

# health TALK

VERANO 2009



UNA PUBLICACIÓN SÓLO PARA USTED

**ARIZONA PHYSICIANS IPA**  
by UnitedHealthcare

Si necesita recibir esta publicación en un formato diferente (como en otro idioma, con letras grandes, Braille o cintas de audio), sírvase comunicarse a la línea de ayuda a miembros al 800-348-4058.

TURN OVER FOR ENGLISH!

## DÓNDE OBTENER SERVICIOS DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO EN ARIZONA

CONDADO DE MARICOPA  
Magellan Health Services  
1-800-564-5465

CONDADOS DE GILA, LA PAZ, PINAL Y YUMA  
Cenpatico  
1-866-495-6738

CONDADOS DE COCHISE, GRAHAM, GREENLEE, PIMA Y SANTA CRUZ  
Community Partnership of Southern Arizona  
1-800-771-9889

CONDADOS DE APACHE, COCONINO, MOHAVE, NAVAJO Y YAVAPAI  
Northern Arizona Behavioral Health  
1-877-923-1400

### SALUD DEL COMPORTAMIENTO



## EN CRISIS

### ¿NECESITA ATENCIÓN DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO?

Una crisis emocional es un patrón de comportamiento que **no desaparece**. Este problema puede deberse al estrés, una enfermedad mental o abuso de sustancias. Los signos de una crisis emocional incluyen:

- visitas recurrentes la sala de emergencias debido a síntomas similares a los de un ataque al corazón o dificultad para respirar
- un cambio en el aspecto personal
- un cambio en los hábitos de alimentación o sueño (mucho más o mucho menos)
- cambio de amigos o deseo de estar solo
- no asistir o tener problemas en el trabajo o la escuela
- problemas para relacionarse con los demás; estar enojado o pelear
- beber más; ocultar o discutir sobre la bebida
- mentir; llegar tarde o simplemente no llegar a casa
- confusión y amnesia; pérdida de dinero

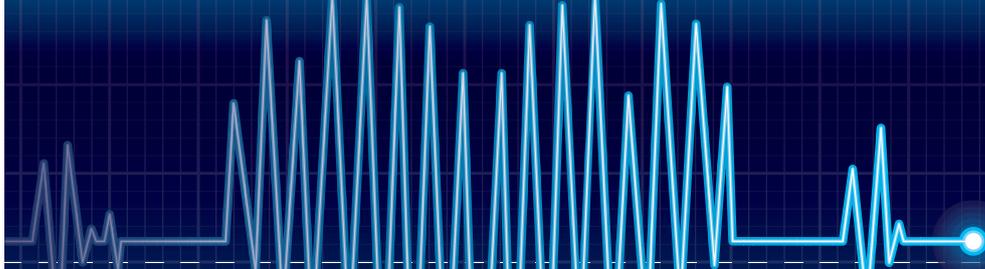
**OBTEGA AYUDA** Si usted o un ser querido tiene alguno de estos signos, consulte con su proveedor de atención primaria (PCP, por su sigla en inglés). O bien, llame a la Autoridad Regional de Salud del Comportamiento (Regional Behavioral Health Authority, RBHA) cercana a su domicilio (se indican a la izquierda).

mujeres sexualmente activas se deben realizar este examen cada año. Es incluso más importante para mujeres menores de 25 años.

La clamidia se trata con antibióticos. Es importante que se tome todo los medicamentos del tratamiento, de lo contrario, la enfermedad puede presentarse nuevamente. Su pareja también se debe someter a un examen y si es necesario, recibir tratamiento.

Para evitar la clamidia, use condón cada vez que tenga una relación sexual.

**i OK PARA OB** Los exámenes obstétricos/ginecológicos anuales son un beneficio que tiene cobertura. Llame a su plan de salud si necesita localizar un proveedor.



# Conozca sus Valores

CUENTE CON UN CORAZÓN SANO

Las enfermedades cardíacas constituyen la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Si su presión arterial, colesterol o peso son demasiado altos, podría dañar su corazón. Conocer sus valores puede ayudarle a mantener su corazón sano.

## PRESIÓN ARTERIAL

**PRESIÓN ARTERIAL IDEAL: MENOS DE 120/80**

La presión arterial alta hace que su corazón se esfuerce más para bombear sangre y oxígeno a través de su organismo. **CÓMO LOGRAR EL VALOR IDEAL** Puede disminuir su presión arterial con un estilo de vida saludable. Si reduce el consumo de sal y alcohol, pierde peso y realiza ejercicios, podrá disminuir su presión arterial. Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, los medicamentos pueden ser útiles.



