

LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

health TALK

INVIERNO 2010



UNA PUBLICACIÓN SÓLO PARA USTED

AmeriChoice[®]
by UnitedHealthcare

TURN OVER FOR ENGLISH!

4 HECHOS ACERCA DEL HUMO DE SEGUNDA MANO



- 1 Tres de cada cinco niños de 3 a 11 años están en entornos de humo de segunda mano.
- 2 El humo de segunda mano enferma a los niños. Causa síndrome de muerte súbita (SIDS, por sus siglas en inglés), infecciones pulmonares y problemas de oído. Empeora el asma.
- 3 El humo de segunda mano aumenta el riesgo a enfermedades cardíacas en un 25 a 30 por ciento.
- 4 El humo de segunda mano aumenta el riesgo al cáncer de pulmón en un 20 a 30 por ciento.

▼ SALUD SEXUAL ▼



LA enfermedad SILENCIOSA

¿DEBERÍA HACERSE UNA PRUEBA DE CLAMIDIA?

Muchas veces se llama a la infección por Clamidia una enfermedad silente. Millones de personas han sido infectadas. La mayoría tienen síntomas leves o ninguno. Puede tener Clamidia durante días, semanas o incluso meses y no darse cuenta. Pero puede causar complicaciones serias. Éstas pueden resultar en daños permanentes, como la infertilidad.

Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan que las mujeres con factores de riesgo se realicen una prueba cada año. Los factores de riesgo incluyen tener un nuevo compañero sexual o tener varios compañeros.

La Clamidia se detecta con facilidad. La prueba no es dolorosa. El tratamiento es tan sencillo como tomar un antibiótico. Hable con su médico acerca de esta enfermedad prevenible.



VIENTO fresco DE invierno

CONTROL DEL ASMA CUANDO HACE FRÍO

Muchas personas con asma suspiran aliviadas a la llegada del invierno.

Los factores desencadenantes exteriores, como polen y maleza, desaparecen por un tiempo. Sin embargo, algunas personas se sienten peor en el invierno. El frío exterior o el aire seco interior pueden desencadenar su asma. Los factores desencadenantes interiores, como ácaros del polvo y caspa de mascotas, también se pueden acumular debido a que las ventanas permanecen cerradas.

5

CONSEJOS PARA EL CONTROL DEL ASMA EN EL INVIERNO

- 1 BEBA GRAN CANTIDAD DE AGUA.** Defina como meta ocho vasos de 8 onzas al día.
- 2 UTILICE UN HUMIDIFICADOR EN EL INTERIOR.** Límpielo y cambie periódicamente el filtro.
- 3 CUBRA SU BOCA Y NARIZ CUANDO ESTÉ AL AIRE LIBRE.** Use una bufanda o una mascarilla.
- 4 MANTÉNGASE ALEJADO DE CHIMENEAS O ESTUFAS ENCENDIDAS.** Si utiliza una, manténgala limpia. Asegúrese de que su casa tenga una ventilación adecuada.
- 5 ASPIRE Y LIMPIE EL POLVO CON FRECUENCIA.** Mantenga las mascotas fuera de las habitaciones. Lave las sábanas cada semana.

i TIEMPO DE CAMBIO ¿Tiene asma? Pregunte a su médico si es necesario que cambie su plan de acción para el asma cada estación. Recuerde llevar consigo un inhalador de rescate.

nada de qué avergonzarse

NO SIENTA VERGÜENZA DE LA DEPRESIÓN

La depresión es un problema médico, como la diabetes o la necesidad de anteojos. No hay nada de qué avergonzarse. Más de 18 millones de estadounidenses la padecen. Algunos indicios incluyen:

- un estado anímico triste que no desaparece
- falta de deseo para hacer cosas que antes disfrutaba
- se come mucho más o menos de lo habitual
- problemas para dormir o dormir demasiado
- falta de energía
- le es difícil pensar
- pensamientos sobre la muerte o el suicidio

La depresión se puede tratar. Los medicamentos pueden ser de

utilidad, al igual que la terapia. También puede intentar cambiar de estilo de vida. Los ejercicios, dormir suficiente y comer saludable son factores que pueden mejorar su estado de ánimo.

Algunas personas se deprimen cada invierno. Esto se denomina trastorno afectivo estacional (SAD, por sus siglas en inglés), y se presenta debido a que no se recibe suficiente luz solar. Sentarse al lado de luces especiales puede aliviar el SAD, al igual que pasar tiempo al aire libre en días soleados.



OBTENGA AYUDA Si tiene síntomas de depresión la mayor parte del tiempo durante varias semanas, infórmelo a su médico.



Más de 1 de cada 7 estadounidenses de bajos ingresos tienen depresión.

PREVENCIÓN

ESTE AÑO, MÁS DE 11,000 MUJERES SERÁN DIAGNOSTICADAS CON CÁNCER CERVICAL.

