

Comienzos Saludables De Milwaukee



Año 2, Numero 1

Abril de 2006

Mito sobre el movimiento fetal

por Martty Berner, Enfermera
Obstetra Certificada (CNM)

Normalmente, a mitad del embarazo comenzará a sentir que su bebé se mueve. Puede que ciertas personas le digan que los movimientos de su bebé se hacen más lentos al final del embarazo. Puede que los movimientos se sientan distintos hacia el final del embarazo porque el bebé se encuentra más presionado, pero, sin embargo, usted debería de sentir el movimiento fetal algunas veces todos los días, lo que es una de las maneras que nos permite saber que su bebé está sano. Si su bebé no se mueve como de costumbre, es un signo de peligro que podría significar que no recibe suficiente oxígeno. **Por ello, si siente que su bebé no se mueve como de costumbre, llame de inmediato al médico o la partera.**

Recuento de los

movimientos fetales

Para muchas mujeres el mejor momento para registrar el movimiento de su bebé es después de la cena. Siéntese, relájese y coloque las manos en el vientre.

Anote la hora en que su bebé comienza a moverse. Cuente 10 (diez) movimientos y anote la hora.

Su bebé debe de tardar aproximadamente la misma cantidad de tiempo para hacer los 10 movimientos todos los días. Si para hacer los 10 movimientos tarda cada vez más todos los días o más de dos horas, llame de inmediato al médico o la partera.



En este Numero

Asha Family Services 2

La lactancia y sus efectos 2

Agua: el milagro silencioso 2

3ª Caminata Anual Afroamericana por una Salud de Calidad 3

Agua: el milagro silencioso cont... 3

Asha Family Services cont... 3

Recuento de los movimientos fetales 4

Análisis de VIH-SIDA de todas las mujeres embarazadas

Por Stanlie Murray-Kelly
Health Educator

Quando la mujer queda embarazada, la salud del feto depende en gran medida de la salud de la madre. La embarazada VIH positiva puede transmitir el virus a su bebé en el útero o durante el parto, lo que se denomina Transmisión Perinatal. Como consecuencia, es muy importante que la atención prenatal incluya el análisis de VIH-SIDA. Esta prueba no se recomienda sólo para mujeres que hayan tenido conductas "de riesgo", sino para todas

las embarazadas. Los prestadores de servicios deben incorporar este análisis para todas sus pacientes embarazadas. Puede que las mujeres sean más receptivas a realizarse el análisis si ven que no se las selecciona de forma individual y que el análisis se lleva a cabo como una parte habitual de la atención prenatal. La identificación de la madre VIH positiva puede permitir la realización de tratamiento más rápido para ella. El tratamiento de VIH durante el embarazo disminuye drásticamente la posibilidad de que la mujer transmita la infección al recién nacido. Según la

hoja informativa de New Mexico AIDS InfoNet, "el riesgo de transmisión del VIH al recién nacido puede prácticamente eliminarse con tratamiento 'de corta duración' recibido sólo durante el trabajo y el parto". Si tiene VIH y está embarazada, o si desea quedar embarazada, hable con su médico acerca de sus opciones para cuidarse usted misma y reducir el riesgo de infectar a su hijo recién nacido con VIH.

Fuente: *You, Your Baby and HIV*
(Channing L. Bete Co.)

Asha Family Services



Antonia Vann, CEO

Las autoridades y beneficiarios de Asha Family Services, Inc., (Asha) consideran verdaderamente una bendición nuestra participación en el Proyecto Comienzos Saludables de Milwaukee de la Coalición de Salud Afroamericana (BHC). Es un honor ser parte de estos esfuerzos amplios que proporcionan una estrategia de mayor calidad para la atención para embarazadas y madres en el puerperio alojadas en la Cárcel del Condado de

Milwaukee. Al ser una agencia única de intervención y prevención de violencia familiar, estamos acostumbrados a asistir a mujeres en ámbitos no usuales, como cárceles y prisiones, desde nuestra fundación en el año 1989. La consejería de salud mental y abuso de sustancias que Asha proporciona a las mujeres encarceladas nos brinda, además, la oportunidad de asistir a aquellas mujeres que también tienen cuestiones de antecedentes de violencia y

abuso en su vida. Creemos que la causa "raíz" de muchas elecciones y cuestiones de vida negativas puede hallarse en experiencias de violencia, abuso y abandono vividas en la niñez y/o adultez. La participación de Asha es una pequeña parte de un complejo vehículo creado para disminuir la mortalidad infantil y asistir mediante métodos saludables a embarazadas y madres que crían a sus hijos y mucho más. Mediante este proyecto hemos visto de primera mano el éxito significativo de salvar y curar

La lactancia y sus efectos

By Mentha' Munirah Bakari

“La lactancia es la primera forma en la que se ha alimentado a los bebés a los largo de los siglos de la existencia humana.”

¿Duele? No debería de doler, aunque puede que se experimente cierta molestia durante las primeras dos semanas de lactancia.

¿Debo comenzar tan pronto como nazca mi bebé o debo esperar hasta regresar del hospital a casa? Se recomienda comenzar la lactancia inmediatamente después del nacimiento. El calostro es el líquido de color amarillo que sale

de los pechos después de dar a luz y que contiene anticuerpos que protegen a su bebé de enfermedades.

