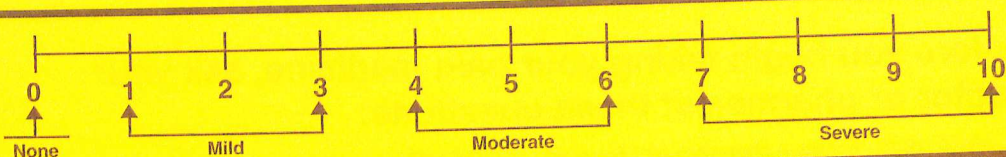


## HEALTH TIPS

WHAT YOU CAN DO

# Pain



- Pain can be treated. It should not ruin your life.
- Set goals for treatment with your doctor.
- What would be a good pain goal for you?
- How would it change your life?

**Use the pain scale above** to measure your pain and write down how you feel several times a day. Discuss the results with your doctor.

**Tell Your Doctor** if you have trouble sleeping, or feel sad or nervous. These problems can make pain worse.

**Ask Your Doctor** about different treatments for different kinds of pain.

**Tell Your Doctor** if the treatment does not work or if your medicines cause side effects such as nausea, constipation, sleepiness or itching.

AMERICAN COLLEGE OF PHYSICIANS

FOUNDATION

Supported by a grant from **Endo Pharmaceuticals Inc.**

## HEALTH TIPS

WHAT YOU CAN DO

# Dolor



- El dolor se puede tratar. No debe arruinar su vida.
- Fijese una meta con su médico para el tratamiento.
- ¿Cuál sería una buena meta de dolor para usted?
- ¿Cómo pudiera cambiar su vida?

**Use la escala de dolor** de arriba para medir su dolor y escriba cómo se siente varias veces al día. Discuta los resultados con su médico.

**Dígale a su médico** si tiene problemas durmiendo o se siente triste o nervioso. Estos problemas pueden agravar el dolor.

**Pregúntele a su médico** sobre diferentes tratamientos para diferentes tipos de dolor.

**Dígale a su médico** si el tratamiento no hace efecto o si su medicación causa efectos secundarios como náusea, constipación, somnolencia o picazón.

AMERICAN COLLEGE OF PHYSICIANS

FOUNDATION

Apoyado por una donación de **Endo Pharmaceuticals Inc.**



**Antes de comenzar a tomar su medicamento para la presión arterial, hágale estas preguntas a su médico o farmacéutico:**

- ¿Cuántas veces al día debo tomar mi medicamento? \_\_\_\_\_
- ¿A qué hora debo tomar mi medicamento? \_\_\_\_\_
- ¿Por cuánto tiempo debo tomar mi medicamento? \_\_\_\_\_
- ¿Debo tomar mi medicamento con o sin alimento? \_\_\_\_\_
- ¿Existe algún alimento o bebida que no deba comer o beber mientras tome este medicamento?  
\_\_\_\_\_
- ¿Puedo tomar mi medicamento junto con otros medicamentos? \_\_\_\_\_
- Si se me olvida tomar mi medicamento, ¿qué debo hacer? \_\_\_\_\_
- Si el envase del medicamento tiene etiquetas de advertencia, ¿qué significan? \_\_\_\_\_
- ¿Cuáles son los efectos secundarios? \_\_\_\_\_

Para más información, vea [www.MedlinePlus.gov](http://www.MedlinePlus.gov) y busque por "Hipertensión."

© 2007 ACP Foundation

**Hypertension is high blood pressure. If not treated, it can lead to heart attack, stroke and kidney disease.**

- Learn how to take your own blood pressure.
- Write down your blood pressure daily in a notebook to discuss with your doctor.
- Work with your doctor to set a blood pressure goal.
- Work out a plan to achieve that goal.
- Take your blood pressure medicine regularly.

**Ask Your Doctor** about your diet including salt, fat and alcohol.

Eat more fruits and vegetables.

