



# CHATTING ABOUT HEALTH



## Glaucoma

El glaucoma se refiere a un grupo de condiciones que dañan el nervio

óptico y pueden provocar pérdida de la visión.

- Aproximadamente 3 millones de Americanos tienen glaucoma. *Aproximadamente la mitad de ellos ni siquiera lo saben.*
- No existe cura para el glaucoma.
  - Diagnóstico y tratamiento temprano pueden ayudar a preservar la visión..

### Cualquiera puede contraer glaucoma

Los grupos con mayor riesgo de glaucoma incluyen:

- Afroamericanos mayores de 40 años
- Cualquier persona mayor de 60 años
- Personas con antecedentes familiares de glaucoma.
- Personas con diabetes

### Reduzca su riesgo de pérdida de visión por glaucoma

- Hágase un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas.
- Hable con sus familiares para averiguar si tiene antecedentes familiares de glaucoma.
- Mantener un peso saludable.
- Controlar la presión arterial.
- Manténgase físicamente activo.
- Evita fumar .

Obtenga más información sobre el glaucoma del CDC:



<https://www.cdc.gov/visionhealth/resources/features/glaucoma-awareness.html>

## Pruebas de Radón Disponible



- El radón es un gas radiactivo, invisible y inodoro que se libera naturalmente de las rocas, el suelo y el agua.
- 1 de cada 15 hogares en EE. UU. tiene altos niveles de radón.
- El radón es la segunda causa principal de cáncer de pulmón en Estados Unidos.
  - Fumar es el número uno.
- Hacer pruebas en su hogar es la única manera de saber si sus niveles de radón están altos.

**Chatham Health District tiene una cantidad limitada de pruebas de radón gratuitas disponibles para los residentes.**

Llame a la oficina al (860) 365-0884 para reservar su prueba gratuita

Obtenga más información sobre el radón del CDC:



<https://www.cdc.gov/radon/index.html>

# Enero Es El Mes de El Peso Saludable

Mantener un peso saludable es importante para la salud en general.



Las personas que tienen obesidad tienen mayor riesgo de sufrir una variedad de enfermedades y condiciones de salud graves, incluyendo:

Presión arterial alta  
Apnea del sueño

Diabetes tipo 2  
Algunos tipos de cáncer

Osteoartritis

**Muchos factores pueden contribuir a lograr y mantener un peso saludable.**

## Alimentación Saludable

Priorice las frutas, verduras, comidas integrales y lácteos descremados o bajos en grasa. Incluya una variedad de proteínas magras. Limite el azúcar, el sodio, el colesterol y las grasas saturadas y trans.



## Actividad Física

La actividad física regular tiene beneficios para la salud a corto y largo plazo como mejor salud cerebral, menor riesgo de enfermedades, huesos y músculos más fuertes y mejor capacidad para realizar las actividades cotidianas.



## Dormir

Adultos necesitan dormir un promedio de 7 o más horas cada noche. La calidad del sueño que se obtiene también es importante.



## Otros Factores

Otros factores como edad, genética, enfermedades, medicamentos y el medio ambiente pueden contribuir al sobrepeso y la obesidad.



<https://www.cdc.gov/healthyweight/index.html>

Aprende más del CDC:



## VACUNAS Y REFUERZOS CONTRA LA GRIPE Y EL COVID-19

Visite el CDC para obtener más información sobre las recomendaciones actuales de la vacuna COVID-19:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html>



Chatham Health District ofrecerá vacunas contra la gripe y el COVID-19 este año.

Visita nuestro pagina [chathamhealth.org](http://chathamhealth.org) para ver el horario de nuestras clínicas



[WWW.CHATHAMHEALTH.ORG](http://WWW.CHATHAMHEALTH.ORG)