## COLESTEROL

**COLESTEROL TOTAL IDEAL: MENOS DE 200**

El colesterol es una sustancia adiposa que se encuentra en su sangre. El colesterol bueno es el HDL y el colesterol malo es el LDL. Demasiado LDL puede obstruir sus arterias. **CÓMO LOGRAR EL VALOR IDEAL** Comer sano y realizar ejercicios puede disminuir su colesterol. Si eso no es suficiente, su médico puede recetarle medicamentos para disminuir el colesterol.

## CONTROL DE PESO

**ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) IDEAL: MENOS DE 27**

Su índice de masa corporal (IMC) se basa en su estatura y su peso. Tener un IMC alto es perjudicial para su salud. **CÓMO LOGRAR EL VALOR IDEAL** Su médico puede indicarle su IMC. En Internet también hay disponibles calculadoras del IMC. La siguiente es otra forma de averiguar su IMC:

- 1 Multiplique su estatura en pulgadas por el mismo número.
- 2 Divida su peso en libras entre la respuesta del No. 1.
- 3 Multiplique la respuesta del No. 2 por 703.
- 4 Redondee la respuesta del No. 3 para obtener su IMC.



**EN LA WEB** Existen herramientas en línea que pueden ayudarle a controlar la salud de su corazón. Visite la Asociación Estadounidense del Corazón [www.hearthub.org](http://www.hearthub.org). Puede hacer un seguimiento de su presión arterial, realizar un cuestionario sobre colesterol, calcular su IMC y más.



# NO SE ARRIESGUE vacúnese

## LAS VACUNAS MANTIENEN SANOS A LOS NIÑOS

Hace años, muchos niños morían de enfermedades comunes. Hoy, estas enfermedades son poco frecuentes debido a que ahora se vacuna a los niños para protegerlos contra diversas enfermedades. Es importante que todos los niños se vacunen cuando corresponda, desde los bebés a los adolescentes.

### HAGA UN SEGUIMIENTO

Lleve un registro de las vacunas que recibe su hijo y la fecha en que las recibe. Comparta esta lista con los proveedores nuevos que visite. Haga copias de esta lista para que pueda distribuirlas en la guardería infantil, las escuelas, los campamentos o programas deportivos.

## VACUNAS PARA BEBÉ (NACIMIENTO A 15 MESES)

- HepB: hepatitis B (3 dosis)
- HepA: hepatitis A (2 dosis)
- DTaP: difteria, tétanos, pertussis (4 dosis)
- Hib: haemophilus influenza de tipo b (3 a 4 dosis)
- IPV: poliomielitis (3 dosis)
- PCV: neumococo (4 dosis)
- RV: rotavirus (2 a 3 dosis)
- MMR: sarampión, paperas, rubéola (1 dosis)
- Varicela (1 dosis)
- Influenza (anualmente)

## VACUNAS DE REFUERZO PARA NIÑOS PEQUEÑOS (4 A 6 AÑOS)

- DTaP: difteria, tétanos, pertussis
- IPV: poliomielitis
- MMR: sarampión, paperas, rubéola
- Varicela
- Influenza (anualmente)

## VACUNAS PARA PREADOLESCENTES (11 A 12 AÑOS)

- Tdap: difteria, tétanos, pertussis
- VPH: virus papiloma humano (3 dosis, sólo niñas)
- VCM: meningococo
- Influenza (anualmente)
- PPSV: neumococo\*
- HepA: hepatitis A\*

\* si está en riesgo

## preste atención

ES FÁCIL CONTRAER, DETECTAR Y TRATAR LA CLAMIDIA

La clamidia es muy común. Se contrae al tener relaciones sexuales con una persona que la padezca. Puede causar graves problemas en hombres y mujeres. Puede dificultar que las mujeres queden embarazadas y también puede afectar a bebés recién nacidos de madres infectadas.

La mayoría de las personas con clamidia no presenta síntomas. La mejor forma para descubrir si la padece es someterse a un examen. El examen se realiza en la orina y es rápido, fácil e indoloro. Todas las



# beso<sub>DEL</sub>SOL

QUÉ SIGNIFICA EL NÚMERO DE FPS EN EL PROTECTOR SOLAR

FPS es la sigla para Factor de protección solar (FPS). Este factor proporciona una pantalla solar que lo protegerá contra las quemaduras de sol durante el tiempo que usted tardaría en quemarse sin él, multiplicado por el FPS. Así, si usted tarda 10 minutos en quemarse, un protector solar FPS 30 lo protegerá durante 300 minutos. Sin embargo, esta cifra sólo es válida

en un laboratorio. En la vida real, el protector solar desaparece aproximadamente en una hora.

No obstante, es muy importante utilizar el protector solar, ya que ayuda a evitar el cáncer de piel y también las arrugas. Aplíquese crema humectante o maquillaje con protector solar todos los días. Si estará al aire libre por un tiempo, aplique una capa gruesa de

protector solar. Vuelva a aplicar después de una hora o después de nadar o sudar.

EL CÁNCER DE PIEL ES LA FORMA MÁS COMÚN DE CÁNCER EN LOS EE.UU.