**Ask Your Doctor** about exercise.

**Ask Your Doctor** about a healthy weight for you.

Find time to relax every day.

Make regular appointments with your doctor, and keep them.



## HEALTH TIPS WHAT YOU CAN DO

# La Depresión

La depresión es algo más que simplemente sentirse triste por un largo periodo o incluso algunos días. La depresión podría describirse como un sentimiento de angustia o quizás desesperanza lo cual hace muy difícil llevar a cabo las tareas cotidianas.

### Usted podría estar con depresión si:

- Se ha sentido triste por un periodo prolongado
- No disfruta las cosas que usualmente disfrutaba
- Duerme mas o menos que lo habitual
- Ha tenido cambios en su apetito lo que ha causado que pierda o haya ganado peso
- Ha estado pensando en morir o suicidarse

### ¿Su doctor quiere ayudarle con su depresión!

- La depresión es algo muy serio
- Su depresión también puede ser algo muy doloroso para sus familiares y amigos

¡Si usted siente deseos de suicidarse, solicite ayuda inmediatamente y llame al 911!

### ¿Que es lo puedo hacer con mi depresión?

- Solicite ayuda
- Hable con un consejero o terapeuta, un amigo o con alguien en su iglesia
- Haga cosas que le hagan disfrutar
- Coma comidas saludables que incluyan frutas y verduras
- Ejercítese y camine por lo menos 30 minutos al día
- Deje de fumar o beber bebidas alcohólicas
- Solicite una hora con su doctor
- Si su doctor le receta algún medicamento:
  - Tómese el remedio todos los días
  - Aunque se sienta mejor, no deje de tomar su remedio

Mi próxima cita es el : \_\_\_\_\_

AMERICAN COLLEGE OF PHYSICIANS  
FOUNDATION

Producido gracias al apoyo de Eli Lilly and Company

## HEALTH TIPS WHAT YOU CAN DO

# Depression

Depression is more than just feeling sad for hours or a few days.  
It's a feeling of 'the blues' or hopelessness that makes it hard to get through the day.

### You may be depressed if you:

- Have felt sad for a long time
- Do not enjoy things that you used to
- Sleep more or less than usual
- Had a change in your appetite causing you to lose weight or gain weight
- Thought about death or killing yourself

### Your doctor wants to help you with your depression!

- Depression is very serious.
- Your depression can also be painful for your friends and family members.

If you feel like hurting yourself, call 911!

### What can I do for my depression?

- Get help
- Talk with a counselor, a friend or someone in your church
- Do activities you enjoy
- Eat healthy meals with fruits and vegetables
- Exercise or walk at least 30 minutes every day
- Stop smoking, stop drinking alcohol
- Make an appointment with your doctor
- If your doctor gives you medicine:
  - Take the medicine every day
  - Even if you are feeling better, do **not** stop taking your medicine

Next Appointment: \_\_\_\_\_

AMERICAN COLLEGE OF PHYSICIANS  
FOUNDATION

Supported by a grant from Eli Lilly and Company



## HEALTH TIPS

WHAT YOU CAN DO

# High Cholesterol

High cholesterol is the same as hyperlipidemia.  
High cholesterol is when you have too much fat in your blood.

### What Can I Do to Help Lower My Cholesterol?

#### Change the Way You Eat

- Make an appointment with a dietician
- Eat foods that do not have much fat or grease
- Eat 5 servings of fruits and vegetables every day
- Eat more whole grains and less red meats

#### Set Your Goals by Knowing Your Numbers

- How much should I weigh? \_\_\_\_\_
- How much do I weigh? \_\_\_\_\_
- What is my cholesterol goal number? \_\_\_\_\_
- What is my cholesterol number? \_\_\_\_\_

Too much fat in your blood can cause a stroke (brain attack), heart attack or heart disease.

