

asuntos de salud

Mercy Care
Plan

Invierno 2009

Lo que debe saber

Salud para el año nuevo

Llega el año nuevo: comience algo nuevo.

Generalmente ésta es la época de poner metas de salud. Pero pronto las olvidamos.

Este año puede ser diferente. En vez de pensar en metas difíciles, piense en algo pequeño. Con sólo dos o tres cambios pequeños, usted puede mejorar su salud. Algunas ideas:

Coma mejor. Cambie de leche entera a la de 2 por ciento. O agregue más verduras a cada cena. Trate de comer comida rápida con menos frecuencia.

Haga más ejercicio. Manténgase activo con su familia cada semana. Salgan a caminar o a montar en bicicleta. Incluso bajarse del autobús antes de tiempo para caminar más le puede ayudar.

Si fuma, escoja una fecha para dejar el hábito. Deshágase de los ceniceros y los cerillos. Pregúntele al médico acerca de las medicinas para ayudarlo a dejar de fumar.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; U.S. Department of Health and Human Services

Ayude al adolescente a dejar el hábito

Los adolescentes no siempre toman buenas decisiones y si su adolescente ha decidido fumar, es momento de intervenir.

Muéstrele la realidad. Si las advertencias sobre el cáncer y enfermedades pulmonares no funcionan, la idea del mal aliento, los dientes amarillos y la piel arrugada tal vez le llamen la atención. Además, si al adolescente le gustan los deportes, adviértale que fumar daña el estado físico.

Sea un ejemplo. Lo más importante que puede hacer es dar el buen ejemplo. Si fuma, deje el hábito. Si fumaba antes, dígame a su adolescente por qué fue una mala decisión.

Busque ayuda de expertos. A veces los adolescentes prestan más atención a los consejos de personas que no sean los padres. Lleve a su adolescente al médico.

Mercy Care Plan cubre los medicamentos que le ayudarán a dejar de fumar. Hable con su médico acerca



de estos. Además, la Línea de ayuda para los fumadores de Arizona cuenta con servicios para dejar de fumar sin costo alguno para los arizonianos.

■ **Línea de ayuda para los fumadores de Arizona,**
(800) 55-66-222

■ www.ashline.org

Fuente: U.S. Centers for Disease Control and Prevention

Servicios a Miembros (602) 263-3000 ó (800) 624-3879

emergencias



¿Se trata de una emergencia?

Todos nos lastimamos o enfermamos a veces. Sin embargo, ¿cuáles enfermedades son rutinarias y para cuáles se necesita ir al hospital? Es mejor llamar al 911 si piensa que la vida de alguien está en peligro. Los expertos dicen que los indicios de problemas graves incluyen:

- » Sangrado incontrolado
- » Dificultad

- para respirar
- » Dolor u opresión en el pecho
- » Desmayo
- » Cambios de la vista
- » Confusión
- » Dolor fuerte, repentino o extraño
- » Vómito intenso
- » Vomitar sangre
- » Toser sangre
- » Diarrea constante
- » Pensamientos de suicidio
- » Dificultad para hablar

Tenga un cuidado especial con los niños. Es posible que los niños no sepan explicar cómo se sienten.

Si cree que algún niño tiene un problema de salud grave, vea al médico inmediatamente.

Recuerde que la atención urgente puede ser una opción cuando usted necesita tratamiento pero no se trata de una emergencia.

Si el consultorio de su médico está cerrado, usted podría asistir a un centro de atención urgente debido a:

- » Picaduras de insectos o mordidas de animales
- » Pequeñas cortadas que necesitan puntos
- » Fiebre
- » Gripe
- » Dolores de oído

El Mercy Care Plan (MCP) cuenta con muchos centros de atención urgente para servirle. Estos centros aparecen en el directorio de proveedores del MCP o en nuestro sitio Web en www.MercyCarePlan.com. Llame a Servicios a Miembros al **(602) 263-3000** o al **(800) 624-3879**.

Fuente: American College of Emergency Physicians

Una emergencia médica: ¿Está listo?

Es inevitable que las visitas a la sala de emergencias sean estresantes. Sin embargo, si sabe a qué atenerse, las cosas podrían ser más llevaderas.

Tenga previsto esperar

La gente con los problemas más graves recibirán ayuda primero. Una enfermera por lo general decide quién recibe atención primero. Este proceso podría implicar controlar la temperatura, el ritmo cardíaco y la presión arterial del paciente.

Si le piden esperar y su condición empeora, dígame al personal inmediatamente. También es posible que tenga que esperar después de ver al médico. Este podría necesitar los resultados del laboratorio o hablar con algún especialista antes de tratarlo a usted. Todo esto puede tomar tiempo.

Si trae a sus hijos, empaque algunos libros o juguetes. Esto les ayudará a mantenerse ocupados mientras esperan.

