

**NIH**  
MedlinePlus

Winter/Invierno 2009

# Salud

Trusted Health Information from  
the National Institutes of Health

**La estrella  
de la televisión  
Cristina Saralegui:  
La prevención y  
el tratamiento del  
VIH/SIDA**

**TV  
superstar  
Cristina  
Saralegui:  
preventing  
and treating  
HIV/AIDS**

**Consejos para  
envejecer  
saludablemente**

**Healthy  
aging tips**

**La prevención  
de la diabetes**

**Preventing  
diabetes**

**Los hispanos  
pioneros de las  
ciencias**

**Hispanic  
pioneers in  
science**

# ¡A su salud!

Los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés), la Sociedad de Amigos de la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos y la Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos, se complacen en ofrecerle el primer número de la revista *NIH MedlinePlus Salud*.

Editada en formato bilingüe, esta revista pretende compensar algunas de las carencias que los hispanos de los Estados Unidos han sufrido en el ámbito sanitario a causa de la falta de información y de servicios adecuados a sus necesidades. *NIH MedlinePlus Salud* está dedicada a los hispanos y a su salud, y constituye una muestra más de nuestro propósito por mejorar esta situación.

Con esta publicación deseamos poner al alcance de usted, su familia y su comunidad, información importante sobre temas de salud, pues sabemos que la información es un recurso poderoso que puede beneficiarnos a todos. Los artículos que le ofrecemos están basados en estudios realizados por los Institutos Nacionales de la Salud, el organismo más importante de investigación médica de los Estados Unidos, conjuntamente con la Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos (la Alianza).

Le damos la bienvenida a esta nueva revista y esperamos contar con sus sugerencias para hacerla cada vez mejor. En los sitios web de NIH encontrará mucha más información sobre temas relacionados con la salud, de interés para la población hispana: [www.medlineplus.gov/salud](http://www.medlineplus.gov/salud) (en español). Visite también el sitio web de la Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos: [www.hispanichealth.org](http://www.hispanichealth.org).

Atentamente,

Jane L. Delgado, Ph.D., M.S.  
Presidenta y Directora Ejecutiva  
Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos (la Alianza)

Raynard S. Kington, M.D.  
Director Interino  
Institutos Nacionales de la Salud

Donald A.B. Lindberg, M.D.  
Director  
Biblioteca Nacional de Medicina

Don Detmer, M.D.  
Presidente  
Amigos de la Biblioteca Nacional de Medicina

**Donald A.B. Lindberg, M.D.**  
Director, NLM

**Betsy L. Humphreys, M.L.S., A.H.I.P.**  
Deputy Director, NLM

**Donald West King, M.D.**  
Deputy Director for Research and Education, NLM

**Kathleen Cravedi**  
Director, Office of Communications and Public Liaison, NLM

**Elliot Siegel, Ph.D.**  
Associate Director for Health Information Programs Development, NLM

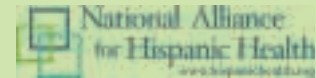
**Naomi Miller, M.L.S.**  
Manager of Consumer Health Information, NLM

**Fernando C. Alvarez, M.L.I.S.**  
Manager of MedlinePlus en español, NLM

**Patricia Carson**  
Special Assistant to the Director, NLM

**Christopher Klose**  
Magazine Coordinator

**Peter Reinecke**  
Strategic Advisor, NLM



**Jane L. Delgado, Ph.D., M.S.**  
President and CEO of the National Alliance for Hispanic Health

**Adolph P. Falcon, MPP**  
Vice President for Science and Policy  
National Alliance for Hispanic Health  
1501 Sixteenth Street NW, Washington, DC 20036-1401  
Su Familia (866) 783-2645



**Kathy White**  
Chair, Corporate & Annual Event Fundraising Development Committee  
FNLM Board of Directors

**Friends of the NLM**  
2801 M Street NW, Washington, DC 20007



**Selby Bateman, Ginny Gaylor, Managing Editors**  
**Jan McLean, Creative Director**

La revista *NIH MedlinePlus Salud* es publicada por/  
*NIH MedlinePlus Salud* is published by  
Vitality Communications  
407 Norwalk St., Greensboro, NC 27407  
(336) 547-8970

**William G. Moore, President**  
**Pat Blake, Controller**

Articles in this publication are written by professional journalists. All scientific and medical information is reviewed for accuracy by representatives of the National Institutes of Health. However, personal decisions regarding health, finance, exercise, and other matters should be made only after consultation with the reader's physician or professional advisor. Opinions expressed herein are not necessarily those of the National Library of Medicine. Photos without credit lines are provided by NIH.

Los artículos que aparecen en esta publicación han sido redactados por periodistas profesionales. Toda la información de carácter médico o científico que aparece en ellos, ha sido revisada por representantes de los Institutos Nacionales de la Salud, con objeto de verificar que sea precisa. No obstante, cualquier decisión personal relacionada con la salud, las finanzas, la actividad física o cualquier otra área, deberá tomarse sólo después de haber consultado a su médico o a otro asesor profesional. Las opiniones aquí expresadas no corresponden necesariamente a las de la Biblioteca Nacional de Medicina (National Library of Medicine). Las fotos sin crédito han sido provistas por NIH.

- 2 Getting Older,  
Faster:  
America's Hispanic  
Population  
Auge de la  
población hispana  
de adultos mayores  
en los Estados  
Unidos



- 8 Managing Diabetes  
for Your Health  
Cómo controlar la diabetes para  
mantenerse  
saludable



Christina Saralegui:  
TV Superstar

- 16 HIV/AIDS:  
Prevention and  
Treatment for Life  
Prevención y  
tratamiento del  
VIH y el SIDA

- 22 Hispanic Pioneers in Science  
Los hispanos pioneros de las ciencias

- 26 Web Sites You Can Trust  
Sitios Web confiables

- 28 NIH and NAHH Hispanic Resources  
Recursos que ofrecen los NIH  
y la NAHH para los hispanos

- 29 NIH Quickfinder and  
*NIH MedlinePlus* Advisory Group  
Búsqueda rápida de NIH y Grupo  
asesor de *NIH MedlinePlus*



## To Your Good Health!

The National Institutes of Health, the Friends of the National Library of Medicine, and the National Alliance for Hispanic Health are pleased to bring you this premier issue of *NIH MedlinePlus Salud*!

**N**IH *MedlinePlus Salud* is for Hispanics—and their good health. Often, Hispanics have been underserved in the U.S. health-care community due to a lack of culturally appropriate information and services. Published in Spanish and English, *NIH MedlinePlus Salud* is one way we are trying to change that.

Since knowledge is power, we hope that *NIH MedlinePlus Salud* will put the power of good health within reach for you, your family, and your community. All of the information brought to you in *NIH MedlinePlus Salud* comes from the National Institutes of Health, the nation's premier medical research agency, in partnership with the National Alliance for Hispanic Health.

We welcome you to this new magazine and look forward to your suggestions for making it better. You can find much more information on Hispanic health at the [www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov) (English) and at [www.medlineplus.gov/salud](http://www.medlineplus.gov/salud) (Spanish).

Sincerely yours,

Jane L. Delgado, Ph.D., M.S.  
President and CEO  
National Alliance for  
Hispanic Health

Raynard S. Kington, M.D.  
Acting Director  
National Institutes of Health

Donald A.B. Lindberg, M.D.  
Director  
National Library of Medicine

Don Detmer, M.D.  
President  
Friends of the National Library of  
Medicine

# Auge de la población hispana de adultos mayores en los Estados Unidos

**La hispana es una población de rápido crecimiento en los Estados Unidos con mayor expectativa de vida que en el pasado.** No obstante, se debe tener en consideración que una vida más larga no significa necesariamente una vida más saludable. En este artículo se presenta información sobre la población hispana de tercera edad en los Estados Unidos.

**S**abía usted que hoy en día los hispanos representan el segundo grupo más grande del país, superados solamente por la población blanca no Hispánica? Según la Oficina del Censo de los EEUU, hoy en día los

hispanos representan el 17 por ciento de la población pero en el 2050 representarán el 30 por ciento. Se prevé que la población hispana de la tercera edad se triplicará en los próximos 20 años y para el año 2050 habrá 13.8 millones de ancianos.

A pesar de que la salud de los estadounidenses ha mejorado durante la última década, todavía existen grandes diferencias entre la salud y bienestar de los grupos raciales y étnicos cuando se comparan con los blancos no hispanos. En general, los afroamericanos, los indígenas americanos, y los hispanos experimentan índices de salud que están por debajo de los índices para los blancos no hispanos.

Los hispanos, en sus últimos años, enfrentan un mayor número de discapacidades y de enfermedades crónicas (como la diabetes), que los

## DATOS IMPORTANTES

- Hoy en día los hispanos viven más que en épocas anteriores. Sin embargo, sufren más discapacidades debidas a la edad, así como ciertas enfermedades crónicas.
- Para poder llevar una vida saludable a medida que se envejece, es necesario poner en práctica ciertos cambios en los hábitos: dejar de fumar, comer mejor, hacer ejercicio y encontrar un centro de atención médica en el que se sienta a gusto.





# Getting Older, Faster: America's Hispanic Population

## FASTFACTS

- Hispanics are living longer today than in the past, but they also are suffering from many age-related disabilities and certain chronic diseases.
- You can make lifestyle changes to help you stay healthy as you age: not smoking, eating smarter, exercising, and finding a “medical home” you trust.

**Hispanics are a fast-growing population group in the United States who are living longer than in the past.** But living longer doesn't always mean living healthier. Here's what to understand about America's senior Hispanic population.

**D**id you know that Hispanics represent the second largest population in the United States, after non-Hispanic whites? What's more is that this population is rapidly growing and aging. According to the U.S. Census Bureau, Hispanics currently represent 17 percent of the U.S. population, but in 2050 this number is projected to increase to 30 percent. Also, the U.S. Census Bureau projects that by 2050 the senior Hispanic population will grow from its current almost 3 million to 13.8 million.

But living longer does not mean living healthier. While the health of all Americans has improved steadily over the last century, this

## Algunas preguntas que puede hacerle a su médico o profesional de la salud:

- ¿Qué tipo de plan de ejercicio me conviene?
- ¿Qué modificaciones recomienda para mi dieta? ¿Debo reducir el consumo de sal? ¿Puedo tomar bebidas alcohólicas?
- (Si usted fuma) ¿Qué me recomienda para dejar este hábito?
- ¿Qué otras medidas preventivas debo tomar para proteger mi salud a medida que envejezco?