A continuación se enumeran los beneficios de la lactancia: Para el bebé:

- Fortalece el sistema inmunitario.
- Disminuye el número de infecciones al oído y los resfriados.
- Hace que el bebé se sienta eguro.

Para la madre:

- Fomenta el adelgazamiento.
- Disminuye ciertos tipos de cáncer.
- Contribuye al vínculo de la madre con el bebé.

La lactancia posee muchos otros beneficios y hay muchos más consejos disponibles para las mujeres que eligen amamantar a sus bebés. Para obtener más información, comunicarse con African-American Breastfeeding Alliance al (877)532-8535

Agua: el milagro silencioso



By Stanlie Murray-Kelly, BA Health Educator

Los expertos están de acuerdo en que, si pudieran darle un consejo a las personas para mejorar su salud, ese consejo sería que beban más agua. Muchos médicos creen que el H2O es la elección definitiva para curar achaques menores y sirve para prevenir enfermedades.

Las investigaciones realizadas

en el Centro Médico de la Universidad de Cornell revelan que el 75 % de los estadounidenses sufren deshidratación crónica. Se cree que el dolor de cabeza, el dolor de espalda, la artritis leve, la mala circulación y hasta el acné son consecuencias de la deshidratación moderada o aguda. Siempre que visito a mi médica de atención primaria, ella me llama la atención sobre cuánto depende mi cuerpo del agua. Me interesó el porcentaje

de agua que forma nuestro cuerpo, cuyo desglose aparece a continuación:

- Más del 75 % de nuestro cerebro es agua.
- Más del 83 % de nuestra sangre es agua.
- El 73 % de nuestro tejido muscular es agua.
- El 25 % de nuestra grasa corporal es agua. El 22 % de nuestros huesos es agua.

3ª Caminata Anual Afroamericana por una Salud de Calidad

By Jim Addison
HIV/AIDS Program Coordinator

El objetivo principal de esta caminata es reunir apoyo en el ámbito de la ciudad para el Instituto Afroamericano de Desigualdades Sanitarias (Wisconsin African Eliminating Health Disparities Institute). Este instituto fue fundado por la Coalición de Salud Afroamericana (Black Health Coalition) de Wisconsin, que posee una larga y probada trayectoria en la mejora de las condiciones sanitarias de los afroamericanos en el estado de Wisconsin. El instituto se centrará

en la eliminación de las desigualdades sanitarias que sufren los afroamericanos de Wisconsin a través del almacenamiento de datos, investigación y elaboración de políticas. Dicha entidad también permitirá a la comunidad afroamericana controlar la elaboración, el análisis y la distribución de la información sobre salud, y procurará la mejora del bienestar general. Otro motivo muy importante para realizar la caminata es lograr la participación de la comunidad en una actividad con significado desde el punto de vista de la salud. El fomento de la buena salud resulta vital para reducir las desigualdades sanitarias.

Esta caminata contribuirá en gran medida a enviar el mensaje de que a los afroamericanos les interesa efectivamente su salud.

La caminata de este año se llevará a cabo el sábado 3 de junio de 2006. Para obtener información sobre cómo inscribirse, comunicarse con Jim Addison al (414) 933-0064.

¡Esperamos verlos a todos allí!



Water: the unspoken miracle cont...

By Stanlie Murray-Kelly, BA
Health Educator

A través de la respiración, sudoración (transpiración) y excreción (micción y defecación) nuestro cuerpo pierde más de seis tazas de agua por día. El ejercicio o el trabajo duro, el aire excesivamente seco, el alcohol y la cafeína también disminuyen el agua del cuerpo.

Las recomendaciones varían, pero, en general, la ingesta diaria recomendada de agua es de 6 a 8 vasos. Son diversos los beneficios que proporciona beber agua: reduce el apetito al dar sensación de saciedad, lubrica las articulaciones, mejora la digestión, ayuda a adelgazar y elimina toxinas del cuerpo.

Brinde a su organismo un refuerzo diario: beba más agua. Tómese recesos para H2O en

vez de recesos para café, reemplace las bebidas carbonatadas con agua y diluya los tragos frutales con ½ de agua. Recuerde... beba agua antes de tener sed, como siempre me recuerda mi médica: la sed signo es deshidratación.

Fuente: The Miracles of Water to Cure Diseases, del Dr. Feredyoon Batmanghelidj; betterwayhealth.com

“La sed es signo de deshidratación”

Asha Family Services cont...

vidas a la vez que se incrementan los desenlaces clínicos de nacimientos sanos. Se trata de una situación en la que ganan todos los miembros de la comunidad.

Las tareas concretas que realizamos incluyen proporcionar personal con licencia estatal en los campos del tratamiento de Salud Mental y Abuso de Sustancias que se encuentren autorizados para ingresar a Cárcel del

Condado de Milwaukee. Nuestro personal posee capacitación en competencia cultural así como en intervención y prevención de abuso familiar y/o sexual. En la Cárcel dicho personal proporciona consultoría individual y grupal que es específica para el género y la cultura a mujeres afroamericanas. Alentamos a las mujeres a las que visitamos en la Cárcel a continuar con la consejería y otros servicios

disponibles en las oficinas comunitarias una vez que son puestas en libertad. Por más desafiante que sea, el trabajo en el MHBP ha sido una verdadera recompensa y lo consideramos toda una Alegría.



