones. Además, crea un fuerte lazo emocional entre la mamá y el bebé. Y si esto no fuera poco, las mamás que amamantan pueden bajar de peso más rápido y reducen el riesgo de desarrollar cáncer del seno y de los ovarios.

Aprende a dar el pecho adecuadamente

1. Pide que te dejen amamantar inmediatamente después del parto y pregunta si tienen una Consejera de Lactancia Materna en el hospital para que te enseñe a amamantar y responda tus preguntas.
2. Ten paciencia y no te rindas – tú y tu bebé están aprendiendo juntos.
3. Toma más agua – debes estar bien hidratada. Se aconseja que limites las bebidas con cafeína a 2 o 3 tazas (café, refrescos, té, o chocolate) al día.
4. Mantén una dieta sana, rica en verduras y frutas.
5. Evita el alcohol – puede afectar el desarrollo de tu bebé.
6. No fumes ni dejes que fumen cerca de tu bebé. La nicotina irrita a tu bebé y el humo de segunda mano aumenta los riesgos de la muerte de cuna.
7. No tomes medicamentos sin consultar a tu médico.
8. Regresa el bebé a su cuna o moisés después de darle el pecho en las noches, así reducirás el riesgo de la muerte de cuna.
9. Habla con tu doctor o consejera del programa de WIC si tus pechos se hinchan o te duelen.
10. Aprende a almacenar y extraerte leche con una bomba manual o eléctrica antes de regresar a trabajar. El personal del programa de WIC te puede enseñar cómo hacerlo.
11. Trata de descansar lo más que puedas.
12. Escoge un lugar tranquilo, relájate y disfruta a tu bebé.

El Valioso Regalo de Mamá: La Leche Materna

La leche artificial no puede darle a tu bebé todos los nutrientes y defensas de la leche materna

5 Creencias Falsas Sobre La Lactancia

1• FALSO: Amamantar frecuentemente reduce la producción de leche.

VERDAD: Entre más amamantas, más leche produces. Amamanta a tu bebé cada vez que lo pida.

2• FALSO: Tomar una cerveza ayuda a producir más leche.

VERDAD: Abusar del alcohol no es bueno para ti ni tu bebé. La cerveza no produce más leche pero amamantar seguido a tu bebé sí ayuda.

3• FALSO: Las mujeres con senos pequeños no producen suficiente leche para amamantar al bebé.

VERDAD: El tamaño de los senos no tiene nada que ver. La dieta, la preparación y la frecuencia con que se amamanta afectan la producción de leche.

4• FALSO: No te puedes embarazar mientras das el pecho.

VERDAD: Amamantar no es un anticonceptivo, y aunque es cierto que retrasa el periodo menstrual o la regla, muchas mujeres quedan embarazadas mientras dan el pecho. Si no quieres embarazarte pídele a tu doctor que te recete un método anticonceptivo seguro durante la lactancia.

5• FALSO: Mi bebé no se llena, no es normal que pida comer cada dos horas.

VERDAD: Es normal que tu bebé quiera amamantar cada 2 horas. Si te cansas de seguirle el ritmo, puedes sacarte la leche e intercalar con biberones y que alguien te ayude a alimentarlo. Pero antes que le des biberón, asegúrate que ya esté bien acostumbrado a amamantar.



La Academia de Pediatría de los Estados Unidos (AAP) aconseja amamantar por 12 meses como mínimo.

Tus dientes te hablan ¡Escúchalos!

Cuidar tu sonrisa es un buen paso para gozar de buena salud. Tus dientes reflejan tu higiene y cuidado personal, así que escúchalos cuando te piden que los cepilles a diario. Cepillándote los dientes los proteges de las caries, la enfermedad periodontal (de las encías) y el mal aliento.
¡Asegúrate que tu sonrisa hable bien de ti!