## Es esencial prevenir los problemas de salud

A continuación se señalan 5 medidas preventivas para mejorar la salud en la tercera edad:

- **Centro de atención médica:** busque un lugar que le guste y trate de no cambiarlo, de modo que mantengan allí una historia clínica con sus antecedentes familiares.
- **Vacunas:** infórmese de las pautas de vacunación establecidas, así como también de las nuevas vacunas que surjan para adultos, ya que la administración de las mismas es esencial para el mantenimiento de la salud a medida que pasan los años.
- **Piel:** asegúrese de protegerla del sol excesivo y consulte a su médico con regularidad para detectar a tiempo cualquier cambio.
- **Medicamentos:** recuerde que deberá tomar los medicamentos que se le hayan prescrito en la dosis adecuada y a las horas indicadas.
- **Información:** para informarse sobre temas relacionados con la salud, visite regularmente los sitios web de [www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov) (sitio bilingüe en inglés y español) y [www.nihseniorhealth.gov](http://www.nihseniorhealth.gov), donde encontrará la información más confiable y actualizada.

blancos no hispanos. Los tratamientos para estas condiciones pueden ser difíciles y costosos.

En el futuro inmediato, es necesario que las familias hispanas conozcan y tengan acceso a aquellos recursos que ofrecen tanto las comunidades como el gobierno para personas ancianas.

En los Institutos Nacionales de la Salud (NIH por sus siglas en inglés), dos de sus centros de investigación en particular, están llevando a cabo estudios referentes a la población hispana y al envejecimiento saludable. Estos son: el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA) y el Centro Nacional de la Salud de las Minorías y Disparidades en Salud (NCMHD). Gran parte del trabajo realizado en esta área se encuentra en hojas informativas fáciles de leer, las cuales están disponibles a través de los sitios web mencionados a continuación.

**“La expectativa de vida ha aumentado en forma dramática durante este siglo. Es aún más importante que aprendamos a como podemos llegar a la tercera edad y mantenernos sanos,” dice Dr. Richard J. Hodes, director del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA).**

## Si desea más información

- Consulte los siguientes sitios web:  
[www.medlineplus.gov/salud](http://www.medlineplus.gov/salud)  
[www.nia.nih.gov/Espanol](http://www.nia.nih.gov/Espanol)



**“Life expectancy has increased dramatically over the past century, and it is more important than ever that we understand ways to age well,” says Dr. Richard J. Hodes, Director of the National Institute on Aging (NIA).**

Much of what researchers found from this work is available on the Web sites mentioned in the To Find Out More box on the right.

country still experiences health disparities among certain racial and ethnic groups. In general, Hispanics, along with African Americans and American Indians, experience more health problems than Caucasians. The aging Hispanic population faces more disabilities and certain chronic conditions (like diabetes) in their later years compared to their non-Hispanic white counterparts. Treatment for these conditions can be difficult and expensive.

It is important to learn what resources are available for you or your aging relatives.

At the National Institutes of Health (NIH), the National Institute on Aging (NIA) and the National Center for Minority Health and Health Disparities (NCMHD) support research on healthy aging involving Latinos/Hispanics.

## Stay Healthy

Here are 5 preventive steps to follow for better health while aging:

- **Medical Home:** A “medical home” is a health-care professional’s office that has your family history on file. Find a health provider’s practice you are comfortable with and trust and stay with it over time.
- **Vaccinations:** Pay attention to established immunization schedules and new vaccines for adults. Ignoring them can be hazardous to your health as you age.
- **Skin:** Be careful to protect your skin from overexposure to the sun. See your physician regularly for changes in your skin.
- **Medicines:** Remember to take the correct medication, in the correct amount and at the proper times. Do not borrow or share prescribed medicines.
- **Education:** One of the best ways to educate yourself and your family is to regularly visit [www.medlineplus.gov/salud](http://www.medlineplus.gov/salud) and [www.nia.nih.gov/Espanol](http://www.nia.nih.gov/Espanol) for the most trusted and latest health care information available.

## Questions to Ask Your Health Care Provider

- **What kind of exercise plan is right for me?**
- **What are some changes in my diet I should make? What about salt or alcohol?**
- **What are some suggestions to help me quit smoking?**
- **What other preventative steps should I take to insure good health as I age?**

## To Find Out More

- **Visit [www.medlineplus.gov/salud](http://www.medlineplus.gov/salud), or [www.nia.nih.gov/Espanol](http://www.nia.nih.gov/Espanol) for more information on healthy aging.**

# Cómo mantenerse saludable

**Cerebro:** si bien el ritmo de las funciones de procesamiento del cerebro declina con los años, se están haciendo pruebas para determinar la forma cómo el ejercicio, tanto físico como mental, puede ayudar a retrasar la pérdida de ciertas habilidades cognitivas.

**Vista y oído:** así como al llegar a los 40 años, se vuelve más difícil ver bien de cerca, las personas mayores de 60 suelen sufrir trastornos como cataratas y glaucoma; por ello, es necesario hacerse exámenes médicos para descartarlos y para descartar también la presencia de degeneración de la mácula. La pérdida de la audición, que suele ocurrir en la vejez, puede atenuarse con audífonos especiales.

**Corazón:** si fuma, deje el cigarrillo; si no lo hace, no empiece ahora; haga ejercicio y controle su peso, a fin de evitar problemas arteriales y enfermedades coronarias.

**Bienestar psicológico y social:** a medida que envejecemos, es posible que suframos de depresión o que nos aislemos de familiares y amigos. Por ello, es necesario tratar de mantener amistades y relaciones familiares a largo plazo para tener una vida social activa; igualmente, se debe hacer ejercicio, ya que la actividad física nos ayuda a sentirnos mejor en todos los aspectos; si se siente deprimido, no dude en consultar a su proveedor de servicios de salud.

**Dientes y encías:** es esencial mantener la higiene dental; consulte a su dentista dos veces al año.

**Pulmones:** el ejercicio aeróbico, practicado con regularidad, le ayuda a elevar su capacidad pulmonar; recuerde que el cigarrillo puede causar enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y cáncer.

**Digestión:** con una dieta rica en granos integrales, verduras y frutas, se facilita la digestión y se reducen las probabilidades de sufrir de acidez, gastritis, estreñimiento y cáncer de colon; a partir de los 50 años, se recomienda hacerse una colonoscopia regularmente. Además, es aconsejable beber mucha agua para ayudar al sistema digestivo.

**Sistema hormonal:** es necesario estar al tanto de que, en algunos casos, se producen desequilibrios hormonales que pueden afectar a distintos órganos, como el páncreas (que secreta insulina), la tiroides (tiroxina), los ovarios (estrógeno) y los testículos (testosterona). Hable con su proveedor de servicios de salud sobre cualquier cambio en su cuerpo.

**Huesos y articulaciones:** ciertas enfermedades, como la artritis reumatoide y la osteoartritis, producen inflamación e hinchazón en las articulaciones, mientras que la osteoporosis puede debilitar los huesos de las mujeres; además, a medida que envejecemos, se vuelven más comunes los esguinces, los dolores musculares y la tendinitis, para los que se aconseja lo siguiente: ejercicios de estiramiento, aplicaciones de calor en el área afectada, actividad física, suplementos de calcio y, en última instancia, una operación.

**Sistema urinario:** a medida que se debilita la vejiga, es posible sufrir de incontinencia urinaria; además, entre los hombres mayores, suelen ser comunes los problemas de próstata; existen fármacos y, en última instancia, ciertas intervenciones quirúrgicas que pueden resultar útiles en estos casos.

**Sistema reproductivo:** las mujeres mayores pueden sufrir de fibromas, quistes ováricos o cáncer uterino; tanto hombres como mujeres pueden sufrir de disfunción sexual. Hable con su proveedor de servicios de salud sobre la detección y opciones para tratamiento.

**Piel:** protéjase del sol y consulte regularmente a su proveedor de servicios de salud para prevenir la formación de melanoma u otros tipos de cáncer. Además, existe una nueva vacuna que puede ayudarle a protegerse del herpes zoster.

**Traumatismos:** a medida que envejecemos, se vuelven más comunes ciertos trastornos como esguinces, dolores musculares y tendinitis, que pueden aliviarse con ejercicios de estiramiento, aplicaciones de calor y ciertos tipos de intervención quirúrgica; es importante mantenerse activo.

—NIH







# Helping You Age Well

**Brain:** Processing speed slows with age, but mental and physical exercises are being tested to see how they might slow age-related declines in certain thinking skills.

**Eyes & Ears:** At about 40, ability to see close up declines. Cataracts and glaucoma are common in those over 60. Get eye exams to check for that and macular degeneration. Hearing aids can help age-related hearing loss.

**Heart:** If you smoke, kick the habit. If you don't smoke, don't start! Exercise and keep weight down to avoid high blood pressure, narrowing of the arteries, and heart disease risk.

**Social/Psychological:** Social isolation and depression can occur as we age. Try to keep family relationships and friendships over time. Exercise can also help prevent depression or lift your mood. Stay active and involved in life. Talk to your health-care provider if you are feeling depressed.

**Teeth & Gums:** Good dental hygiene (flossing, brushing) is key. See your dentist twice a year.

**Lungs:** Regular aerobic exercise keeps lung capacity up. Smoking leads to chronic obstructive pulmonary disease (COPD) and/or cancer.

**Digestive:** Whole grains, vegetables, and fruits help digestion and reduce chances of heartburn, gastritis, constipation, and colon cancer. Men and women over 50 should get a regular colonoscopy. Drink lots of water.

**Hormonal:** Imbalances may occur: pancreas (insulin), thyroid (thyroxin), ovary (estrogen), testes (testosterone). Talk to your health-care provider about changes in your body.

**Bones & Joints:** Rheumatoid and osteoarthritis make joints swell. Osteoporosis in women can make bones brittle. Sprains, muscle pain, and tendonitis become more common. Stretching, heat, exercise, calcium, and, in some cases, surgery can help.

**Urinary:** As bladder support weakens, urinary incontinence can occur. Prostate problems in men are more common. Medications and, in some cases, surgery can help.

**Reproductive:** Fibroids, ovarian cysts, and cancer of uterus can occur in women; sexual dysfunction increases for men and women. Talk to your health-care provider about screening and treatment options.

**Skin:** Protect your skin from the sun; avoid shingles with a new vaccine that is available. See your health-care provider for melanoma and other skin cancer checks.

**Trauma:** Sprains, tendonitis, muscle pain become more common. Stretching, heat, and some surgeries can help. Stay active.

—NIH

## DATOS IMPORTANTES

- Es posible tomar ciertas medidas para controlar, e incluso prevenir, la diabetes.
- La prueba estándar para determinar el nivel de glucosa en la sangre en personas diabéticas es la Hemoglobina A1C. La prueba A1C es una herramienta esencial para controlar la diabetes, ya que nos muestra el nivel de glucosa en la sangre durante los últimos dos a tres meses.
- Existen tres tipos de diabetes: tipo 1, tipo 2 y gestacional.

# Cómo controlar la diabetes para mantenerse saludable

**S**i bien es cierto que, según revelan numerosos estudios, los hispanos sufren una incidencia más alta de diabetes que los blancos no hispanos, también es posible tomar ciertas medidas para controlar la enfermedad.



Los resultados de estas investigaciones indican que, cuando se aplica la prueba A1C a personas diabéticas para determinar

el nivel de glucosa en la sangre, el de los hispanos suele ser ligeramente más elevado (aproximadamente 5%).