VPH y yo

PUEDA EVITAR EL CÁNCER CERVICAL

Aproximadamente el 70 por ciento de los cánceres cervicales son causados por el virus del papiloma humano (VPH), el cual es muy común. Se adquiere al mantener relaciones sexuales sin protección. Actualmente existe una vacuna contra el VPH. Las niñas y las mujeres entre 9 y 26 años deben considerar vacunarse. Funciona mejor si las niñas se vacunan antes de comenzar su vida sexual activa.

El cáncer cervical es tratable si se detecta en forma temprana. Los exámenes de Papanicolaou detectan el cáncer en sus inicios, antes de que se presenten síntomas. Debe comenzar a realizarse exámenes de Papanicolaou a los 21 años o tres años después de comenzar a tener relaciones sexuales, lo que ocurra primero. Debe realizarse un examen de Papanicolaou al menos cada tres años hasta los 70 años. Si ha tenido un examen de Papanicolaou anormal o si tiene VPH, hable con su médico para realizar el examen con mayor frecuencia.



HÁGASE CARGO Hable siempre con su médico acerca de cómo realizarse exámenes de detección de cáncer. Para obtener más información acerca del cáncer, llame al Instituto Nacional del Cáncer al 1-800-4 CANCER o visite www.cancer.gov.

ESTILO DE VIDA SANO

ME coloreo DE salud

UNA DIETA COLORIDA ES SINÓNIMO DE DIETA SANA

Consumir un arco iris de alimentos puede lograr que se mantenga sano.

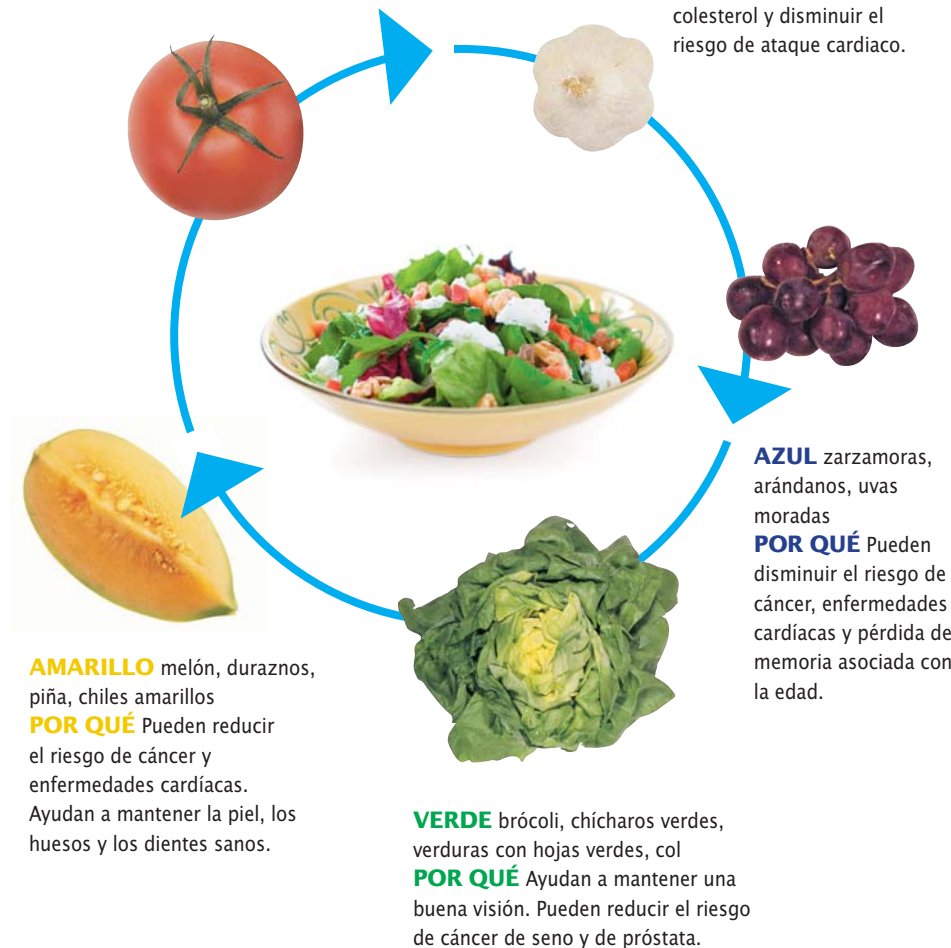
Puede ayudarle a prevenir el cáncer, las enfermedades cardíacas y otros problemas. Coma al menos un alimento de cada color cada día. Las frutas y verduras son nutritivas en cualquiera de sus formas, frescas, enlatadas o congeladas.

ROJO tomates, sandía, pomelo rosa, fresas

POR QUÉ Pueden disminuir el riesgo de cáncer a la próstata y presión arterial.