¡A sonreír con todos tus dientes! Recomendaciones para una boca sana

- ▶ Cepíllate los dientes durante 2 minutos, por lo menos 2 veces al día, con una pasta que tenga fluoruro.
- ▶ Usa un cepillo de cerdas suaves y cepíllate TODOS los dientes y la lengua.
- ▶ Usa el hilo dental diariamente para quitar la comida que se queda entre los dientes.
- ▶ No fumes. El cigarro y el tabaco pueden causar problemas en las encías y cáncer de boca.
- ▶ Visita a tu dentista cada 6 meses para hacerte una limpieza bucal y asegurarte que no tengas ningún problema.
- ▶ Haz una cita inmediatamente con tu dentista, si te duele una muela o te sangran las encías. ¡No esperes!
- ▶ Dile a tu dentista si estás embarazada para que te proteja de los rayos X.

¡Cuida tu boca hoy y reduce los problemas dentales mañana!

Mantén tu boca sana durante el embarazo

Durante el embarazo los cambios hormonales y la falta de higiene bucal te hacen más propensa a contraer la enfermedad periodontal (inflamación o sangrado de las encías) y esto puede causar que tu bebé nazca prematuro o con bajo peso.

Cómo usar el hilo dental

1. Corta un pedazo suficientemente largo (40 a 60 cm. /16 a 24 pulg.).
2. Enrolla los extremos del hilo en los dedos índices de las dos manos y sujétalo firmemente.
3. Desliza el hilo suavemente de arriba abajo entre los dientes ormando una "C" y tocando suavemente la encía.
4. Corre el hilo cada vez que limpies un nuevo espacio.
5. Usa el hilo dental todos los días para limpiar los lugares que el cepillo de dientes no alcanza y evitar las enfermedades de las encías.

¿Cuándo desechar tu cepillo de dientes?

La Asociación Dental Americana recomienda que tires a la basura tu cepillo de dientes cada 3 ó 4 meses. Las cerdas gastadas no limpian adecuadamente.

RECURSOS EN ESPAÑOL

Adicción al Alcohol, las Drogas y el Cigarro

La Línea de Recursos de Salud Familiar de Carolina del Norte
1-800-367-2229
Centros para el Control y Prevención de Enfermedades - Drogas
www.cdc.gov/spanish/drogas.htm

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
www.quitnownc.org
(Website sólo en inglés)

Cáncer

Instituto Nacional de Cáncer
1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)
www.cancer.gov/espanol
Centro para el Control y Prevención de Enfermedades - Cáncer
www.cdc.gov/spanish/cancer/default.htm

Cuidado Prenatal / Mujeres con Bebés

La Línea de Recursos de Salud Familiar de Carolina del Norte
1-800-367-2229
La Fundación Healthy Start de Carolina del Norte
www.mamasana.org

Nacer Sano - March of Dimes
www.nacersano.org

Depresión / Salud Mental

Asociación de Salud Mental de Carolina del Norte
1-800-897-7494
Centro para el Control y Prevención de Enfermedades - Salud Mental
www.cdc.gov/spanish/mental.htm

Envenenamiento

Centro de Control de Envenenamiento de las Carolinas
1-800-222-1222

Planificación Familiar

Planned Parenthood
1-800-230-7526

Salud de la Mujer / Lactancia

Centro Nacional de Información de Salud para la Mujer y de Ayuda Federal para la Lactancia
1-800-994-9662
Centro para el Control y Prevención de Enfermedades - Mujer
www.cdc.gov/spanish/mujer.htm

Salud Dental

La Línea de Recursos de Salud Familiar de Carolina del Norte
1-800-367-2229
Asociación Dental Americana
www.ada.org/public/espanol

Vacunas

Línea de Vacunación CDC
1-800-232-0233
Centro para el Control y Prevención de Enfermedades - Vacunas
www.cdc.gov/spanish/inmunizacion

VIH/SIDA e Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

American Social Health Association (ASHA)
1-800-227-8922
www.quierosaber.org

Violencia Doméstica

Coalición Contra la Violencia Doméstica de Carolina del Norte
1-888-232-9124
www.nccadv.org/spanish_espanol.htm

Línea Nacional sobre la Violencia Doméstica - las 24 horas
1-800-799-7233



North Carolina Healthy Start Foundation
1300 St. Mary's Street, Suite 204, Raleigh, NC 27605
Tel. 919-828-1819 - FAX 919-828-1446
FAX para ordenar materiales: 919-824-7470
www.NCHealthyStart.org
español e inglés