Los problemas que conlleva la diabetes entre los hispanos son cosa de todos los días para la doctora Elizabeth Valdez, presidenta y directora ejecutiva del Concilio Latino de Salud, que tiene su sede en la ciudad de Phoenix, Arizona.

Tal como ella señala, “Los hispanos en los Estados Unidos no hacemos ejercicio y hemos cambiado nuestra dieta; ello está generando una serie de problemas de salud que no existían antes. Por eso es necesario retornar a algunas de nuestras costumbres, como son el baile, el ejercicio y una dieta tradicional”.

Asimismo, la Dra. Francine Kaufman, experta en diabetes y presidenta del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés) señala:

“Especialmente hoy en día, cuando estamos afrontando una epidemia de obesidad infantil y del desarrollo de diabetes tipo 2 en niños, me he dado cuenta que para poder tener impacto, tenemos que cambiar las condiciones del ambiente en que los niños crecen”.

Según el Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y del Riñón (NIDDK, por sus siglas en inglés) del NIH, desde el 2005 cerca de 24 millones de estadounidenses sufren de diabetes. La Dra. Kaufman predice que para el año 2020, el número de personas alrededor del mundo que sufren de diabetes llegará a más de 300 millones.



## FASTFACTS

- There are important steps you can take to manage and even prevent diabetes.
- The Hemoglobin A1C is the standard test to measure blood sugar for diabetics. The A1C test is an essential tool in diabetes care because it shows a patient's average level of blood glucose in the previous two to three months.
- There are three types of diabetes: type 1, type 2, and gestational diabetes.

# Managing Diabetes For Your Health

**A**nalysis of multiple research studies has revealed Hispanics have higher rates of diabetes than non-Hispanic whites; but the good news is that there are steps you can take to manage your diabetes.

Research has shown that Hispanics with diabetes have slightly higher (approximately 0.5 percent) levels on the A1C test, which is the standard test that measures blood sugar control.

The problems with diabetes among Hispanics are seen every day by Elizabeth Valdez, M.D., president and CEO of Concilio Latino de Salud, a Phoenix, Ariz.-based health council. "We do not exercise, we eat differently, and that is causing a lot of health problems," she says. "So, we need to go back to dance and exercise, and to eat the way we used to eat."

That advice is echoed by diabetes expert, Francine Kaufman, M.D., chairperson for the National Diabetes Education Program (NDEP). "Particularly now, when we are at the point of an increase of childhood obesity and the development of type 2 diabetes in children, I have realized that to make a difference, we have to change the environment for all children."

Nearly 24 million Americans suffered from diabetes as recently as 2005, according to the NIH's National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Dr. Kaufman predicts that by the year 2020 the number of people around the world with diabetes may be more than 300 million.

# La dieta y la diabetes

Usted puede cuidar su salud y controlar la diabetes si aprende lo siguiente:

- qué comer
- en qué cantidades
- en qué momento

Si elige los alimentos apropiados, usted podrá:

- sentirse bien todos los días
- bajar de peso, de ser necesario
- reducir el riesgo de enfermedades coronarias, ataques cerebrales y otros problemas que suele causar la diabetes

Mediante la adopción de hábitos alimenticios saludables, usted podrá mantener el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre dentro de los límites recomendados. Otros factores que también pueden ayudar son la actividad física y, de ser necesario, medicación. Los límites establecidos para la glucosa son aquéllos que recomiendan los especialistas para conservar la salud. Respételos y así podrá evitar problemas médicos.

## Niveles de glucosa en la sangre

### ¿Cuáles deberían ser mis niveles de glucosa?

#### Límites generales para el nivel de glucosa en la sangre en personas diabéticas

Antes de las comidas	entre 70 y 130
De 1 a 2 horas después de iniciada una comida	menos de 180

#### Consulte a su médico cuáles deben ser sus límites y anótelos a continuación:

#### Límites personales para el nivel de glucosa en la sangre

Antes de las comidas	entre _____ y _____
De 1 a 2 horas después de iniciada una comida	menos de _____

Consulte además al médico con qué frecuencia deberá controlar por su cuenta la glucosa en la sangre. Y pídale que le haga una prueba A1C al menos dos veces al año. Los resultados indican el promedio de glucosa en la sangre en los últimos 3 meses. Los resultados de las pruebas de glucosa en la sangre y de la prueba A1C le indicarán si su plan para controlar la diabetes está funcionando.

## Tres tipos de diabetes

### Diabetes tipo 1

La diabetes tipo 1, que solía denominarse diabetes juvenil o insulino dependiente, por lo general se diagnostica en niños, adolescentes o adultos jóvenes. El tratamiento de esta enfermedad puede constar de inyecciones o de una bomba de insulina, así como de una dieta saludable, ejercicio regular, y control de la presión arterial y el colesterol.

### Diabetes tipo 2

En el pasado se la consideraba la “diabetes de la edad adulta”, pues no atacaba a los jóvenes, pero en la actualidad este trastorno afecta también a ciertos niños. Es una de las enfermedades que se han extendido con mayor rapidez entre los estadounidenses de todas las edades. Los grupos con mayor riesgo de contraerla son las personas mayores de 45 años, aquéllas que sufren de obesidad o sobrepeso, las que no hacen suficiente ejercicio o quienes tengan familiares cercanos que la sufran, además de los siguientes grupos étnicos: afroamericanos, indios americanos, hispanos/latinos, nativos de Alaska y nativos de las Islas del Pacífico. El tratamiento consiste en tomar medicación para la diabetes, llevar una dieta adecuada, hacer ejercicio regularmente, tomar aspirina a diario, controlar la presión arterial y el colesterol, y utilizar insulina, ya sea inyectada o por vía oral.

Casi todas aquellas personas diagnosticadas con diabetes tipo 2 desarrollan “pre diabetes”—niveles de glucosa en la sangre más altos de lo normal pero no suficientemente altos para un diagnóstico de diabetes. En este momento se calcula que existen por lo menos 54 millones de personas en este país que tienen pre-diabetes. Casi todas estas personas pueden beneficiarse de las mismas recomendaciones para personas diagnosticadas con diabetes tipo 2: comer saludablemente, hacer ejercicio, y mantener un peso saludable para prevenir el desarrollo de la diabetes tipo 2.

### Diabetes gestacional

Ciertas mujeres contraen diabetes gestacional durante la última etapa del embarazo. Si bien suele desaparecer una vez que dan a luz, aquellas mujeres que han tenido, así como sus bebés, tienen mayores probabilidades de contraer diabetes tipo 2 en el futuro. La diabetes gestacional suele presentarse en mujeres obesas o que tienen antecedentes familiares. Además, suele ser más común entre mujeres afroamericanas, hispanas, indias americanas y nativas de Alaska.

# Eating and Diabetes

You can take good care of yourself and your diabetes by learning

- what to eat
- how much to eat
- when to eat

Making wise food choices can help you

- feel good every day
- lose weight if you need to
- lower your risk for heart disease, stroke, and other problems caused by diabetes

Healthful eating helps keep your blood glucose, also called blood sugar, in your target range. Physical activity and, if needed, diabetes medicines also help. The diabetes target range is the blood glucose level suggested by diabetes experts for good health. You can help prevent health problems by keeping your blood glucose levels on target.

## Blood Glucose Levels

**What should my blood glucose levels be?**

Target Blood Glucose Levels for People with Diabetes	
Before meals	70 to 130
1 to 2 hours after the start of a meal	less than 180

**Talk with your health care provider about your blood glucose target levels and write them here:**

My Target Blood Glucose Levels	
Before meals	_____ to _____
1 to 2 hours after the start of a meal	less than _____

Ask your doctor how often you should check your blood glucose on your own. Also ask your doctor for an A1C test at least twice a year. Your A1C number gives your average blood glucose for the past three months. The results from

your blood glucose checks and your A1C test will tell you whether your diabetes care plan is working.



# Three Types of Diabetes

## Type 1 Diabetes

Type 1 diabetes, formerly called juvenile diabetes or insulin dependent diabetes, is usually first diagnosed in children, teenagers, or young adults. Treatment for type 1 diabetes includes taking insulin shots or using an insulin pump, making healthy food choices, exercising regularly, and controlling blood pressure and cholesterol.

## Type 2 Diabetes

Once considered “adult-onset diabetes” because only adults got it, type 2 diabetes is now increasingly a problem for some children as well. It is one of the fastest-growing conditions in Americans of all ages. Those people at most risk for getting type 2 diabetes include those who are 45 years of age or older, overweight or obese, don’t get enough exercise, have close relatives who have type 2 diabetes, and who are African Americans, Alaska Natives, American Indians, Hispanic or Latino, or Pacific Islanders. Treatment includes taking diabetes medicines, making healthy food choices, exercising regularly, taking aspirin daily, controlling blood pressure and cholesterol, and use of oral or injected insulin.

Before people develop type 2 diabetes, they almost always have “pre-diabetes”—blood glucose levels that are higher than normal but not yet high enough to be diagnosed as diabetes. According to NIDDK, there are at least 54 million people in the U.S. who have diabetes. Those with pre-diabetes can benefit from the same recommendations for healthy eating, exercise, and maintaining a healthy weight to help prevent development of type 2 diabetes.

## Gestational Diabetes

Some women develop gestational diabetes during the late stages of pregnancy. Although this form of diabetes usually goes away after the baby is born, a woman and her child who have had it are more likely to develop type 2 diabetes later in life. Gestational diabetes occurs most often in women who are obese or have a family history of diabetes. It is also more common among African American, Hispanic, American Indian, and Alaskan Native women.

# La lucha contra la diabetes tipo 2

**A**fortunadamente, existen medidas tanto de prevención como de tratamiento para la diabetes tipo 2. “Cincuenta y siete millones de estadounidenses corren el riesgo de contraer esta enfermedad”, explica Joanne Gallivan, directora del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP). “Pero podemos tomar ciertas medidas sencillas para evitarla, que no representan cambios drásticos en los hábitos, sino que realmente se reducen a llevar un estilo de vida más sano, que incluya por ejemplo comer porciones más pequeñas o subir las escaleras en lugar de usar el ascensor. Estos pequeños cambios pueden representar una diferencia significativa”.

Con sólo bajar un poco de peso, hacer 30 minutos de ejercicio cinco veces por semana y seguir una dieta sana, las personas que corren el riesgo de contraer diabetes tipo 2 pueden evitar o retrasar el desarrollo de la enfermedad.

Basándose en estos principios, el NDEP ha establecido una campaña de prevención para ayudar a millones de estadounidenses con prediabetes (es decir, personas cuyo nivel de glucosa en la sangre se encuentra por encima de lo normal, pero todavía no han contraído la enfermedad). La campaña ha sido denominada “Small Steps. Big

Rewards: Prevent type 2 Diabetes” (“Pequeños pasos, grandes recompensas. Cómo prevenir la diabetes tipo 2”).

