



Healthy Moms, Healthy Babies

CICERO NEWSLETTER

MARCH EVENTS

Chicago International Movies and Music Festival - March 4 - 7, 2010:

An independent film festival organized by not only filmmakers but musicians as well, the fest "showcases visionaries and innovative works that unify us in ways that only movies and music can."

St. Patrick's Day Parade 2010 - March 13, 2010 at noon:

Chicago has a rich Irish background, and it comes to the forefront on St. Patrick's Day. The St. Patrick's Day Parade is the largest in the city, and held every year the Saturday before the holiday.

Chicagoland Flower and Garden Show 2010 - March 6 - 14, 2010:

For those of you with a green thumb-plan on heading over to the Chicagoland Flower and Garden Show. The show features over 100 exhibitors offering gardening products and services as well as numerous gardening seminars.

MARCH 17TH ST. PATRICK'S DAY



MARCH IS KIDNEY MONTH

The National Kidney Foundation of Illinois (NKFI), a major voluntary health organization, seeks to prevent kidney and urinary tract diseases, improve the health and well-being of individuals and families affected by these diseases, and increase the availability of all organs for transplantation.

The NKFI has provided services and programs for patients, families and communities within Illinois for more than 50 years and is an affiliate of the National Kidney Foundation. The National Kidney Foundation and its affiliates are leaders in the funding of medical research in the area of kidney diseases. Over one third of the medical research funded in the United States for kidney disease is funded by the NKF and its associated affiliates. The Illinois affiliate is a leader in organ donor awareness and in educating the public about the prevention of kidney disease through its diabetes and high blood pressure screenings, and provides a variety of services for patients with kidney, urinary, and related diseases.

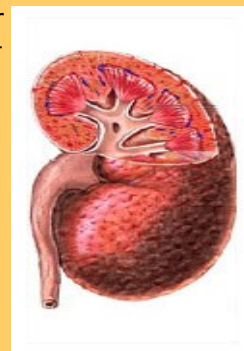
Along with a growing Patient and Family membership, hundreds of healthcare professionals in Illinois belong to the NKFI professional councils. These groups provide educational programs for their members and work with the NKFI committees to create relevant and timely patient programs.

CONTACT US

National Kidney Foundation of Illinois
215 W. Illinois, Suite 1C
Chicago, Illinois 60610

(312) 321-1500
(312) 321-1505 fax
mation: kidney@nkfi.org

For more infor-

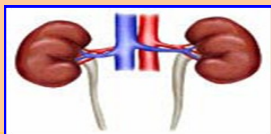


INSIDE THIS ISSUE:	
Census 2010 English	2
Census 2010	2
Spring Hidden Word Puzzle	3
Descripción General de los Trastornos de los Riñones	3
Páncreas Y Riñones	3
Frutas Para el Riñon	3
Consumo de Agua	3

Why are my kidneys important?

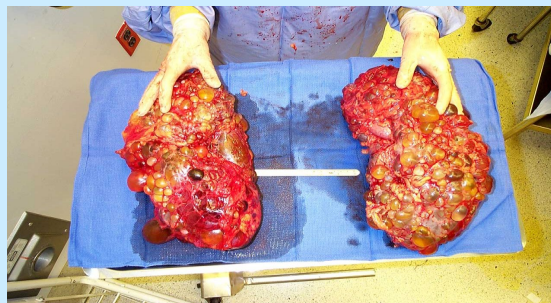
Kidneys are responsible for:

- Removing waste products and drugs from the body
- Regulating your body water and other chemicals in your blood such as sodium, potassium, phosphorus and calcium
- Releasing hormones into your blood to help regulate blood pressure, make red blood cells and produce vitamin D for strong bones.



What is chronic kidney disease?

Chronic kidney disease is the permanent loss of kidney function, which decreases the body's ability to keep you healthy. As the function of the kidneys decreases, waste builds to high levels in your blood and makes you feel sick.



Census 2010 El Censo 2010

What is the Census?

When we all answer the Census, our needs are heard.

The U.S. Census counts every resident in the United States, and is required by the Constitution to take place every 10 years.

The 2010 Census will help communities receive more than \$400 billion in federal funds each year for things like:

- Hospitals
- Job training centers
- Schools
- Senior centers
- Bridges, tunnels and other-public works projects

The data collected by the census also help determine the number of seats your state has in the U.S. House of Representatives.

In March of 2010, census forms will be delivered to every residence in the United States and Puerto Rico. When you receive yours, just answer the 10 short questions and then mail the form back in the postage-paid envelope provided. If you don't mail the form back, you may receive a visit from a [census taker](#), who will ask you the [questions from the form](#).

The majority of the country will receive English-only materials. Households in areas with high concentrations of Spanish-speaking residents may receive a bilingual (English/Spanish) form.

Any personal data you provide is [protected under federal law](#).



¿Que es el Censo?

Cuándo contestamos las preguntas del censo, nuestras necesidades son escuchadas.

