

# asuntos de salud

### Lo que debe saber

#### Actualización para los clientes

He aquí ciertas cosas que los miembros del Mercy Care Plan (MCP) deben saber:

**Copagos de la parte D.** MCP desea que usted sepa que el sistema de reducción de costos de la atención médica de Arizona ya no se ocupa de los copagos farmacéuticos de Medicare Parte D. Si tiene preguntas, visite nuestro sitio Web en [www.MercyCarePlan.com](http://www.MercyCarePlan.com) o llame a los Servicios a Miembros de Mercy Care al **(602) 263-3000** o al **(800) 624-3879**.

**Privacidad.** A MCP le importa su privacidad. Nuestra notificación de prácticas de privacidad describe cómo manejamos su información médica y cómo la

mantenemos privada.

También explica sus derechos con respecto a su propia

información médica.

Puede encontrar esta notificación de privacidad en el sitio Web del MCP en [www.MercyCarePlan.com](http://www.MercyCarePlan.com); también puede llamar a Servicios a Miembros para pedir una copia. El número de teléfono de los Servicios a Miembros de Mercy Care es **(602) 263-3000** o **(800) 624-3879**.



### Consejos para mantenerse fresco

**S**e aproxima el verano y es difícil mantenerse fresco cuando hace 100 grados afuera y adentro también hace calor.

Sin embargo, el clima cálido es más que un problema de comodidad; también es cuestión de salud.

Las enfermedades como la insolación matan a cientos de personas cada año en este país. Los que corren más riesgos son los de mayor edad y los más jóvenes.

He aquí algunos consejos para mantenerse fresco y seguro cuando hace calor:

- Tome mucho líquido. El agua es una buena opción, pero evite los líquidos que contienen alcohol y azúcar.

- Utilice ventiladores. Sin embargo, si hace demasiado calor, busque un lugar con aire acondicionado. Vaya a la biblioteca, a un cine o a otro lugar fresco.

- Use ropa suelta de

peso ligero y color claro.

Preste también mucha atención a los niños pequeños, especialmente los bebés. Además, ocúpese de las personas mayores y de quienes tienen problemas de salud.

Fuente: American College of Emergency Physicians

# Embarazo: cómo sentirse cómoda



**P**uede ser maravilloso estar embarazada. Siente la primera patada del bebé. Se imagina lo que sentirá cuando finalmente cargue a su bebé.

Sin embargo, el embarazo también presenta momentos difíciles.

Es posible que sienta molestias estomacales, le podría doler la espalda, se le podrían hinchar los pies —además del crecimiento del vientre.

Aun así, hay mucho que puede hacer para sentirse mejor. Pruebe estos consejos para:

**Náuseas y vómito.** Podría sentir menos malestar estomacal si empieza el día lentamente. Siéntese en el lado de la cama durante unos cuantos minutos antes de levantarse. Además:

- Coma pan tostado o galletas de sal

antes de irse a la cama.

- Coma cinco o seis comidas pequeñas todos los días en lugar de tres grandes.
- Trate de no comer alimentos picantes o grasos.
- Descanse mucho.

**Dolores de espalda.** Descanse los pies cada vez que pueda. Si debe estar de pie por largo rato, descanse un pie sobre un taburete o una caja. Aparte de eso:

- Use zapatos de poco tacón (pero no planos).
- No duerma de espaldas sino de lado.

**Acidez** (esa sensación de ardor en la garganta y el pecho). Evite los alimentos fritos, grasos y picantes. Además:

- No coma ni beba nada unas cuantas horas antes de irse a la cama.
- Beba menos cuando coma. En lugar de eso, beba líquido entre las comidas.

**Hinchazón.** Manténgase fresca. El calor empeora la hinchazón. De igual manera:

- Descanse durante el día y siéntese con los pies levantados.
- Duerma con las piernas y los pies levantados con almohadas.

Una pequeña advertencia: díglele a su proveedor inmediatamente si está muy hinchada o si se le han hinchado repentinamente la cara o las manos. Es posible que su presión arterial esté muy alta.

Fuentes: American College of Obstetricians and Gynecologists; March of Dimes

## Cuando está embarazada y deprimida

Está embarazada, así que, ahora más que nunca, necesita cuidarse.

La salud de su bebé depende de su buena salud.

Sin embargo, puede ser difícil cuidarse si está triste todo el tiempo.

Es posible que tenga depresión. Esta es una enfermedad grave y bastante común durante el embarazo.

Así que esté atenta a los síntomas de la depresión. Usted podría: **» Llorar mucho** **» Sentirse desesperada, inútil y abrumada** **» Dormir demasiado o muy poco** **» Comer demasiado o muy poco**

Si estos síntomas no desaparecen, hágale saber a su proveedor.

Estos sentimientos no significan que no será una buena madre. A cualquier mujer embarazada le puede dar depresión, pero lo más importante es saber que la depresión se puede tratar. Recibir asesoría puede ser de ayuda. En algunos casos el proveedor podría recetarle medicamentos.

Recibir tratamiento puede ayudarle a sentirse mejor.

Fuentes: American College of Obstetricians and Gynecologists; U.S. Department of Health and Human Services

## Cuidar los dientes de su hijo

La llegada del primer diente de su hijo es un acontecimiento para recordar. También es el momento para que su bebé visite al dentista.

Cuidar los dientes de su hijo a una temprana edad puede ayudar a prevenir problemas dentales en el futuro.

Desde el nacimiento usted debe limpiar las encías de su hijo con un paño húmedo y suave por lo menos una vez al día.