Los fundamentos en los que se basa la campaña del NDEP provienen del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP), un importante estudio patrocinado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH). En este estudio se concluyó que aquellas personas que tienen mayor riesgo de contraer diabetes tipo 2, pueden prevenir o retardar el desarrollo de la enfermedad simplemente adelgazando de 5 a 7 por ciento de su peso mediante un aumento de la actividad física y una dieta baja en grasas y calorías. Para una persona que pese 200 libras (90 kilos), esto representa una pérdida de 10 libras de peso (4.5 kilos).

Con este estudio se determinó que una pérdida de peso relativamente baja es una medida eficaz para prevenir o retrasar el desarrollo de la diabetes tipo 2 en todos los grupos de alto riesgo. “Si en su familia hay diabetes, deben conocer esta información”, advierte Gallivan. “Un estilo de vida saludable es recomendable para todos”.

**El Dr. Griffin P. Rodgers, director del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y del Riñón (NIDDK), indica que a pesar del importante progreso que se ha logrado, la diabetes sigue siendo una enfermedad seria, común, crónica, y costosa que causa sufrimiento, discapacidades, e incluso la muerte.**

## Si desea más información

- Si desea más información sobre la diabetes, sus riesgos, medidas de prevención y posibles complicaciones, visite estos sitios web:  
[www.medlineplus.gov/salud](http://www.medlineplus.gov/salud) y  
[www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov).

**El hacer ejercicio es una estrategia para prevenir la diabetes tipo 2, y si ya tiene diabetes, la actividad física puede ayudarle a controlar la enfermedad.**





**Dr Griffin P. Rodgers, Director of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK), says that despite important progress, diabetes remains a serious, common, chronic, and costly disease that causes tremendous suffering, disability, and death.**

# Preventing Type 2 Diabetes

**T**he good news is, type 2 diabetes can be prevented or treated. “Fifty seven million Americans are at risk for type 2 diabetes,” says Joanne Gallivan, director of the National Diabetes Education Program (NDEP). “There are steps you can take to prevent it. It boils down to following a healthy lifestyle—not making huge steps, but small steps that can lead to a big reward, such as eating smaller portions and taking the steps instead of the elevator.”

By losing a modest amount of weight, getting 30 minutes of exercise five days a week, and making healthy food choices, people at risk for type 2 diabetes can delay or prevent its onset. Those are the basic facts of “Small Steps. Big Rewards: Prevent Type 2 Diabetes,” created by the NDEP. This national diabetes prevention campaign spreads the message of hope to the millions of Americans with pre-diabetes (higher than normal blood glucose levels but not yet diabetes).

The science behind NDEP’s campaign is based on the Diabetes Prevention Program (DPP), a landmark study sponsored by the NIH. The study found that people at increased risk for type 2 diabetes can prevent or delay the onset of the disease by losing five to seven percent of their body weight through increased physical activity and a reduced fat, lower calorie diet. That’s about a 10-pound weight loss if you weigh 200 pounds.

In the DPP, modest weight loss proved effective in preventing or delaying type 2 diabetes in all high-risk groups. “If you have diabetes in your family, you will want to bring this information to their attention,” says Gallivan. “Healthy lifestyles are good for everyone.”

**One of the key ways you can prevent type 2 diabetes is through exercise. If you already have diabetes, physical activity can help you control the disease.**



## To Find Out More

- For more information on diabetes, the risks, prevention, and potential complications, visit [www.medlineplus.gov/salud](http://www.medlineplus.gov/salud) or [www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov).

# Nunca es demasiado pronto... para prevenir la diabetes

**Si usted tuvo diabetes durante el embarazo** (llamada diabetes “gestacional”), usted y su hijo corren el riesgo de contraer diabetes tipo 2 por el resto de sus vidas.

## ¿Qué es la diabetes gestacional?

Es un tipo de diabetes que ocurre durante el embarazo. Las mujeres que la tienen corren un riesgo mayor de contraer diabetes por el resto de sus vidas, generalmente de tipo 2. Las probabilidades son mayores para las afroamericanas, hispanas o latinas, indias americanas y nativas de Alaska.

Si usted ha tenido diabetes gestacional, deberá hacerse una prueba después del parto y a partir de entonces, anualmente o cada dos años. Además, es recomendable tomar las medidas necesarias para reducir las probabilidades de contraer la enfermedad. Éstas son las recomendaciones del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP), tanto para usted como para su familia:

## Medidas que usted debe adoptar:

1. Pregúntele a su médico si tuvo diabetes gestacional y, de ser así, hágaselo saber a los profesionales de la salud que le atiendan en el futuro.
2. Hágase una prueba de diabetes de 6 a 12 semanas después del nacimiento de su bebé y luego una anual o cada dos años.
3. Amamante a su bebé, ya que así se reducen las probabilidades de que contraiga diabetes tipo 2.
4. Si piensa tener más hijos, consulte a su médico.
5. Trate de bajar al peso que tenía antes del embarazo en un periodo de 6 a 12 meses después del parto. Si para entonces su médico considera que sigue teniendo sobrepeso, trate de bajar, gradualmente, de 5 a 7 por ciento (por ejemplo, si pesa 200 libras –90 kilos–, deberá bajar de 10 a 14 libras –entre 4.5 y 6.5 kilos–) y mantenga el peso alcanzado.

6. Siga una dieta sana a base de frutas y verduras, pescado, carnes magras, frijoles secos, chícharos (arvejas), granos integrales, leche descremada y quesos sin grasa. Trate de tomar agua en lugar de otras bebidas.
7. Si come porciones más pequeñas y escoge alimentos saludables, le resultará más fácil alcanzar y mantener el peso deseado.
8. Haga al menos 30 minutos de ejercicio, 5 veces por semana, para quemar calorías y bajar de peso.

## Medidas que su familia debe adoptar:

1. Pídale al pediatra un plan de alimentación que ayude a su hijo(a) a desarrollarse bien y mantener un peso saludable. Infórmele además que tuvo diabetes gestacional. Oportunamente, dígale a su hijo(a) que corre el riesgo de contraer diabetes, de modo que le sea más fácil seguir estas medidas.
2. Ayude a sus hijos a elegir los mejores alimentos para su salud y a hacer al menos una hora de ejercicio todos los días.
3. Adopte un estilo de vida saludable para toda la familia. Ayude a todos los suyos a mantener su peso mediante una dieta sana y un aumento del nivel de actividad física.
4. Limite la televisión, así como los juegos de video y computadora, a un máximo de una o dos horas al día.
  - El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes





# It's Never Too Early... to Prevent Diabetes

If you had diabetes when you were pregnant (called "gestational" diabetes), you and your child have a lifelong risk for getting diabetes.



3. Breastfeed your baby. It may lower your child's risk for type 2 diabetes.
4. Talk to your doctor if you plan to become pregnant again in the future.
5. Try to reach your pre-pregnancy weight six to 12 months after your baby is born. Then, if you still weigh too much according to your health provider, work to lose at least five to seven percent (10 to 14 pounds if you weigh 200 pounds) of your body weight slowly, over time, and keep it off.
6. Make healthy food choices such as fruits and vegetables, fish, lean meats, dry beans and peas, whole grains, and low-fat or skim milk and cheese. Choose water to drink.
7. Eat smaller portions of healthy foods to help you reach and stay at a healthy weight.
8. Be active at least 30 minutes, five days per week to help burn calories and lose weight.

## What is Gestational Diabetes?

It is a type of diabetes that occurs when women are pregnant. Having it raises their risk for getting diabetes, mostly type 2, for the rest of their lives. African American, Alaska Native, American Indian, and Hispanic/Latina women have the highest risk.

If you have this risk, you need to be tested for diabetes after your baby is born, then every one to two years. Reduce your risk by taking small steps for you and your family. The National Diabetes Education Program urges you and your family to follow these action steps.

## Action Steps for You

1. Ask your doctor if you had gestational diabetes. If so, let your future health-care providers know.
2. Get tested for diabetes six to 12 weeks after your baby is born, then every one to two years.

## Action Steps for the Whole Family

1. Ask your child's doctor for an eating plan to help your child grow properly and stay at a healthy weight. Tell your child's doctor that you had gestational diabetes. Tell your child about his or her risk for diabetes.
2. Help your children make healthy food choices and help them to be active at least 60 minutes a day.
3. Follow a healthy lifestyle together as a family. Help family members stay at a healthy weight by making healthy food choices and moving more.
4. Limit TV, video, and computer game time to an hour or two a day.

– National Diabetes Education Program

La periodista de origen cubano, Cristina Saralegui, es adorada por su programa de televisión en Univisión, como también por sus numerosos esfuerzos filantrópicos.

# Para su vida: Prevención y tratamiento del VIH y el SIDA

Desde que empezó la epidemia de VIH y SIDA a principios de la década de los ochenta, los hispanos, tanto hombres como mujeres, han sufrido una incidencia mayor de estas enfermedades que otros sectores de la población estadounidense. En este artículo le ofrecemos información básica sobre prevención y tratamiento.

**Y**a sea que se encuentre haciendo giras a través del país o haciendo reportajes en su programa de televisión, la popular periodista Cristina Saralegui tiene un mensaje muy claro que transmitir.

“Es esencial que todos los hispanos entiendan que existen maneras de prevenir y tratar el VIH y el SIDA. Debemos informarnos y educar a nuestros hijos para que las nuevas generaciones no tengan que sufrir tanto como las actuales”.

Saralegui participa en diversas campañas de salud, y tiene particular interés en llevar estos mensajes a los jóvenes hispanos de los Estados Unidos.

Desde que se reportó el primer caso de SIDA en los Estados Unidos en 1981, la enfermedad se ha convertido en una epidemia a nivel mundial. El SIDA es en realidad un grupo de enfermedades, causadas por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), que atacan al organismo porque el sistema inmunológico (que es el que le permite luchar contra las infecciones) deja de funcionar adecuadamente. Estas enfermedades (llamadas “infecciones oportunistas”), que rara vez

## DATOS IMPORTANTES

- La tasa de infección por VIH es 2.5 veces mayor entre los hispanos que entre los blancos no hispanos.
- Más del 25% de los casos de VIH que se diagnostican en los EEUU. son mujeres.
- No existe una cura ni una vacuna para prevenir el VIH o el SIDA, pero la detección temprana mediante la prueba del VIH, así como los tratamientos actuales, extienden considerablemente tanto la expectativa como la calidad de vida de los afectados.
- La línea de asistencia telefónica Su Familia (bilingüe en inglés y español), a través del número 1-866-783-2645, le ofrece información sobre estas enfermedades, así como una lista de profesionales de la salud que puede consultar en su área y remisiones para hacerse la prueba del VIH.

se desarrollan en individuos con un sistema inmunológico saludable, pueden poner en peligro la vida de una persona con SIDA.