#### Change What You Do Every Day

- Exercise or walk at least 30 minutes every day
- Work hard on your diet and exercise to keep from being overweight
- Do not smoke

#### How Can My Doctor Tell If I Have High Cholesterol?

- Your doctor does a blood test
- If you are at least 20 years old, your doctor should test your blood to measure fat levels.

Supported by a grant from **Abbott Laboratories and Pfizer, Inc.**

AMERICAN COLLEGE OF PHYSICIANS  
FOUNDATION

## HEALTH TIPS

WHAT YOU CAN DO

# El Colesterol Alto

El colesterol alto es lo mismo que la Hiperlipidemia  
El colesterol alto es cuando usted tiene un elevado nivel de grasa en la sangre.

### ¿Que es lo que puedo hacer para bajar mi colesterol?

#### Modifique la forma en que se alimenta

- Haga una cita con una nutricionista
- Coma comida que no tenga mucha grasa
- Coma 5 porciones de fruta y vegetales cada día
- Coma mas granos y alimentos con fibras
- Coma menos carnes rojas

#### Establezca metas y conozca sus valores

- ¿Cuanto debería pesar? \_\_\_\_\_
- ¿Cual es mi peso? \_\_\_\_\_
- ¿Cual es mi colesterol deseado? \_\_\_\_\_
- ¿Cual es mi nivel de colesterol? \_\_\_\_\_

Si usted tiene un nivel elevado de grasa en la sangre, usted puede tener un accidente vascular cerebral (ataque cerebral), un ataque al corazón y/o enfermedad cardiaca

#### Cambie su rutina de vida diaria

- Ejercite o camine al menos 30 minutos cada día
- Sea estricto con su dieta y ejercicio para evitar la obesidad
- No fume

#### ¿Como puede mi Doctor decirme si tengo el colesterol alto?

- Su doctor le hará un examen de sangre
- Si usted tiene al menos 20 años de edad, su doctor debiera hacerle un examen para ver sus niveles de grasa en la sangre.

Producido gracias al apoyo de **Abbott Laboratories and Pfizer, Inc.**

AMERICAN COLLEGE OF PHYSICIANS  
FOUNDATION



## HEALTH TIPS

WHAT YOU CAN DO

# COPD

**La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, COPD, es un problema respiratorio que se presenta después de mucho tiempo. Enseguida le diremos lo que usted puede hacer para sentirse mejor y ayudar a que su Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, COPD, no empeore.**

- **No fume y manténgase alejado del humo** de los cigarrillos, polvo y humos.
- **Trátese los resfriados**, cuando tosa y le sale un esputo verde o amarillo y le cuesta respirar.
- **Tómese sus medicamentos todos los días** y aprenda la manera correcta de usar su inhalador.
- **Haga ejercicio regularmente** para mantener su estado físico. La actividad física le ayudara con su Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, COPD.

- **Pídale ayuda a su Doctor** para dejar de fumar.
- **Pregúntele a su Doctor** sobre las vacunas contra la influenza en otoño y contra la neumonía.
- **Llame a su Doctor** cuando tiene problemas respiratorios o fiebre.

Aprenda lo que mas pueda sobre la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, COPD.

Haga una cita para ver a su doctor.

Su próxima visita será el día: \_\_\_\_\_

AMERICAN COLLEGE OF PHYSICIANS

FOUNDATION

Producido gracias al apoyo de **Boehringer Ingelheim**

## HEALTH TIPS

WHAT YOU CAN DO

# COPD

**Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD, is a breathing problem that comes on over a long time. Here is what you can do to feel better and help COPD from getting worse.**

- **Don't smoke** and stay away from cigarette smoke, dust, and fumes.
- **Get treated for colds** when you cough up yellow or green spit and it gets hard to breathe.
- **Take your medicines every day** and learn the right way to use your inhalers.
- **Get regular exercise** to help you keep up your energy. Physical activity helps COPD.

- **Ask Your Doctor** for help to quit smoking.
- **Ask Your Doctor** about a flu shot every fall and about a pneumonia shot.
- **Call Your Doctor** when you have trouble breathing or you have a fever.

