

We want you to know®



Pathway to CHF Care

Refresh for summer: start with your medicine cabinet

If you open your medicine cabinet and bottles come falling down, then it is definitely time to do some summer cleaning. Even if the medicines are neatly stored away, it is still a good idea to clean them out at least once a year.

You can start by going through all of your medicines. Check both over-the-counter and prescription medications. Look at each one to find the date it was prescribed or the expiration date. Separate any that have expired or are more than one year old. You should throw those away because medication can lose its ability to work over time.

Look for medicine that:

- You no longer need.
- Is more than a year old or expired.
- Looks different than it is suppose to look. For example, pills that are no longer the same color or are broken.

Here are some tips to follow when throwing medications away. Do not flush them down the toilet or wash them down a sink drain. There are better ways to throw them away.

Do's and don'ts of throwing away medicine

Do

- Check the label to see if there are directions on how to throw the pills away.
- Take off the label if it has your name and address.
- Contact your local pharmacy, hospital or primary care provider (PCP) and ask if they will take old or expired medicine. Some will take them any time during the year. Some take them only a certain time of year. If they take them, they will throw them away safely.
- Put pills in a sealed plastic bag with coffee grounds or kitty litter. If you have liquid medicine, you can add flour to it. Putting the medication in a plastic bag with something else keeps the medication together and hides the pills.
- Contact your local trash company and ask if they have a way to throw away old or expired medicine.



Do not

- Throw away a prescription that you are suppose to be taking.
- Flush pills down the toilet or put them down a sink drain.
- Throw away pills in the bottle they came in.
- Throw them loosely in the trash, where a child or pet might be able to find them.

You might also have medicine that you no longer need, but that is not old or expired. You may want to consider donating those to a third world country. You can find information for those programs on the Internet.

Most importantly, if you have any questions, talk to your PCP. They know your health history and will help you figure out if you need them or not.



Water: it does a body good!

Summer means hotter temperatures and longer days. Many people spend more time outside during the summer months, so it is really important to make sure you stay hydrated. Drinking water during the day is the easiest way to do that.

Water helps the body function. Everybody needs it. It doesn't matter if someone is tall or short, or young or old. Water is so important that the human body can only live a few days without it. It helps control temperature, helps with digestion and eliminates waste from the body. Water also helps strengthen muscles and keeps joints, tissues and organs working well. Drinking water can keep your skin moist and looking younger too.

The amount of water that a person needs depends on his or her lifestyle. As a general suggestion, most people should get eight to 12 cups of water a day. People who exercise or are very active need more than people who have a lower activity level.

You can also stay hydrated by drinking other beverages. You should try to limit other drinks because many have sugar and calories. Water is the best and healthiest choice. Some food also has water, such as fruits and vegetables. Those are good choices to add to your diet too.

You may become dehydrated if you do not drink enough. You will know you need

to drink more water when you become thirsty. That is the first sign that you need more fluids. You can also look at your urine. If you are getting enough then it will be light yellow or colorless.

Here are a few tips to keep hydrated during these summer months:

- Drink a cup of water when you first wake up.
- Drink water instead of soda or fruit juices.
- Keep a bottle of water with you to sip on during the day.
- Drink more water when exercising.
- Add more fruits and vegetables to your diet.

Sun vs. shade: the burning debate

Did you know that your skin is the largest organ in the body? Its main job is to protect your insides. Many years ago people thought that a tan during the summer was a plus. Now we know that a tan is actually our skin trying to protect us from the sun.

The sun has ultraviolet radiation that can damage your skin and lead to cancer. There were more than 1 million new cases of skin cancer diagnosed last year (National Cancer Institute). Too much sun can also lead to early wrinkles, sagging and skin that looks leathery. Do not risk damaging your skin when there are easy ways to protect it.

Wear sunscreen every day, even when it is cloudy. About 70-80% of the sun's rays can come through clouds and fog. You should put on sunscreen a half hour before you go outside and then reapply every couple of hours. If you are going to be swimming or sweating, then you may need to reapply more often. Once you get a sunburn, you have already damaged your skin.

Also, don't forget your face. Facial skin is more sensitive to the sun because it is thin. Many cosmetic products now include SPF, so be sure to check.

Do's and don'ts for better skin care

Do

- Stay out of the sun, especially between 10 a.m. and 4 p.m.
- Always wear sunscreen with SPF 15 or higher. Apply to your whole body 30 minutes before you go outside. Then reapply every two hours.
- Wear clothing to protect your skin and eyes from the sun. A hat with a wide-brim, UV sunglasses, long-sleeved shirts and pants are good choices.
- Watch your skin to see if there are any changes like new moles or freckles.
- See your PCP every year for a professional skin exam.