Una vez que el VIH agota el sistema inmunológico, la “inmunodeficiencia adquirida” hace que los pacientes se vuelvan vulnerables a muchas otras enfermedades, en particular diversos tipos de cáncer, como el cervical entre las mujeres, el sarcoma de Kaposi y los linfomas (que atacan el sistema inmunológico en sí). Además, el cáncer suele ser más agresivo y más difícil de tratar entre los pacientes de SIDA.

Actualmente, el número de hispanos con VIH o SIDA en los Estados Unidos, asciende a más de 84,000, y la tasa de infección en



Cuban American journalist Cristina Saralegui is beloved for her Univision talk show as well as her prolific charitable efforts.

## FASTFACTS

- The rate of new HIV infections among Hispanics is 2.5 times greater than that for non-Hispanic whites.
- Women account for more than a quarter of new HIV diagnoses in the U.S.
- There is no cure or vaccine to prevent HIV/AIDS, but early detection through HIV testing and treatment greatly extends years and quality of life.
- Information, including referral to HIV testing and health providers in your community, is available by calling the bilingual Su Familia helpline at 1-866-783-2645

# HIV/AIDS: Prevention and Treatment for Life

Since the beginning of the HIV/AIDS epidemic in the early 1980s, more than 80,000 Hispanic men and women in the United States have died from the disease. Here's what you need to know about preventing and treating HIV and AIDS.

Whether popular Cuban-American television host and journalist Cristina Saralegui is traveling to speaking engagements across the country or reporting on her television show, her message is clear.

"It is very important that all Hispanic Americans understand that there are ways to prevent and treat HIV and AIDS," she says. "We must all work to educate ourselves and our children about these diseases so that future generations will not have to suffer as so many people do today."

Saralegui is involved in a variety of health and wellness causes, and she is especially interested in bringing these messages to

young Hispanics in the United States.

Since AIDS was first reported in the United States in 1981, the disease has become a major worldwide epidemic. AIDS refers to a group of illnesses that result from being infected with the human immunodeficiency virus (HIV). These illnesses develop because our immune system (our body's mechanism for fighting off infections) can no longer do its job. As a result, the body becomes vulnerable to a variety of illnesses, called opportunistic infections. Some of these infections can be life threatening for a person with AIDS. They are rarely seen in individuals with healthy immune systems.

When HIV has depleted the immune system, the "acquired

# Síntomas, diagnóstico, tratamiento

**D**ado que no existe una cura ni una vacuna contra el VIH, la única medida de prevención posible es evitar aquellas conductas que impliquen el riesgo de infectarse con el virus, como por ejemplo tener relaciones sexuales sin protección o compartir agujas para inyectarse.

## Síntomas

Las investigaciones llevadas a cabo por los científicos del NIAID, entre otros, confirman que en muchos casos no se presenta ningún síntoma cuando se contrae el VIH. No obstante, es posible que uno o dos meses después se tengan síntomas similares a los de la influenza: fiebre, dolor de cabeza, cansancio e inflamación de los ganglios (las glándulas del sistema inmunológico, ubicadas en el cuello y la ingle, que a veces se hinchan cuando se ha contraído una infección). Por lo general, este malestar se confunde con el de otras infecciones virales y desaparece en un período que puede extenderse de una semana a un mes, tiempo durante el cual la enfermedad es muy contagiosa, ya que el VIH se encuentra presente en grandes cantidades en la sangre, el semen y el flujo vaginal.

Igualmente, según los resultados de los estudios realizados por el NIAID, en algunos casos transcurre mucho tiempo antes de que se presenten síntomas más graves, como fatiga profunda sin causa justificada, pérdida rápida de peso, fiebre frecuente y sudores nocturnos profusos. Este período varía considerablemente de persona a persona, y puede prolongarse más de 10 años desde el momento en que el virus entró al organismo de un adulto y hasta 2 años cuando se trata de un niño nacido con la infección del VIH.

## Diagnóstico

Dado que el VIH no siempre causa síntomas, y cuando los causa pueden ser similares a los de otras enfermedades, es extremadamente importante hacerse la prueba para evitar que aquellas personas que hayan contraído la infección recientemente contagien a otros. El virus se diagnostica mediante un examen de sangre que detecta la presencia de anticuerpos específicos del VIH (proteínas que reaccionan contra la enfermedad). Como en algunos casos, una vez contraída la infección, pueden pasar hasta seis meses antes de que la cantidad de anticuerpos sea lo suficientemente elevada como para ser detectada en

este sector de la población es 2.5 veces mayor que entre los blancos no hispanos. El Dr. Anthony S. Fauci, director del Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas (NIAID), una entidad de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH), sostiene que “es necesario reducir, de manera drástica, la tasa de VIH y SIDA en todos los sectores de la población estadounidense”. El NIAID es el principal organismo de los Institutos Nacionales de la Salud dedicado al estudio del VIH y el SIDA, y se encuentra a la vanguardia en la lucha contra esta continua crisis sanitaria. El Dr. Fauci, que ha dirigido el NIAID desde el inicio de la epidemia del

**El Dr. Anthony Fauci recibió este año el premio VIDA de la Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos (la Alianza), por su incansable labor en la lucha contra el VIH y el SIDA. El Dr. Fauci es director del Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas (NIAID), una entidad de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH).**

SIDA, ha sido galardonado este año con el premio VIDA (por sus iniciales en inglés: Vision, Innovation, Dedication, and Advocacy) por la Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos, conocida también como “la Alianza”.

## ¿Cómo se puede evitar la infección por VIH?

- **No tenga relaciones sexuales sin protección.**
- **Utilice condones siempre que tenga relaciones sexuales. Consulte a su médico sobre la forma correcta de usarlos.**
- **No comparta las agujas utilizadas para inyectar drogas, ni las que se usan para hacer ‘piercings’ o tatuajes.**

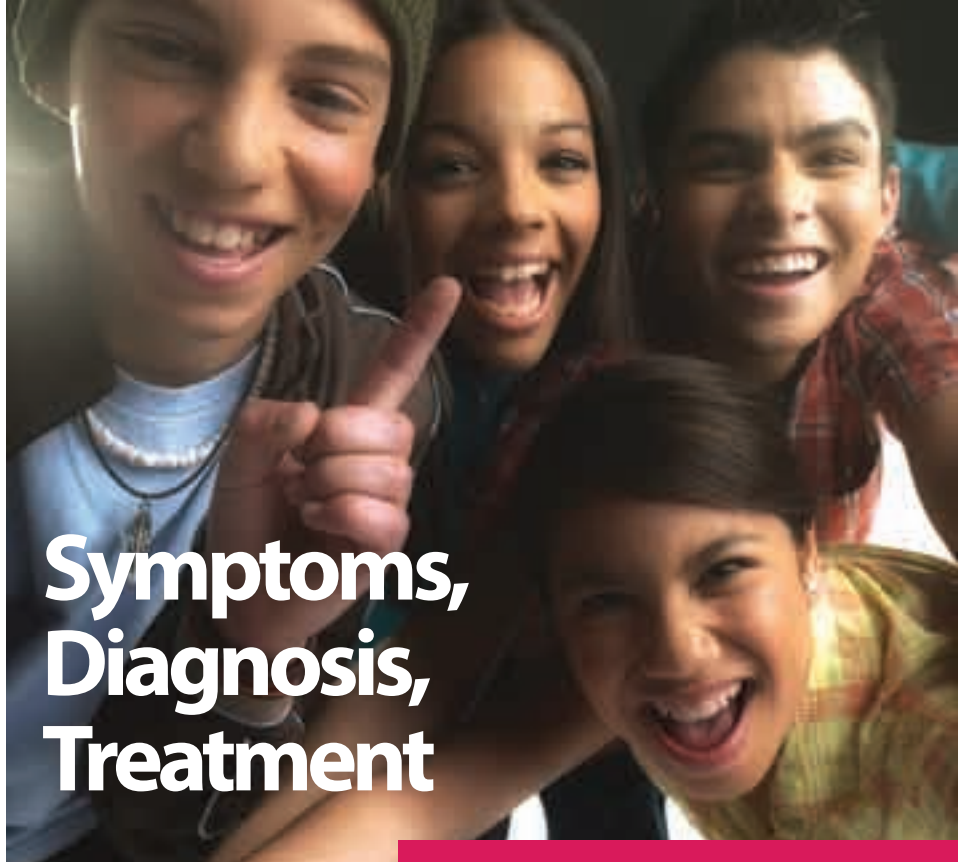
immune deficiency” causes patients to be vulnerable to many other diseases. People with AIDS are also particularly prone to developing various cancers, especially those caused by viruses such as Kaposi’s sarcoma and cervical cancer in women, or cancers of the immune system known as lymphomas. These cancers are usually more aggressive and difficult to treat in people with AIDS.

More than 84,000 Hispanics are living with HIV/AIDS and the rate of new HIV infections among Hispanics is 2.5 times greater than among non-Hispanic whites.



**Dr. Anthony Fauci, M.D., received the 2008 VIDA Award from the National Alliance for Hispanic Health for his tireless work in the fight against HIV and AIDS. Dr. Fauci is Director of the National Institute of Allergy and Infectious Diseases at the National Institutes of Health.**

“Nationally, we must dramatically lower the rate of new HIV infections among all populations,” says Anthony S. Fauci, M.D., Director of the National Institute of Allergy and Infectious Diseases (NIAID) at the National Institutes of Health (NIH). NIAID is the lead institute for HIV/AIDS research at NIH and is at the forefront of the effort against this continuing health crisis. Dr. Fauci, who has led NIAID since the earliest days of the AIDS epidemic, is the recipient of the 2008 VIDA (Vision, Innovation, Dedication, and Advocacy) Award from the National Alliance for Hispanic Health (the Alliance).



## Symptoms, Diagnosis, Treatment

**B**ecause there is no cure or vaccine to prevent HIV, the only way people can prevent infection from the virus is to avoid high-risk behaviors putting them at risk of infection, such as having unprotected sex or sharing needles.

### Symptoms

Most people who have become recently infected with HIV will not have any symptoms. They may, however, have a flu-like illness within a month or two after exposure to the virus, with fever, headache, tiredness, and enlarged lymph nodes (glands of the immune system easily felt in the neck and groin). These symptoms usually disappear within a week to a month and are often mistaken for those of other viral infections. During this period, people are very infectious, and HIV is present in large quantities in blood, semen, and vaginal fluids.

More severe HIV symptoms—such as profound and unexplained fatigue, rapid weight loss, frequent fevers, or profuse night sweats—may not appear for 10 years or more after HIV first enters the body in adults, or within two years in children born with HIV infection, according to NIAID. This period varies greatly in each person.

## How do I prevent HIV infection?

- **Do not have unprotected sex.**
- **Use a latex condom at every sexual encounter, and use it correctly. Ask your health care provider about proper condom use.**
- **Do not share needles to inject drugs or if getting a piercing or tattoo.**

## Preguntas que puede hacerle a su médico

- ¿Cómo se transmiten el VIH y el SIDA?
- ¿Cómo puedo protegerme del VIH y el SIDA?
- ¿Cómo se usa correctamente un condón?
- ¿Cuáles son los síntomas del VIH y el SIDA?
- Si ya he contraído la infección, ¿cuáles son las opciones para el tratamiento?