El Censo de los Estados Unidos cuenta cada residente en los Estados Unidos. El Censo se lleva a cabo cada 10 años y es requerido por la Constitución.

El Censo 2010 ayudara a las comunidades recibir mas de \$400 billones de fondos federales cada año para cosas como:

- Hospitales
- Centros de Entrenamiento para trabajos
- Centros para los Ancianos
- Puentes, túneles, y otros proyectos públicos
- Servicios de emergencia

La información colectada por el censo ayuda a determinar los representantes en la Cámara de Representantes.

En Marzo del 2010, las formas del censo seran enviadas a cada residente en los Estados Unidos y Puerto Rico. Cuándo reciban el cuestionario solamente tienen que contestar 10 preguntas y regresarlo en el sobre pre-pagado que viene junto con el cuestionario. Si usted no lo regresa por correo, entonces recibira una visita por un representante del censo, quién te hara las preguntas .

La mayoría del país recibira la información en Ingles. Hogares en lugares de mayor concentración de Hispanos recibiran el cuestionario en ambos lenguajes.

Información personal de usted esta protegida bajo la ley federal.

Spring

Find and circle all of the words that are hidden in the grid.

The remaining letters spell a message about Spring.

T	L	E	M	W	O	N	S	S	S	A	R	G	L	A
G	C	Y	C	L	A	M	E	N	S	A	L	I	L	P
G	N	G	R	O	W	T	H	R	L	L	L	L	R	S
O	Y	I	I	D	L	S	A	R	A	I	E	S	N	N
L	A	L	N	K	A	I	E	B	E	R	R	O	H	E
F	M	L	O	A	N	F	E	S	G	M	I	P	W	W
E	N	A	E	E	E	S	F	I	U	L	R	R	A	L
I	O	B	Q	R	A	L	E	O	E	C	S	A	B	E
R	S	T	U	B	E	S	C	D	D	F	O	S	W	A
I	A	F	I	G	R	N	N	G	L	I	N	R	H	V
S	E	O	N	N	R	A	E	O	N	I	L	C	C	E
E	S	S	O	I	D	E	W	W	B	I	R	S	B	S
S	I	N	X	R	G	E	E	O	A	A	R	M	E	G
A	Y	F	L	P	R	O	R	N	M	L	W	P	E	O
E	T	E	W	S	S	P	I	L	U	T	R	S	S	R
R	E	T	S	A	E	P	L	A	N	T	I	N	G	F

**ALLERGIES
APRIL
BASEBALL
BEES
CROCUSES
CYCLA-
MENS
DAFFODILS
DANDELI-
ONS
EASTER
EQUINOX
FLOWERS**

**FROGS
GOLF
GRASS
GREEN
GROWTH
IRISES
LILIES
MARCH
MAY
NEW LEAVES
PLANTING**

**RAIN
RENEWAL
ROBINS
SEASON
SNOWMELT
SOFTBALL
SPRING
BREAK
SPRING
CLEANING
TULIPS
WARMER
WET**

Descripción General de los Trastornos de los Riñones

Páncreas y riñones:

¿Cómo funcionan los riñones?

El cuerpo toma los nutrientes de los alimentos y los convierte en energía. Después de que el cuerpo ha tomado los alimentos que necesita, deja productos de desecho en el intestino y en la sangre.

Los riñones y el aparato urinario mantienen los productos químicos, como el potasio y el sodio, y el agua en equilibrio eliminando un tipo de desecho de la sangre llamado urea. La urea se produce cuando los alimentos que contienen proteínas, como la carne, aves y ciertos vegetales, se descomponen en el cuerpo. La urea es transportada en el torrente sanguíneo a los riñones.

Dos riñones, un par de órganos de color oscuro entre café y morado, se encuentran situados debajo de las costillas hacia el centro de la espalda. Su función es:

- Eliminar los desechos líquidos de la sangre en forma de orina
- Mantener un equilibrio estable de sales y otras sustancias en la sangre
- Producir eritropoyetina, una hormona que ayuda en la formación de los glóbulos rojos

Los riñones eliminan la urea de la sangre a través de unas unidades de filtración diminutas llamadas nefronas. Hay casi un millón de nefronas en cada riñón, ubicadas en la médula y la corteza. Cada nefrona consiste en una bola formada por pequeños capilares sanguíneos llamados glomérulos y por un pequeño tubo llamado túbulo renal.

La urea, junto con el agua y otras sustancias de desecho, forma la orina al pasar a través de las nefronas y bajar a los túbulos renales. La orina se acumula en los cálices y en la pelvis renal y penetra en el uréter desde donde desciende hacia la vejiga.

Además de filtrar productos de desecho desde la sangre y ayudar en el equilibrio de los fluidos y otras sustancias del cuerpo, los riñones desempeñan otras funciones vitales. Estas funciones incluyen:

- La producción de hormonas que ayudan a regular la presión arterial y la función cardíaca
- La producción de corticosteroides que ayudan a regular la función renal y el sistema de respuesta inflamatoria del organismo

Ayudar en la conversión de vitamina D en una forma que pueda ser utilizada por los tejidos corporales

¿Qué es la nefrología?