Esté preparado

Se le preguntará sobre su salud en

general y los medicamentos que esté tomando. Tendrá que llenar algunos formularios. Tendrá que dar su nombre, dirección y tarjeta del seguro. Es posible que los pacientes que están muy enfermos tengan que quedarse en el hospital para recibir más atención. Los demás podrán irse a casa después del tratamiento.

Mercy Care Plan ha creado una página con notas médicas para que usted registre información importante. Visite nuestro sitio Web en www.MercyCarePlan.com.

Fuente: American College of Emergency Physicians

DIVERSIÓN CON ALIMENTOS

Alimentos para pensar

» Aquí se encuentran algunos detalles de alimentos de cinco grupos alimenticios. Mira a ver si puedes adivinar qué son. Cada uno tiene una pista.

Grupo alimentario: leche.

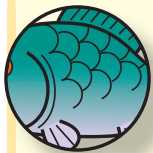
Pista: su calcio ayuda a fortalecer los dientes y los huesos.



Grupo alimentario:

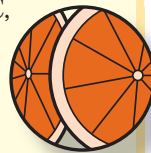
carne y frijoles.

Pista: proporciona vitamina B que mantiene el cerebro funcionando y te ayuda a crecer y a desarrollarte.



Grupo alimentario: fruta.

Pista: lleno de vitamina C, puede ayudar a sanar las cortadas y ayuda a combatir enfermedades.



Grupo alimentario:

granos.

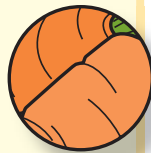
Pista: te da energía y es una buena fuente de fibra.



Grupo alimentario:

verdura.

Pista: te ayuda a mantener la piel y la vista saludables.



RESPUESTAS:

Recuerda los refrigerios

» El refrigerador está lleno de bocadillos saludables. Estúdialo por un minuto. A continuación, voltea la página para ver cuántos alimentos puedes recordar. Reta a un amigo para que haga lo mismo y descubre quién recuerda más alimentos.



Un chiste alimenticio

P: Oro no es, plata no es, ¿qué es?

R: Plátano.



Elimine los causantes de las alergias en casa

A nadie le gusta estornudar y respirar con dificultad, especialmente en su casa.

Así que si tiene alergias, tiene sentido que elimine tantos causantes de alergias en la casa como sea posible.

Muchas cosas pueden causar síntomas de alergias. He aquí algunas de las causas comunes y maneras de hacerles frente:

Polvo. Pase la aspiradora y quite el polvo con regularidad. Lave la ropa de cama con agua caliente por lo menos una vez a la semana. Use fundas a prueba de alergias para las almohadas, los colchones y los marcos de resortes. Además, deshágase de las alfombras de pared a pared si es posible. Use tapetes en su lugar y lávelos con regularidad.

Moho. Seque las superficies de las zonas húmedas, como los baños y las cocinas. Limpie las zonas húmedas o mohosas con una solución de 10 partes de agua y 1 parte de blanqueador. Preste mucha atención a las esquinas de la ducha y bajo los lavabos. Use un deshumidificador para eliminar la humedad de las zonas húmedas de la casa. Limpie el deshumidificador semanalmente.

Humo. No permita que nadie fume en su casa.

Mascotas. Bañe a su mascota semanalmente. No permita que la mascota entre en su habitación. Lávese

las manos después de tocar a los animales.

Cucarachas. Guarde los alimentos en recipientes sellados. Barra las migas tan pronto como termine de cocinar y de comer. Lave los platos y tire la basura inmediatamente también. Utilice trampas para cucarachas o llame al exterminador si es necesario.

Es muy importante controlar los causantes de las alergias. Sin embargo, esto solo es una parte de su plan de control de las alergias. Asegúrese de trabajar con su médico y de tomar los medicamentos como se le indica.

Fuente: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology



Cómo evitar una visita al hospital

Usted no puede prevenir cada ataque de asma. Sin embargo, hay maneras en las que puede mantener el asma bajo control.

Un mejor control significa menos ataques, y eso puede mantenerlo fuera del hospital.

Por lo tanto, siga estos pasos:

Siga su plan para el asma. ¿Necesita tomar medicina con regularidad? ¿Está verificando su

respiración con un medidor de flujo espiratorio

máximo? Siga el plan que su médico y usted crearon. Hágale saber a su médico si su asma empeora.

Tome sus medicinas contra el asma como se le ha indicado.

No cambie las dosis. Hable con su médico si piensa que necesita más o menos medicina.

Conozca los desencadenantes.

Muchas cosas pueden causar ataques de asma, incluyendo el humo del tabaco, el polen, la caspa de los animales domésticos y el perfume. Una vez que conozca los desencadenantes, dé los pasos para evitarlos.

Fuente: American Academy of Family Physicians

» medidas

tome Visite el sitio Web de la Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología en www.aaaai.org/espanol.