## NIH: De la investigación a los resultados

El NIH está trabajando para encontrar formas nuevas y eficaces de prevenir la infección con el VIH. El enfoque de nuestra investigación es el siguiente:

- Estrategias de comportamiento diseñadas para incrementar el uso del condón, retrasar la actividad sexual entre los jóvenes, y reducir las enfermedades sexualmente transmisibles, las cuales pueden hacer que las personas se vuelvan más susceptibles a la infección por VIH.
- El uso de medicinas para el VIH que puedan tratar el VIH de una forma que prevenga la infección entre los grupos de alto riesgo.
- Microbicidas en forma de gelatinas, cremas y espumas, que las mujeres puedan usar para protegerse de la infección por VIH.
- El desarrollo de una vacuna segura y eficaz que prevenga la infección por VIH.
- Programas de intervención y tratamiento para el abuso de drogas para prevenir la transmisión entre individuos que usan drogas por vía intravenosa

Si desea más información sobre los estudios que se llevan a cabo para el desarrollo de una vacuna contra el VIH, visite: [www.bethegeneration.org](http://www.bethegeneration.org) o llame al 1-800-448-0440 (línea bilingüe en inglés y español).

**Hoy en día los hispanos tienen una tasa de diagnóstico del VIH más alta que los blancos no-hispanos. Hable con sus seres queridos sobre cómo prevenir esta enfermedad.**

una prueba de sangre normal, es importante consultar al médico sobre la necesidad de hacerse pruebas adicionales.

### Tratamiento

Cuando surgió el SIDA en los Estados Unidos, no existía ningún medicamento para combatir la inmunodeficiencia subyacente y había pocos tratamientos para las enfermedades que se contraen como consecuencia del virus. Los investigadores del NIAID, entre otros, han logrado desarrollar fármacos eficaces para atacar tanto el VIH como las infecciones y las distintas clases de cáncer que genera. Estos tratamientos, junto con una detección temprana, han logrado extender la expectativa de vida de los pacientes y mejorar notablemente su calidad de vida. Como resultado, en los últimos años se ha registrado una reducción drástica del número de muertes por SIDA en los Estados Unidos.

## Campaña en contra del VIH/SIDA

Univisión presentará una nueva campaña de televisión y radio llamada "SOY..." donde verán y escucharán historias de hispanos con VIH y sus seres queridos en sus propias palabras. La campaña SOY alentará a las familias para hablar abiertamente sobre el tema del VIH/SIDA. Esta campaña es un esfuerzo colaborativo entre el Kaiser Family Foundation y Univisión.



## Si desea más información

Si necesita más información o una lista de los recursos disponibles, tanto en inglés como en español, haga una búsqueda de "SIDA" en cualquiera de los siguientes sitios web:

- [www.medlineplus.gov/salud](http://www.medlineplus.gov/salud) (MedlinePlus, entidad de la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos)
- [www.hispanichealth.org/folletos](http://www.hispanichealth.org/folletos) (Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos)
- Nota: la línea de asistencia telefónica Su Familia (bilingüe en inglés y español), a través del número 1-866-783-2645, le ofrece información sobre el SIDA, así como una lista de profesionales de la salud que puede consultar en su área y remisiones para hacerse la prueba del VIH.



Hispanics currently have a higher rate of HIV infection than non-Hispanic whites. Talk to your loved ones about how to prevent further spread of the disease.

## Questions to Ask Your Health Care Provider

- How is HIV/AIDS transmitted?
- What can I do to protect myself from HIV/AIDS?
- Should I get tested for HIV?
- What is proper condom use?
- What are the symptoms of HIV/AIDS?
- If I am already infected, what are my treatment options?

### Diagnosis

Because early HIV infection often causes no symptoms or symptoms that are similar to other illnesses, HIV testing is very important in order to prevent HIV transmission from recently infected individuals. A health-care provider can diagnose it by testing blood for the presence of antibodies

### HIV/AIDS Campaign

Univision is introducing a new television and radio campaign, "SOY..." ("I AM..."), telling the stories of Hispanics with HIV and their loved ones in their own words. SOY encourages families to openly discuss the topic of HIV/AIDS. The campaign is an effort of the Kaiser Family Foundation and Univision Communications.

(disease-fighting proteins) to HIV. It may take HIV antibodies as long as six months after infection to be produced in quantities large enough to show up in standard blood tests. For that reason, make sure to talk to your health-care provider about follow-up testing.

### Treatment

When AIDS first surfaced in the United States, there were no drugs to combat the underlying immune deficiency and few treatments existed for the diseases that resulted. NIAID

researchers and others, however, have developed drugs to fight both HIV infection and its associated infections and cancers. In combination with early detection through HIV testing, available HIV treatments and medicines can greatly extend years and quality of life and have resulted in a dramatic decrease in AIDS deaths in the U.S.

## NIH Research to Results

The NIH is working to find new and effective ways to prevent HIV. Our research is focused on:

- Behavioral strategies designed to increase condom usage, delay sexual activity among young people, and reduce sexually transmitted infections, which can make people more susceptible to HIV infection.
- Using HIV medicines that can treat HIV as a way to prevent infection among high-risk groups.
- Microbicides — gels, creams, or foams — that women could use to protect themselves against HIV.
- Developing a safe and effective vaccine to prevent HIV infection.
- Drug abuse intervention and treatment programs to prevent HIV transmission among injection drug users.

For more information about NIH HIV research, go to <http://www.aidsinfo.nih.gov/> or call 1-800-448-0440 (Bilingual English/Spanish).

## To Find Out More

For information and resources in English and Spanish, search for "HIV" on any of these Web sites:

- National Library of Medicine's MedlinePlus at [www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov);
  - NIAID's website at [www.niaid.nih.gov](http://www.niaid.nih.gov);
  - National Alliance for Hispanic Health (Alliance) at [www.hispanichealth.org](http://www.hispanichealth.org)
- To get more information or referral to HIV testing or a health care provider in your community, you can call the Alliance's bilingual *Su Familia* National Hispanic Family Health Helpline at 1-866-783-2645.

# Los hispanos pioneros de las ciencias

## Los líderes de hoy inspiran a los de mañana

**La Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos, conocida también como “la Alianza” y la Biblioteca Nacional de Medicina**, (NLM, por sus siglas en inglés) — una entidad de los Institutos Nacionales de Salud (NIH), recurren a estrategias innovadoras para atraer a las nuevas generaciones de hispanos al mundo de la investigación médica y científica.

### DATOS IMPORTANTES

#### Promoción de los pioneros

Usted probablemente reconoce algunos de estos nombres que lideran las comunidades de investigación médica y científica: Antonia Coello Novello, Juan Enríquez, Adela Valdez. Junto con muchos otros hispanos, ellos sirven de ejemplo para las futuras generaciones, de la posibilidad de participar y destacarse en este ámbito.

Con objeto de ayudar a promover este mensaje, la Alianza ha estrenado el primero de una serie de vídeos titulada “Pioneers in Science” (Pioneros de la ciencia), en el que se describe el aporte excepcional de los investigadores hispanos al mundo de las ciencias y la medicina. El principal objetivo de esta serie es servir de inspiración a las nuevas generaciones de científicos hispanos, mostrándoles cómo el trabajo de aquéllos que les antecedieron, ha cambiado el panorama de la salud y las ciencias en los Estados Unidos.

El primer programa de la serie presenta a la Dra. Antonia Coello Novello, la primera persona hispana en ser elegida Cirujana General (Surgeon General) en los Estados Unidos, quien además fuera Comisionado de Salud de la ciudad de Nueva York durante los sucesos del 11 de septiembre de 2001. En otro programa se destaca el trabajo de Juan Enríquez (quien ha recibido el apodo de “Mr. Gene” – “Sr. Gen” – en la revista Fortune), presidente de la junta directiva y director ejecutivo de Biotechnology, una empresa dedicada a las inversiones en ciencias biológicas, así como director fundador del Life Science Project de la Facultad de Administración de Empresas de la Universidad de Harvard.

Igualmente, la Dra. Adela S. Valdez es una médica del estado de Texas que se ha convertido en ejemplo para muchas jóvenes hispanas que desean ingresar al campo de la investigación médica y científica. Por su labor, aparece en el programa y sitio web titulado

- Tanto hombres como mujeres hispanos cuyo trabajo se encuentra a la vanguardia de la investigación médica y científica en los Estados Unidos, se destacan en vídeos y exhibiciones en sitios web estrenados recientemente. [www.nlm.nih.gov/changingthefaceofmedicine](http://www.nlm.nih.gov/changingthefaceofmedicine)
- Una nueva guía sobre becas para estudiar carreras científicas está a la disposición de padres y estudiantes. [www.hispanichealth.org/pdf/scholarshipMar08.pdf](http://www.hispanichealth.org/pdf/scholarshipMar08.pdf)
- Según los resultados de una encuesta realizada recientemente, los hispanos valoran la investigación médica y esperan que se ofrezcan más oportunidades para estudiar carreras relacionadas con dicha área.

“Changing the Face of Medicine”, producido por la Biblioteca Nacional de Medicina (NLM) en homenaje a aquellas mujeres que se dedican a la medicina y la investigación en el área de la salud ([www.nlm.nih.gov/changingthefaceofmedicine/](http://www.nlm.nih.gov/changingthefaceofmedicine/)).

Tal como señala la Dra. Jane L. Delgado, Presidente de la Alianza, “No hay mejor regalo que podamos hacerle a nuestro país... que preparar a los jóvenes de hoy para que se conviertan en los científicos y médicos de mañana, en los próximos ganadores del Premio Nobel, en los descubridores de caminos innovadores para la medicina, en los nuevos directores de los Institutos Nacionales de la Salud”.



# Hispanic Pioneers in Science

## Today's Leaders Inspire Tomorrow's Leaders

Photo Courtesy Valley Baptist Medical Center



Adela S. Valdez, M.D.

Photo: Jeff Thiebaut



Juan Enriquez

Photo Courtesy Antonia C. Novello, M.D., M.P.H., Dr.P.H.



Antonia Coello Novello, M.D.

**The National Alliance for Hispanic Health (Alliance) and the NIH National Library of Medicine (NLM)** are finding new ways to help bring the next generations of Hispanics into the worlds of medicine and scientific research.

### FASTFACTS

- **New videos and Web site exhibits are highlighting Hispanic women and men who are pioneers in medicine and scientific research. [www.nlm.nih.gov/changingthefaceofmedicine/](http://www.nlm.nih.gov/changingthefaceofmedicine/)**
- **A new guide about science-related scholarships is available for parents and students. [www.hispanichealth.org/pdf/scholarshipMar08.pdf](http://www.hispanichealth.org/pdf/scholarshipMar08.pdf)**
- **A survey shows that Hispanics value medical research and want more career opportunities for students in this area.**

#### Promoting the Pioneers

Do you know who these people are: Antonia Coello Novello, Juan Enriquez, and Adela Valdez? They are leaders in the medical and scientific research communities, and they are Hispanic. They, and many other Hispanics, are showing future generations that they, too, can be a part of these worlds.