Do not

- Lay in the sun to get a tan.
- Use a tanning booth to get a tan.
- Let yourself get a sunburn.

Sources

Water resources: links found on the U.S. Department of Agriculture National Agriculture Library Food and Nutrition Information Center:
extension.iastate.edu/nutrition/sport/fluids.html
clemsun.edu/extension/hgic/food/pdf/hgic4151.pdf

Sun versus shade resources:
skincancer.org/sunscreen
healthunit.org/sunsafety/aboutskin.htm

Information in *Pathway to CHF Care* comes from a wide range of medical experts. If you have any concerns or questions about specific content that may affect your health, please contact your health care provider.

We want you to know®



Queremos que usted sepa[®]



Pathway to CHF Care

Renuévase para el verano: comience con el botiquín

Si abre su botiquín y empiezan a caer frascos, indudablemente llegó el momento de hacer una limpieza de verano. Aunque guarde los medicamentos cuidadosamente, es bueno hacer una limpieza por lo menos una vez al año.

Puede comenzar revisando todos sus medicamentos, tanto los de venta libre como aquéllos con receta. Busque en cada uno de ellos la fecha en que se lo recetaron o la fecha de vencimiento. Separe los que están vencidos o tienen más de un año y tírelos, ya que, con el tiempo, pueden perder su efectividad.

Busque los medicamentos que:

- Ya no necesita.
- Tienen más de un año o están vencidos.
- Tienen una apariencia distinta de la que deberían tener. Por ejemplo, las píldoras que ya no tienen el mismo color o que están rotas.

Éstos son algunos consejos que puede seguir en el momento de tirar medicamentos. No los tire al inodoro ni los arroje en el desagüe del lavabo. Existen mejores formas de desecharlos.

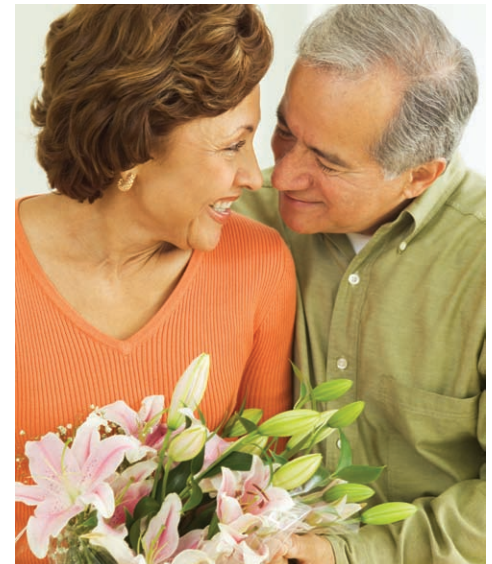
Lo que debe hacerse y lo que no debe hacerse en el momento de tirar medicamentos

No debe

- Tirar un medicamento con receta que debe tomar.
- Tirar píldoras al inodoro ni arrojarlas en el desagüe del lavabo.
- Tirar píldoras en su frasco original.
- Tirar píldoras sueltas a la basura. De esta forma, un niño o una mascota podrían encontrarlas.

Debe

- Revisar la etiqueta para ver si hay indicaciones sobre cómo tirar las píldoras.
- Quitar la etiqueta si en ésta figura su nombre y dirección.
- Comunicarse con su farmacia, hospital o médico local para averiguar si aceptan medicamentos viejos o vencidos. Algunos los aceptan en cualquier momento del año y otros, sólo en una época determinada. Si los aceptan, los tirarán de manera segura.



- Colocar las píldoras en una bolsa de plástico cerrada con posos de café o arena para gatos. Si tiene medicamentos líquidos, puede agregarles harina. Al colocar las píldoras en una bolsa de plástico con alguna otra cosa, éstas permanecerán juntas y ocultas.
- Comunicarse con la empresa local de recolección de residuos y averiguar si cuenta con métodos para tirar medicamentos viejos o vencidos.

También es posible que tenga medicamentos que ya no necesita, pero que no son viejos ni están vencidos. Tal vez quiera considerar donarlos a algún país del Tercer Mundo. Puede encontrar información sobre estos programas en Internet.

Y lo más importante: si tiene preguntas, hable con su médico. Él conoce sus antecedentes médicos y lo ayudará a determinar si necesita o no los medicamentos.

El agua, una aliada del cuerpo

En verano las temperaturas son más altas y los días, más largos. Muchas personas pasan más tiempo al aire libre durante los meses de verano. Debido a estos cambios, es muy importante asegurarse de estar bien hidratado. Tomar agua durante el día es la forma más fácil de lograrlo.