La nefrología es la rama de la medicina que se ocupa del diagnóstico y tratamiento de las enfermedades relacionadas con los riñones. Entre los profesionales de la salud que tratan los problemas renales se incluyen los médicos de cabecera, los pediatras y los urólogos.

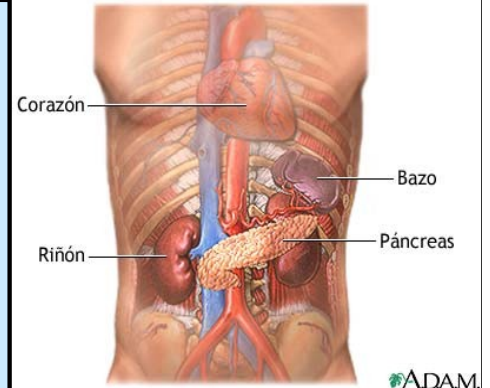
¿Qué provoca problemas con los riñones?

En los niños, los problemas del aparato urinario pueden incluir insuficiencia renal aguda y crónica, infecciones del tracto urinario, obstrucciones en el tracto urinario y anomalías de nacimiento.

Las enfermedades renales producen frecuentemente cambios transitorios o permanentes en las estructuras funcionales y vasos pequeños dentro del riñón. Las infecciones frecuentes del tracto urinario pueden provocar la cicatrización de estas estructuras, originando una insuficiencia renal. Entre las enfermedades que causan daño renal se incluyen las siguientes:

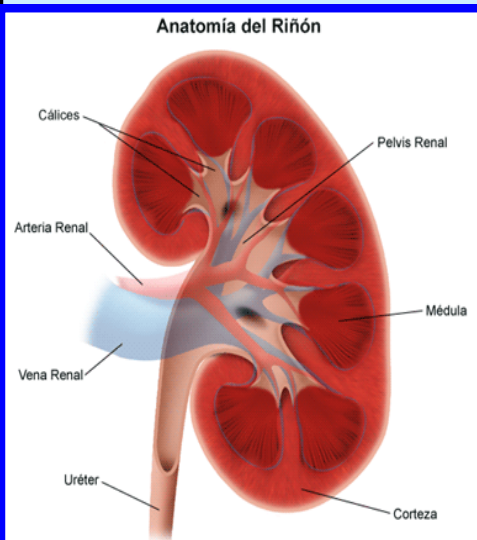
- La Glomerulonefritis
- El Síndrome Urémico Hemolítico
- Enfermedad renal poliquística
- Hidronefrosis
- Infecciones del tracto urinario

Los trastornos del aparato genitourinario en los niños se detectan generalmente mediante la ecografía fetal anterior al nacimiento. Si no se detectaran de este modo, los niños desarrollarán generalmente una infección del tracto urinario que impulsará al médico de su hijo a realizar pruebas de diagnóstico especiales que podrían detectar una anomalía. Algunas enfermedades renales



Frutas para el riñón

La sandía es considerada la fruta del riñón, ya que su jugo ayuda a limpiar los tejidos y la sangre, aunque se debe consumir lo más fresca posible, pues una vez abierta se degrada rápidamente y produce toxinas. Además se trata de una fruta muy diurética. Al igual que la sandía, son también diuréticas las alcachofas, las uvas y las manzanas. Por eso son recomendables para los enfermos de los riñones y vías urinarias. El apio, por su parte, combate los cálculos y arenillas.



Consumo de agua

Se debe beber mucha agua excepto en aquellos casos en los que por la enfermedad renal se orine poco y se esté muy hinchado. Para que el organismo funcione correctamente se deben tomar dos litros y medio al día.





Cicero Maternal Child Health
 5615 W. Cermak Road
 Cicero, IL 60804
 (708) 222-6000
 (708) 222-6580 (fax)



Administrative Offices
 144 W. 47th Street
 Chicago, Illinois 60609
 (773) 373-3400
 www.firmancs.org



Easy Apple-yogurt Shake Recipe

INGREDIENTS:

- 3 sweet apples-your choice-peeled and seeded
- 1 cup apple juice-chilled
- 1 cup cold milk
- 1 cup plain yogurt
- 3 Tbs. honey

DIRECTIONS:

1. cut apples in small pieces
2. put all ingredients in a blender and puree
3. serve chilled

March

"Oh, give us pleasure in the flowers to-day;
 And give us not to think so far away
 As the uncertain harvest; keep us here
 All simply in the springing of the year.

Oh, give us pleasure in the orchard white,
 Like nothing else by day, like ghosts by night;
 And make us happy in the happy bees,
 The swarm dilating round the perfect trees."

And make us happy in the darting bird
 That suddenly above the bees is heard,
 The meteor that thrusts in with needle bill,
 And off a blossom in mid air stands still.

For this is love and nothing else is love,
 The which it is reserved for God above
 To sanctify to what far ends He will,
 But which it only needs that we fulfill.

- Robert Frost, *A Prayer in Spring*