To help spread the word, the Alliance has released the first in its Pioneers in Science video series, profiling the extraordinary contributions of Hispanics in health and the sciences. The series seeks to inspire the next generation of Hispanic scientists with role models that have shaped today's health and science base.

The inaugural video is a profile of the nation's first Hispanic Surgeon General and New York Commissioner of Health during the events of 9/11, Antonia Coello Novello, M.D. The subject of another video is Juan Enriquez (dubbed "Mr. Gene" by *Fortune* magazine). Enriquez is Chairman and CEO of Biotechonomy, a life sciences and investment firm, and the founding director of Harvard Business School's Life Sciences Project.

Adela S. Valdez, M.D. is a Texas physician who has become a role model for many young Hispanic women who want to enter the field of medicine and scientific research. She is among the women featured in the NLM's "Changing the Face of Medicine" program and Web site, which celebrates women medical researchers and doctors ([www.nlm.nih.gov/changingthefaceofmedicine/](http://www.nlm.nih.gov/changingthefaceofmedicine/)).

"What better gift can we give our nation ... than helping this generation of youth become the next generation of scientists and medical professionals, Nobel Prize winners, discoverers of new pathways in health, and directors of the National Institutes of Health," says the Alliance's Dr. Jane L. Delgado.

# Recursos para estudiantes hispanos

**Guía para buscar becas:** La Alianza ha publicado una guía de 38 páginas titulada "Student and Parent Scholarship Resource Guide", con una lista de becas y oportunidades de estudio para jóvenes interesados en las ciencias, ya sean de secundaria, universitarios o de postgrado. El monto de las becas se ubica por lo general entre \$1,000 y \$5,000, pero algunos programas ofrecen becas de \$20,000 a \$300,000. Esta guía se encuentra disponible en el sitio [www.hispanichealth.org](http://www.hispanichealth.org) o a través de Su Familia, la línea de asistencia telefónica para las familias hispanas de los Estados Unidos (bilingüe en inglés y español): 1-866-783-2645.

Esta iniciativa forma parte del Proyecto Ciencia® de la Alianza, que tiene por objetivo promover la investigación, estimular a la nueva generación de científicos hispanos y hacer llegar a las comunidades hispanas los mejores recursos que ofrece la medicina. El Proyecto Ciencia cuenta con la subvención conjunta del Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas (NIAID) y el Centro Nacional de la Salud de las Minorías y Disparidades en Salud (NCMHD).

La Alianza también anunció la inauguración de un programa de becarios llamado "Alliance/Merck Ciencia Hispanic Scholars Program", que ofrece becas a estudiantes hispanos interesados en seguir carreras en las áreas de ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas. En el sitio [alliancescholars.org](http://alliancescholars.org) encontrará información y formularios para postularse.

**Cancelación de préstamos estudiantiles:** Los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) ofrecen un programa de cancelación de préstamos estudiantiles a investigadores talentosos. Cada año, más de 1,600 científicos se benefician de este programa de préstamos y reducción de impuestos del gobierno federal de los Estados Unidos, a cambio de comprometerse a realizar trabajo de investigación por un período de dos años. El ciclo anual de postulación se extiende del 1 de septiembre al 1 de diciembre. Si desea más información, visite [www.lrp.nih.gov](http://www.lrp.nih.gov) o llame a la división de cancelación de préstamos estudiantiles de NIH (Division of Loan Repayment) al número 1-866-849-4047.

**Reclutamiento de investigadores:** La Biblioteca Nacional de Medicina (NLM) ayuda además a reclutar a los mejores investigadores en medicina de la próxima generación, y para ello se esfuerza en llegar a las comunidades hispanas, así como a otros grupos minoritarios de los Estados Unidos.

En el año 2007, gracias a la iniciativa de esta entidad, 500 alumnos de ciencias de distintas escuelas secundarias de la ciudad de Nueva York, pasaron un día con algunos de los científicos y médicos más destacados del país, aprendiendo sobre los últimos adelantos en trasplantes de órganos, tras lo cual los estudiantes tuvieron oportunidad de hacerles preguntas y visitar exhibiciones de órganos artificiales y ejemplos de adelantos médicos importantes.

Allí pudieron ver y tocar stents coronarios, marcapasos, oxigenadores, un injerto de bypass coronario y audífonos (tanto antiguos como nuevos). Obviamente, fue una experiencia inolvidable para este grupo de niños.

Esta sesión, que tuvo lugar en la Facultad de Medicina de la Universidad de Nueva York, formó parte de una serie de presentaciones patrocinadas por la Biblioteca Nacional de Medicina en todo el país, con objeto de alentar a la juventud a dedicarse a la investigación médica. Es posible que uno de estos jóvenes descubra la cura para el cáncer, o que haga una contribución igualmente valiosa para la salud de nuestra nación.

# Los hispanos valoran la investigación médica

Ya sea si trabaja como médico o como investigador, una carrera en el campo de salud es algo que los padres hispanos añoran para sus niños. Al expandir el número de oportunidades en este campo queremos alcanzar a aquellos estudiantes que necesitan nuestra ayuda. Al mantener más opciones para los estudiantes hispanos en las carreras de salud y ciencia, esto beneficia no solamente a ese individuo, pero también a nuestra comunidad y país.

**Dr. John Ruffin, director del Centro Nacional de la Salud de las Minorías y Disparidades en Salud (NCMHD) de NIH.**

Según los resultados de una encuesta publicada hacia finales del año 2007 y realizada en todo el país por la Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos ("la Alianza") y Research!America (una organización dedicada a promover la investigación médica), los hispanos consideran que los Estados Unidos deberían invertir más en investigación médica y científica, e incluso estarían dispuestos a pagar más impuestos para ayudar a promoverla.

La mejora del acceso de estudiantes hispanos y de otros grupos minoritarios a carreras en salud, es una de las partes claves del trabajo que está siendo realizado por el Dr. John Ruffin, director del Centro Nacional de la Salud de las Minorías y Disparidades en Salud (NCMHD) del NIH, y por sus colegas. "La mejora de la salud de las minorías y la promoción de la formación académica y la investigación sobre las disparidades en la salud, son vitales para el trabajo que nosotros desempeñamos y para el futuro de nuestra nación", dice el Dr. Ruffin.

"Aunque la diversidad de la población estadounidense es uno de los grandes patrimonios de esta nación, uno de sus grandes desafíos es la reducción de las vastas disparidades en la salud de las minorías raciales y étnicas de los Estados Unidos", agrega el Dr. Ruffin. "El NIH juega un papel clave en el abordaje y la disminución de las disparidades en la salud relacionadas con la diabetes, el cáncer, la mortalidad infantil, el SIDA, las enfermedades cardiovasculares, y muchas otras enfermedades".



Dr. John Ruffin, Director of the NIH's National Center on Minority Health and Health Disparities (NCMHD).

## Showcasing Medical Research

Whether it is a job as a doctor or a researcher, a health related career is something that more Hispanics hope their children can pursue. Expanding opportunities in this area is critical to meet this need. More chances for Hispanics to explore medical and science careers benefits not only the individual, but the greater community as well.

Hispanics believe the United States should make a greater commitment to health and science research, according to a recent survey. In fact, the survey shows that they are willing to pay additional taxes to help promote additional medical research. Those were among the findings from a national opinion poll released in late 2007, conducted by the National Alliance for Hispanic Health (the Alliance) and Research!America, an organization devoted to promoting medical research.

Improving access to health careers for Hispanics and other minority students is one of the cornerstones of the work being done by Dr. John Ruffin, Director of the National Center on Minority Health and Health Disparities (NCMHD) at NIH, and his colleagues. "Improving minority health and promoting training and health disparities research are vitally important to our work and to the future of our nation," says Dr. Ruffin.

"While the diversity of the American population is one of the nation's greatest assets, one of its greatest challenges is reducing the profound disparity in health status of America's racial and ethnic minorities," he adds. "The NIH plays a vital role in addressing and easing health disparities involving cancer, diabetes, infant mortality, AIDS, cardiovascular illnesses, and many other diseases."

## Reaching Out to Hispanic Students

**Scholarship Guide:** The Alliance has released a 38-page Student and Parent Scholarship Resource Guide that identifies scholarship and education opportunities for high school, undergraduate, and graduate students interested in the sciences. Typical awards range from \$1,000 to \$5,000, with some programs offering awards between \$20,000 and \$300,000. The scholarship guide is available online at [www.hispanichealth.org](http://www.hispanichealth.org) or by calling the Alliance's Su Familia National Hispanic Family Health Helpline at (866) 783-2645.

The effort is part of the Alliance's Proyecto Ciencia® (Project Science) to foster new research, encourage the next generation of Hispanic scientists, and deliver the best in science for health decision-making to Hispanic communities. Proyecto Ciencia is funded jointly by the National Institute of Allergy and Infectious Diseases (NIAID), and the National Center on Minority Health and Health Disparities (NCMHD).

The Alliance also announced the opening of the Alliance/Merck Ciencia Hispanic Scholars Program, offering scholarships to Hispanic students interested in science, technology, engineering, and math (STEM) careers. Information and applications are available at [www.alliancescholars.org](http://www.alliancescholars.org).

**Loan Repayments:** The NIH has a loan repayment program available to promising research scientists. More than 1,600 scientists benefit annually from this federal student loan and tax relief program in exchange for a two-year research commitment. The annual application cycle is open from September 1 to December 1. For more information, visit [www.lrp.nih.gov](http://www.lrp.nih.gov) or call the NIH Division of Loan Repayment at (866) 849-4047.

**Recruiting Researchers:** The NLM is also helping to recruit the next generation of top medical researchers, making a special effort to reach out to Hispanics and other minorities across the United States.

In 2007, thanks to the NLM, 500 New York City high school science students spent the day with some of the nation's top scientists and medical doctors, learning about the latest advances in research on organ transplants. Afterwards, the students asked questions and explored exhibits featuring artificial body parts and recent examples of medical breakthroughs.

They saw and touched heart stents, pacemakers, oxygenators (old and new), a coronary artery bypass graft, and hearing aids (old and new). For these kids, it was an experience they won't soon forget. This session at New York University School of Medicine was part of a series of presentations sponsored by the NLM across the nation.

They are aimed at getting young people excited about careers in medical research.

One of these school children could be the one to find a cure for cancer or make a similar contribution to our nation's health.