El agua contribuye con las funciones corporales. Todos la necesitan. No importa si la persona es alta o baja, joven o mayor. El agua es tan importante que el cuerpo humano puede vivir sólo unos pocos días sin ella. Ayuda a controlar la temperatura, favorece la digestión y elimina impurezas del cuerpo. También ayuda a fortalecer los músculos y sirve para el buen funcionamiento de las articulaciones, los tejidos y los órganos. Además, al tomar agua se puede mantener la piel humectada y con una apariencia más joven.

La cantidad de agua que necesita una persona depende de su estilo de vida. En general, se recomienda tomar entre 8 y 12 vasos de agua por día. Las personas que hacen ejercicio o que son muy activas necesitan tomar más agua que aquellas personas que realizan menos actividad.

También puede mantenerse hidratado tomando otro tipo de bebidas, pero debe tratar de limitar su consumo porque muchas de ellas tienen azúcar y calorías. El agua es la mejor opción y la más saludable. Algunos alimentos también contienen agua, como las frutas y los vegetales. Estos alimentos son buenas opciones para agregar a su dieta.

Si no toma la suficiente cantidad de agua, puede deshidratarse. Cuando sienta sed, se dará cuenta de que debe tomar más. Éste es el primer signo de que necesita más líquido. También puede comprobarlo con la orina. Si toma la suficiente cantidad de líquido, ésta tendrá un aspecto amarillo claro o incoloro.

Los siguientes son algunos consejos para mantenerse hidratado durante los meses de verano.

- Tome un vaso de agua al despertarse.
- Tome agua en vez de gaseosas o jugos de fruta.
- Lleve una botella de agua con usted para tomar durante el día.
- Tome más agua cuando haga ejercicio.
- Agregue más frutas y vegetales a su dieta.



¿Sol o sombra? Un debate caliente

¿Sabía que la piel es el órgano más grande del cuerpo? Su función principal es proteger los órganos internos. Hace muchos años se creía que el bronceado durante el verano era algo positivo. Ahora sabemos que, en realidad, el bronceado es la forma mediante la cual la piel trata de protegernos del sol.

El sol genera radiación ultravioleta, la cual puede dañar la piel y provocar cáncer. El año pasado se diagnosticaron más de un millón de nuevos casos de cáncer de piel (Instituto Nacional del Cáncer [National Cancer Institute]). La exposición excesiva al sol también puede causar la aparición temprana de arrugas, flacidez y piel curtida. No se arriesgue a dañar su piel cuando hay maneras sencillas de protegerla.

Utilice filtro solar todos los días, incluso si está nublado. Aproximadamente entre el 70 y el 80% de los rayos solares pueden atravesar las nubes y la niebla. Debe aplicarse filtro solar media hora antes de salir y volver a hacerlo cada dos horas. Si va a nadar o transpirar, es posible que necesite volver a aplicárselo con más frecuencia. Cuando se produce una quemadura, la piel queda dañada.

Y no se olvide del rostro. La piel del rostro es más sensible al sol por ser fina. Actualmente, muchos productos cosméticos incluyen un factor de protección solar (SPF). Asegúrese de comprobarlo.

Lo que debe hacerse y lo que no debe hacerse para cuidar mejor la piel

Debe

- Mantenerse alejado del sol, especialmente entre las 10 a.m. y las 4 p.m.

- Utilizar siempre filtro solar con un SPF 15 o superior. Aplíquese en todo el cuerpo 30 minutos antes de salir y vuelva a aplicárselo cada dos horas.
- Usar ropa que proteja la piel y los ojos del sol. Algunas buenas opciones son los sombreros de ala ancha, los anteojos de sol con filtro UV, las camisas de manga larga y los pantalones largos.
- Controlar su piel para saber si se produjo algún cambio, como la aparición de lunares o pecas nuevos.
- Visitar a su médico todos los años para realizarse un examen de piel profesional.

No debe

- Exponerse al sol para broncearse.
- Usar cama solar para broncearse.
- Permitir que se produzca una quemadura.

Fuentes

Recursos para el artículo "El Agua, una Aliada del Cuerpo": enlaces incluidos en el Centro de Información sobre Alimentos y Nutrición (Food and Nutrition Information Center), ubicado dentro del sitio de la Biblioteca Nacional de Agricultura (National Agriculture Library) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture): extension.iastate.edu/nutrition/sport/fluids.html clemsun.edu/extension/hgic/food/pdf/hgic4151.pdf

Recursos para el artículo "¿Sol o Sombra? Un Debate Caliente": skincancer.org/sunscreen healthunit.org/sunsafety/aboutskin.htm

La información en *Pathway to CHF Care* viene de una gran variedad de expertos médicos. Si usted tiene alguna preocupación o pregunta acerca del contenido, específicamente de algo que le puede afectar su salud, por favor contacte a su médico.

Queremos que usted sepa®