### PIEL SUAVE DE BEBÉ

Comience a usar protector solar en los bebés cuando cumplan 6 meses de edad. En bebés más pequeños, mantenga la piel cubierta con una ropa ligera y un sombrero de ala ancha. Use un toldo en el coche o el asiento para el automóvil a modo de proporcionar sombra.





## DEPRESIÓN posparto

### ¿CUÁNDO ES DEPRESIÓN POSPARTO?

Llevar un nuevo bebé a casa puede ser un momento de alegría, pero también de cambios. ¡Cuidar de un bebé requiere de un gran trabajo! Además de estar feliz y emocionada, también puede sentirse preocupada, triste, cansada, malhumorada o estresada. Después de dar a luz, es común tener muchos sentimientos, incluso pasar de estar alegre a enojada dentro de un breve periodo.

A veces, la depresión posparto puede ser un problema más grave.

Algunos indicios de depresión son:

- irritabilidad extrema
- imposibilidad de dormir o comer lo suficiente
- sentimientos de culpa o no sentirse como una buena madre

Si usted o un ser querido presenta alguno de estos signos, es importante que obtenga ayuda de inmediato al llamar a su médico o Regional Behavioral Health Authority (RBHA).

**i** **¿NECESITA AYUDA?** Consulte en la página 1 el número de teléfono de su RBHA. Los miembros de APIPA también le pueden ayudar. Llame al 1-800-348-4058, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

## ¿es una emergencia?

OBTenga EL CUIDADO ADECUADO, EN EL LUGAR ADECUADO Y EN EL MOMENTO ADECUADO

**Las salas de emergencias de los hospitales son lugares muy ocupados.**

A veces, los pacientes con problemas menos graves esperan un largo tiempo. ¿Qué posibilidades hay de que obtenga la atención que necesita?

**LLAME A APIPA** ¿No se puede comunicar con su PCP? ¿No sabe quién es su PCP? ¿Necesita buscar un centro de atención de urgencias cercano a usted? Llame a Servicio a los miembros al 1-800-348-4058.

### CUÁNDO LLAMAR A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA O PCP

La mayoría de los problemas se puede tratar en la consulta del médico o en la clínica donde obtiene su atención de rutina. Su PCP conoce su historial médico y puede ayudarlo a obtener la mejor atención.



### CUÁNDO VISITAR UN CENTRO DE ATENCIÓN DE URGENCIA

Si tiene una enfermedad o una lesión que no es una emergencia, pero requiere de atención médica antes de que su médico pueda atenderlo, visite un centro de atención de urgencias. Ahí podrán atenderlo por problemas como:

- vómitos
- diarrea
- fiebre
- tos o resfriado
- erupción o quemaduras menores
- cortes menores y moretones
- hemorragia leve
- dolores de oído
- dolor de estómago
- dolor de garganta
- esguinces o distensión
- la mayoría de las reacciones alérgicas

### CUÁNDO VISITAR LA SALA DE EMERGENCIAS (ER, POR SU SIGLA EN INGLÉS) DEL HOSPITAL

Las ER son para lesiones graves o enfermedades repentinas que pueden constituir un riesgo vital y requieren de atención médica inmediata. En una verdadera emergencia médica, debe acudir a la sala de emergencias más cercana o llamar al 911. Algunos ejemplos incluyen:

- indicios de ataque cardíaco o derrame cerebral
- hemorragia que no se detiene
- fractura de huesos
- quemaduras graves
- dificultad para respirar o desmayo
- siente que podría lastimarse a usted mismo o a otros
- mujeres embarazadas con dolor o hemorragia



## FELIZ verano

CONSEJOS PARA PERSONAS CON DIABETES DURANTE LA TEMPORADA DE CALOR

¿Tiene diabetes? Siga estas recomendaciones para un verano seguro y sano.

- No camine descalzo ni use zapatos abiertos. Revise sus pies a diario para asegurarse de no haberse cortado.
- Utilice un bloqueador solar de al menos 15 SPF o más. Sólo permanezca bajo el sol por un breve periodo. Utilice humectante para ayudar a detener la sequedad y agrietamiento.
- Beba gran cantidad de líquidos sin azúcar para detener la deshidratación.
- Asegúrese de tener al día sus exámenes de diabetes. Hable con su médico sobre las pruebas de colesterol (LDL-C), riñones (microalbúmina) y glucosa en sangre (A1c).
- Consulte a un oftalmólogo para realizarse un examen oftalmológico para personas diabéticas (de la retina) a fin de evitar la ceguera.

**?** **¿SABÍA USTED QUE?** Su plan ofrece un programa de control de enfermedad para la diabetes. Le enseña sobre la diabetes y le permite controlar su enfermedad. Para aprender más, llame al número de Servicio al cliente que aparece al reverso de su tarjeta de identificación.