# Web sites you can trust / Sitios Web confiables

## www.medlineplus.gov/salud



Bienvenidos a la versión en español de MedlinePlus, el portal de Internet de información de salud para el público de la Biblioteca Nacional de Medicina, la biblioteca médica más grande del mundo. Los profesionales de la salud y el público en general pueden depender de su contenido confiable y actualizado. MedlinePlus ofrece información proveniente de los Institutos Nacionales de la Salud y otras fuentes de confianza sobre más de 750 temas de salud. MedlinePlus también cuenta con tutoriales interactivos de educación de salud, una enciclopedia médica, información sobre medicamentos de receta y venta libre y las últimas noticias de salud, y vínculos para conseguir información sobre miles de ensayos clínicos.

## www.medlineplus.gov

Welcome to MedlinePlus, a gold mine of good health information from the world's largest medical library, the National Library of Medicine. Health professionals and consumers alike can depend on it for information that is authoritative and up to date. MedlinePlus has extensive information from the National Institutes of Health and other trusted sources on over 750 diseases and conditions. There are directories, a medical encyclopedia and a medical dictionary, easy-to-understand tutorials on common conditions, tests, and treatments, health information in Spanish, extensive information on prescription and nonprescription drugs, health information from the media, and links to thousands of clinical trials.





# Su Familia

**The National Hispanic  
Family Health Helpline**

**1-866-SU-FAMILIA**  
(1-866-783-2645)

**Call toll free Monday through Friday  
9 am to 6 pm Eastern Standard Time**

*Su Familia* offers free reliable and confidential health information in Spanish and English.

Our bilingual health promotion advisors will provide you with basic information on a wide range of health topics and can refer you to a health-care provider in your community.

*Su Familia* is a program of the National Alliance for Hispanic Health and is made possible with support from the U.S. Department of Health and Human Services, Office of Minority Health.

[www.hispanichealth.org](http://www.hispanichealth.org) [sufamilia@hispanichealth.org](mailto:sufamilia@hispanichealth.org)

**La línea telefónica nacional para  
la salud de la familia hispana**

**1-866-SU-FAMILIA**  
(1-866-783-2645)

**Llame gratis de lunes a viernes  
9 am – 6 pm hora del este**

*Su Familia* ofrece información gratuita, confiable y confidencial sobre salud tanto en español como en inglés.

Nuestros orientadores bilingües le brindarán información básica sobre una gran variedad de temas de salud y le referirán a su proveedor de servicios de salud más cercano.

*Su Familia* es un programa de la Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos que es apoyado en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Salud para Minorías.

[www.hispanichealth.org](http://www.hispanichealth.org) [sufamilia@hispanichealth.org](mailto:sufamilia@hispanichealth.org)

# Resources for Your Health / Recursos para su salud

National Institutes of Health (NIH) and the National Alliance for Hispanic Health (the Alliance)  
Institutos Nacionales de Salud (NIH) y la Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos (la Alianza).

To learn more about the topics covered in this issue of *NIH Medline Salud*, visit the English and Spanish Web sites listed below.

Si quiere aprender más sobre los temas discutidos en este ejemplar de *NIH Medline Salud*, visite los sitios Web indicados.

## On Aging / La Tercera Edad

Spanish / Español:

- **MedlinePlus en español:** <http://medlineplus.gov/salud>
- **Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento:** <http://www.nia.nih.gov/Espanol>

English / Inglés:

- **MedlinePlus:** <http://medlineplus.gov>
- **National Institute on Aging:** <http://www.nia.nih.gov>
- **NIHSeniorHealth:** <http://nihseniorhealth.gov>

## On Diabetes / La Diabetes

Spanish / Español:

- **MedlinePlus en español:** <http://medlineplus.gov/salud>
- **Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y del Riñón:** [http://diabetes.niddk.nih.gov/index\\_sp.htm](http://diabetes.niddk.nih.gov/index_sp.htm)
- **Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes:** <http://ndep.nih.gov/diabetes/pubs/catalog.htm#PubsHisLatino>

English / Inglés:

- **MedlinePlus:** <http://medlineplus.gov>
- **National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases:** <http://diabetes.niddk.nih.gov>
- **National Diabetes Education Program:** <http://ndep.nih.gov/diabetes/diabetes.htm>

## On AIDS / El SIDA

Spanish / Español:

- **MedlinePlus en español:** <http://medlineplus.gov/salud>
- **Instituto Nacional del Cáncer:** <http://www.cancer.gov/espanol>

English / Inglés:

- **MedlinePlus:** <http://medlineplus.gov>
- **National Institute of Allergy and Infectious Diseases:** <http://www3.niaid.nih.gov/topics/HIVAIDS>
- **National Cancer Institute:** <http://www.cancer.gov/cancertopics/types/AIDS>
- **NIH Office of AIDS Research:** <http://www.oar.nih.gov/>
- **National Institute for Allergies and Infectious Diseases (NIAID):** [niaid.nih.gov/topics/HIVAIDS/](http://niaid.nih.gov/topics/HIVAIDS/)

## National Hispanic Family Health Helpline

La línea telefónica nacional para la salud de la familia hispana

**1-866-SU-FAMILIA  
(1-866-783-2645)**

[www.hispanichealth.org](http://www.hispanichealth.org)  
[sufamilia@hispanichealth.org](mailto:sufamilia@hispanichealth.org)

# NIH Quickfinder

For more information or to contact any of the following NIH institutes, centers, and offices directly, please call or go online as noted below:

## Institutes / Institutos

- **National Library of Medicine (NLM)**  
www.nlm.nih.gov 1-888-FIND-NLM
- **National Cancer Institute (NCI)** www.cancer.gov  
1-800-4-CANCER (1-800-422-6237)
- **National Eye Institute (NEI)** www.nei.nih.gov  
(301) 496-5248
- **National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI)**  
www.nhlbi.nih.gov (301) 592-8573
- **National Human Genome Research Institute (NHGRI)** www.genome.gov (301) 402-0911
- **National Institute on Aging (NIA)** www.nia.nih.gov  
Aging information 1-800-222-2225  
Alzheimer's information 1-800-438-4380
- **National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA)** www.niaaa.nih.gov  
(301) 443-3860
- **National Institute of Allergy and Infectious Diseases (NIAID)** www.niaid.nih.gov  
(301) 496-5717
- **National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases** www.niams.nih.gov  
1-877-22NIAMS (1-877-226-4267)
- **National Institute of Biomedical Imaging and Bioengineering (NIBIB)** www.nibib.nih.gov  
(301) 451-6772
- **National Institute of Child Health and Human Development (NICHD)** www.nichd.nih.gov  
1-800-370-2943
- **National Institute on Deafness and Other Communication Disorders (NIDCD)**  
www.nidcd.nih.gov 1-800-241-1044 (voice)  
1-800-241-1055 (TTY)
- **National Institute of Dental and Craniofacial Research (NIDCR)** www.nidcr.nih.gov  
(301) 480-4098
- **National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK)** www.niddk.nih.gov  
Diabetes 1-800-860-8747  
Digestive disorders 1-800-891-5389  
Overweight and obesity 1-877-946-4627  
Kidney and urologic diseases 1-800-891-5390

Para más información o para contactar cualquiera de los institutos, centros, y oficinas del NIH, llame o conéctese a través del Internet:

- **National Institute on Drug Abuse (NIDA)**  
www.nida.nih.gov (301) 443-1124
- **National Institute of Environmental Health Sciences (NIEHS)** www.niehs.nih.gov  
(919) 541-3345
- **National Institute of General Medical Sciences (NIGMS)** www.nigms.nih.gov  
(301) 496-7301
- **National Institute of Mental Health (NIMH)**  
www.nimh.nih.gov niminfo@nih.gov  
1-866-615-6464
- **National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS)** www.ninds.nih.gov  
braininfo@ninds.nih.gov 1-800-352-9424
- **National Institute of Nursing Research (NINR)**  
www.ninr.nih.gov (301) 496-0207

## Centers & Offices / Centros y Oficinas

- **Center for Information Technology (CIT)**  
www.cit.nih.gov (301) 594-6248
- **Center for Scientific Review (CSR)**  
www.csr.nih.gov (301) 435-1115
- **Fogarty International Center (FIC)**  
www.fic.nih.gov
- **National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM)**  
www.nccam.nih.gov 1-888-644-6226
- **National Center on Minority Health and Health Disparities (NCMHD)** www.ncmhd.nih.gov  
(301) 402-1366
- **National Center for Research Resources (NCRR)**  
www.ncrr.nih.gov (301) 435-0888
- **NIH Clinical Center (CC)**  
www.cc.nih.gov (301) 996-4000
- **Office of Research on Women's Health (ORWH)**  
http://orwh.od.nih.gov (301) 402-1770

## NIH MedlinePlus Advisory Group

**Marin P. Allen, Ph.D.**, Office of Communications and Public Liaison, NIH

**Janet Austin**, National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

**Joyce Backus**, National Library of Medicine (ex-officio)

**Christine Bruske**, National Institute of Environmental Health Sciences

**Vicky Cahan**, National Institute on Aging

**Kym Collins-Lee**, National Eye Institute

**Kathleen Cravedi**, National Library of Medicine (ex-officio)

**Kate Egan**, National Institute of Mental Health

**Marian Emr**, National Institute of Neurological Disorders and Stroke

**Martha Fishel**, National Library of Medicine (ex-officio)

**Susan Johnson**, National Institute of Dental and Craniofacial Research

**Mary Beth Kester**, National Institute of Biomedical Imaging and Bioengineering

**Kathy Kranzfelder**, National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

**Carol Krause**, National Institute on Drug Abuse

**Lonnie Lisle**, National Institute on Deafness and Other Communications Disorders

**Ann London**, National Institute of Allergy and Infectious Diseases

**Richard E. Marrow, Ph.D.**, National Cancer Institute

**John McGrath, Ph.D.**, National Institute of Child Health and Human Development

**Naomi Miller**, National Library of Medicine (ex-officio)

**Gregory Roa**, National Institute of Alcohol Abuse and Alcoholism

**Dennis Rodrigues**, Office of Communications and Public Liaison, NIH

**Diane Striar**, National Heart, Lung, and Blood Institute

**Chris Thomsen**, National Center for Complementary and Alternative Medicine

**Larry Thompson**, National Human Genome Research Institute

**Anne Thurn, Ph.D.**, Office of Dietary Supplements



# MedlinePlus

THE WEBSITE YOUR DOCTOR PRESCRIBES  
EL SITIO DE INTERNET RECETADO POR SU MÉDICO

A free, comprehensive, authoritative, up-to-date health information Website from the world's largest medical library, the National Library of Medicine of the National Institutes of Health.

El sitio de Internet con información médica gratis, completa, confiable y actualizada de la Biblioteca Nacional de Medicina, la biblioteca médica más grande del mundo, entidad de los Institutos Nacionales de la Salud.



*Get updated  
on your health with  
MedlinePlus*

*Póngase al día  
con su salud en  
MedlinePlus*

*[medlineplus.gov/salud](http://medlineplus.gov/salud)*

***Visit [medlineplus.gov/salud](http://medlineplus.gov/salud)***

***Visite [medlineplus.gov/salud](http://medlineplus.gov/salud)***