BLANCO ajo, puerros, cebollas blancas

POR QUÉ Pueden reducir la presión arterial y el colesterol y disminuir el riesgo de ataque cardíaco.



SU PIRÁMIDE Elabore un plan para comer sano en www.mypyramid.gov. Este sitio web contiene muchas herramientas para personas de distintas edades y tallas.

▼ DÍAS ENFERMOS



qué hacer

ACERCA DE LA INFLUENZA H1N1 Y ESTACIONAL

La temporada de influenza aún no llega a su máximo. Tanto la influenza estacional como la influenza H1N1 (porcina) se propagará durante algunos meses más. Aún debe seguir los consejos básicos para mantenerse sano. Lávese las manos regularmente. Tosa y estornude en un pañuelo de papel o hacia su codo. Quédese en casa si está enfermo, y no se toque los ojos, la nariz ni la boca.

No es demasiado tarde para vacunarse contra la influenza. Siga las pautas de los Centros para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) sobre quiénes tienen una mayor necesidad de vacunarse.

VACUNA CONTRA LA INFLUENZA ESTACIONAL

- mujeres embarazadas
- niños de 6 meses a 18 años
- personas de cualquier edad con algunas condiciones crónicas
- trabajadores de atención médica
- personas que viven o cuidan niños menores de seis meses de edad u otras personas en alto riesgo de presentar complicaciones a raíz de la influenza
- personas que viven en centros de enfermería y otros centros de atención a largo plazo
- población desde los 50 años de edad

VACUNA CONTRA LA INFLUENZA H1N1

- mujeres embarazadas
- personas de 6 meses a 24 años
- personas de 25 a 64 años con algunas condiciones crónicas
- trabajadores de atención de la salud y de servicios médicos de emergencia
- personas que viven o que cuidan niños menores de 6 meses de edad



LA NARIZ SABE Las vacunas contra la influenza estacional y H1N1 también se encuentran disponibles como aerosoles nasales para algunos grupos de edades. Sin embargo, algunas vacunas funcionan mejor. Pregunte a su médico qué tipo de vacuna es más conveniente para usted.

▼ ACERCA DE SU PLAN



cómo llegar

NUESTRA NUEVA COMPAÑÍA DE ADMINISTRACIÓN DE TRANSPORTE

¿Necesita ayuda para ir a una cita médica? Si usted es miembro de Medicaid o de Family Health Plus y vive en la Ciudad de Nueva York (cualquier zona) o los condados de Richmond, Suffolk u Onondaga, LogistiCare puede ayudarlo.

LogistiCare es nuestra nueva compañía de administración de transporte. LogistiCare hace los arreglos para llevarlo a citas médicas que no son de emergencia. Si usted usa el transporte público, le proporcionará Metrocards. LogistiCare no ofrece el transporte mismo.



¿NECESITA TRANSPORTE? Llame a Servicio a los Miembros al 1-800-493-4647. Lo conectarán con LogistiCare.

▼ SALUD MENTAL

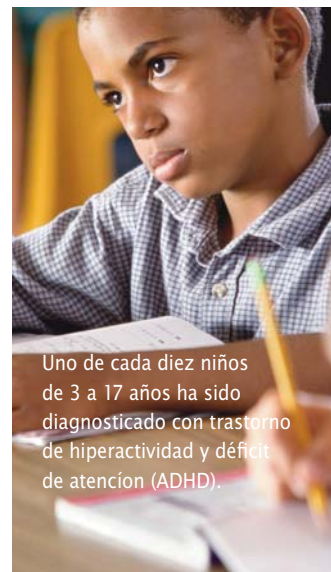
IMPULSADO a LA distracción

¿PODRÍA SU HIJO TENER ADHD?

Todos los niños se ponen inquietos en algún momento. No siempre prestan atención. Pero algunos niños pueden tener estos problemas la mayor parte del tiempo. Su comportamiento puede causar problemas en casa o en la escuela.

Si su hijo tiene al menos cinco de estos síntomas en la casa y en la escuela, hable con el médico del niño sobre el Trastorno de Hiperactividad y Déficit de Atención (ADHD por su sigla en inglés).

- se distrae fácilmente
- cambia de actividades rápidamente
- olvida cosas a menudo
- no puede seguir instrucciones
- no termina las tareas
- pierde cosas a menudo
- habla demasiado
- no puede quedarse quieto mucho tiempo
- corre demasiado
- toca todo
- es muy impaciente
- no puede controlar sus sentimientos



Uno de cada diez niños de 3 a 17 años ha sido diagnosticado con trastorno de hiperactividad y déficit de atención (ADHD).



OBTENGA AYUDA

El ADHD puede ser manejado. La terapia y los medicamentos pueden ayudar. Los padres pueden aprender a ayudar a los niños con ADHD a controlarse a sí mismos.