Learn as much as you can about COPD to help stay well.

Set up times to see your doctor. Next visit date: \_\_\_\_\_

AMERICAN COLLEGE OF PHYSICIANS

FOUNDATION

Supported by a grant from **Boehringer Ingelheim**



## HEALTH TIPS

WHAT YOU CAN DO

# Smoking

**Smoking can make you sick and shorten your life. If you quit now, you will be healthier. Quitting is hard work, but there are ways to help you.**

- Smoking is dangerous, especially if you already have heart or lung disease or if you are pregnant.
- It increases your chances of having a heart attack, stroke, lung disease and cancer. When you smoke, you can make people around you sick—even your children.
- You can quit smoking even if you have smoked for a long time.
- When you quit smoking, you will feel better, live longer and save money.

### Ask Your Doctor

- Why it is important for you to quit
  - How quitting can help you
- Ask Your Doctor** what help you can get to stop smoking.
- Ways you can help yourself
  - Treatment groups with other smokers
  - Medicines to help stop the urge to smoke

After starting your program, set up times to see your doctor. Next visit date: \_\_\_\_\_

AMERICAN COLLEGE OF PHYSICIANS  
FOUNDATION

## HEALTH TIPS

WHAT YOU CAN DO

# El fumar

**El fumar le puede enfermar y acortar su vida. Si usted deja de fumar ahora, se sentirá más saludable. El dejar de fumar no es fácil y requiere mucho esfuerzo, pero existen formas para ayudarlo.**

- El fumar es peligroso, especialmente si usted ha tenido un ataque al corazón o enfermedad pulmonar o si se encuentra embarazada.
- El fumar aumenta las posibilidades de que usted tenga un ataque al corazón, un derrame cerebral, enfermedad pulmonar y cáncer. Además, cuando usted fuma, usted puede afectar la salud de los que lo rodean, incluso sus hijos.
- Usted puede dejar de fumar aun si usted lo ha hecho por mucho tiempo.
- Cuando deje de fumar, usted se sentirá mejor, podrá vivir más tiempo y ahorrara dinero.

### Pregúntele a su medico:

- Por que es importante dejar de fumar
  - Como el dejar de fumar le podrá ayudar
- Pregúntele a su medico** que **tipo** de ayuda usted puede **obtener** para **dejar** de fumar.
- La formas en que usted se puede ayudar a si mismo
  - Tratamientos de grupo con otros fumadores
  - Medicamentos que le **ayudaran a detener** el impulso de fumar

AMERICAN COLLEGE OF PHYSICIANS  
FOUNDATION



## HEALTH TIPS

WHAT YOU CAN DO

# Osteoarthritis (OA)

**Osteoarthritis or OA makes your joints hurt or feel stiff after you rest and after activity. It usually affects the hands, low back, neck, hips and knees. OA can cause very bad pain, disability and may lead to a need for surgery. Here's what you can do.**

**These tips can help your joints move better and hurt less.**

- If you are overweight, try to lose 5 to 10 pounds.
  - Eating smaller food portions helps you lose weight.
- Be active for 2-3 hours a week.
  - Walk, swim, or ride a bike.
  - Stretch your muscles and joints.
  - Exercise your hands.

**Contact the Arthritis Foundation about a safe exercise class (water or land) near you:**  
[www.arthritis.org](http://www.arthritis.org)

**Tell your doctor** if you are having very bad pain in your joints.

**Ask your doctor about:**

- What exercises you can do.
- How to lose weight.
- How to help your pain .

**Ask your doctor if you need:**

- X-rays.
- Braces or a cane.
- To see a diet specialist.
- To see a physical therapist .
- To see an arthritis doctor (a rheumatologist).

For more information, contact the **Arthritis Foundation** at [www.arthritis.org](http://www.arthritis.org) or call 1-800-283-7800.

AMERICAN COLLEGE OF PHYSICIANS

FOUNDATION