Cambie al cepillo de dientes cuando su hijo tenga más de un diente. La mayoría de los niños no se puede cepillar los dientes por sí sola. Así que usted tendrá que hacerlo por su hijo hasta que este pueda manejar el cepillo de dientes.

Para ayudarle a su hijo a tener dientes sanos, también debe:

- Empezar a usar dentífrico con flúor cuando su hijo tenga cerca de 2 años de edad.

### Lleve a su hijo al dentista cuando le salga el primer diente.

- Llevar a su hijo al dentista cuando le salga el primer diente. Después de eso, visite al dentista por lo menos dos veces al año.

- Pase el hilo dental entre los dientes de su hijo por lo menos una vez al día cuando dos dientes se toquen.

- Evite darle a su hijo alimentos y bebidas que contengan demasiada azúcar.

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services

## Proteja a su hijo contra el envenenamiento por plomo

**P.** ¿Qué debo saber sobre el envenenamiento por plomo?

**R.** El plomo es un metal tóxico que presenta peligros especiales para los niños pequeños. Anteriormente se utilizaba en la pintura y la plomería, así que es muy probable encontrarlo en casas más viejas.

Pregúntele al proveedor de su hijo dónde podría encontrar plomo en su casa. Este también le puede decir cómo proteger a su familia. Si tiene un niño que empieza a caminar, pida una prueba de sangre para buscar indicios de plomo en su hijo.

Fuente: American Academy of Pediatrics



## Los biberones pueden causar caries dentales

Si su hijo toma líquidos azucarados —como leche, fórmula o jugo de fruta— de un biberón, podría correr el riesgo de tener problemas dentales.

Las caries dentales pueden empezar cuando el líquido se queda mucho tiempo en los dientes del niño. Esto se conoce como “caries a causa del biberón”.

Para ayudar a prevenir las caries dentales:

- No deje nunca que su hijo se quede dormido con el biberón.

- No sumerja nunca el chupón en nada dulce.

- No llene nunca el biberón de su hijo con agua azucarada ni refrescos.

- Limpie las encías de su hijo con

un paño limpio cada vez que le dé de comer.

- Enséñele a su hijo —a partir del primer año— a tomar de una taza.

- Visite al dentista regularmente.

- Pregúntele al dentista sobre el flúor.

Al tomar estas medidas, usted puede ayudarle a su hijo a tener dientes buenos y sanos.

Fuente: American Dental Association

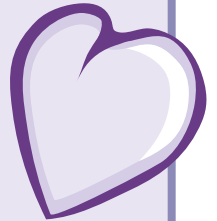


## Dónde obtener ayuda

Existen servicios donde le pueden ayudar con su tristeza, ansiedad y TDAH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad).

Estos servicios están disponibles por medio de su médico o de la autoridad regional en salud del comportamiento (RBHA, por sus siglas en inglés).

No necesita que su médico autorice los servicios que recibe de la RBHA de su localidad. Póngase en contacto con la RBHA directamente. (Consulte la tabla más abajo).



## Cómo ayuda el Mercy Care Plan

Si cree que tiene depresión, ansiedad o TDAH, su médico podría ayudarle. Llámelo y pídale una cita. Si tiene preguntas o necesita ayuda para ponerse en contacto con la RBHA, llame al coordinador de salud mental de Mercy Care al **(602) 263-3000** o al **(800) 624-3879**.

**L**a mayoría de nosotros en ocasiones se puede sentir un poco decaído. Algunas veces esas “decaídas” pueden deberse a sucesos que nos cambian la vida o que nos entristecen o desmotivan.

Si usted se siente triste la mayor parte del tiempo, usted podría padecer una enfermedad llamada depresión.

### ¿Qué causa la depresión?

Es importante que sepa que la depresión le puede ocurrir a cualquiera. Los eventos estresantes pueden llevar a la depresión. Estos pueden ser: » Desastres naturales » Divorcio » Problemas financieros » La muerte de un ser querido

### Síntomas de la depresión

Con la depresión, usted puede sentirse triste, ansioso o “vacío” la mayor parte del tiempo. Otros signos pueden ser:

- Sentir que no hay esperanza.

- Sentirse culpable, inútil o desamparado.
- No disfrutar sus actividades favoritas.
- Sentirse inquieto, cansado o “lento”.
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- Molestarse fácilmente.
- Dificultad para quedarse dormido o dormir mucho más de lo normal.
- Pérdida de apetito o comer mucho más.
- Pensar en la muerte o el suicidio.

El primer paso para sentir mejoría en la depresión es hablar con un médico. Un médico puede ayudarle a averiguar lo que necesita hacer para sentirse mejor.

La orientación y los medicamentos pueden ayudar a tratar la depresión tanto en adultos como en niños. Algunas veces sólo la orientación es necesaria. Un asesor puede ayudarle a entender los problemas y a lidiar con ellos. En algunos casos, se necesitan medicamentos y terapia.

Fuente: American Psychiatric Association; National Institute of Mental Health

## Números de contacto de la autoridad regional en salud del comportamiento (RBHA)

Condado	Autoridad regional en salud del comportamiento	Información y recomendaciones	Línea de crisis
Maricopa	Magellan Health Services de Arizona	(800) 564-5465	(602) 222-9444 ó (800) 631-1314
Cochise, Graham, Greenlee, Pima y Santa Cruz	Asociación comunitaria del Sur de Arizona	(800) 771-9889	(520) 622-6000
Gila, Pinal, La Paz y Yuma	Cenpatico Behavioral Health de Arizona	(866) 495-6738	(866) 495-6735