

# asuntos de salud

Volumen 12, Edición 1  
Primavera 2005

lo que debe saber

## Su satisfacción es importante

Mercy Care Plan le da mucha importancia a la satisfacción de sus miembros.

Cada año hacemos una encuesta a miembros para saber cómo estamos trabajando. En 2004 los miembros sintieron que los doctores mostraban respeto por sus comentarios. Los padres pensaron que obtuvieron rápidamente los cuidados para sus niños. Y la mayoría de los miembros estuvieron satisfechos con el servicio al cliente. Estamos trabajando para mejorar en las siguientes áreas:

- Qué tan bien se comunican los doctores.
- La atención rápida.

Gracias por hacer la encuesta.

## Actualización de farmacias RBHA

En noviembre de 2004, Mercy Care Plan cambió la forma de pago de las medicinas de salud de la conducta que recetan los doctores de RBHA.

Ahora los miembros de los condados de Maricopa, Pima y Yuma que reciben medicinas de RBHA deben obtenerlas en una farmacia de RBHA. A veces las farmacias de RBHA y Mercy Care son las mismas. En ese caso, los miembros deben decirle al farmacólogo que RBHA paga las medicinas de RBHA.

Se les dijo a los miembros que farmacias deben usar.

## ¿Estornudos? Es la época

Estornudos. Ardor en los ojos. Esgurrimiento de nariz. Algunas personas comienzan así la primavera.

Si este es su caso, tal vez tenga alergias de temporada o fiebre del heno. La fiebre del heno la causan pastos, árboles, flores y hierbas, que florecen en primavera y verano. También hay plantas que provocan fiebre del heno en el otoño.

Si usted o su niño tienen esta fiebre, pueden evitar las plantas que les causan silbidos al respirar, estornudos y picazón:

- Quédese lo más posible en interiores en primavera y verano, y prenda el aire acondicionado.
- Mantenga cerradas puertas y ventanas.
- Dúchese y cámbiese ropa después de haber estado fuera.

Si usted o su niño tienen esta fiebre, hable con un doctor. Hay medicinas que les pueden ayudar.





## ¿Debo hacerme un mamograma?

Si tiene 40 años o más, es importante hacerse un mamograma cada año para mantenerse sana. Este sencillo examen puede ayudar a su doctor a descubrir cambios en sus senos, que ni usted ni él pueden sentir.

### ¿Por qué necesito un mamograma?

Porque podría salvarle la vida. Una de cada nueve mujeres tendrá cáncer del seno en su

vida. Con los mamogramas se pueden ver pequeños cambios en el tejido, que pueden ser normales o cancerosos, aun cuando sean muy pequeños para sentirlos.

Cuando hay cáncer, un mamograma puede ayudar a hacer un diagnóstico temprano. Esto es importante, pues si se detecta temprano un cáncer, el cirujano puede quitarlo mientras es pequeño y no se ha extendido a otras partes del cuerpo.

## Mitos comunes sobre el cáncer del seno

**Mito:** No necesito un mamograma si no tengo síntomas.

**Realidad:** Los mamogramas pueden detectar cáncer hasta dos años antes de que usted o el doctor sientan una bolita.

**Mito:** Nadie en mi familia ha tenido cáncer del seno, así que no necesito preocuparme de que me dé.

**Realidad:** Ocho de cada 10 mujeres con cáncer del seno no tienen familiares con esta enfermedad.

**Mito:** Tuve un mamograma normal, así que no necesito otra.

**Realidad:** Uno no es suficiente. Las mujeres deben hacerse un mamograma cada año después de los 40.

**Mito:** Un mamograma al año es demasiada radiación.

**Realidad:** La radiación del equipo para mamogramas es muy pequeña. Es mucho más peligroso que el cáncer no se detecte.

**Mito:** Es doloroso hacerse mamogramas.

**Realidad:** Un mamograma es sólo una radiografía de sus senos. La persona que toma la radiografía está capacitada para tomarla rápidamente. Puede ser incómodo por unos segundos, pero no debe doler. El técnico tomará dos o más radiografías de cada seno. Esto le da al doctor la suficiente información posible para ver si no tiene cáncer o si necesita más exámenes.



## Hablamos su idioma

Cuando usted está enfermo, ayuda ver al doctor. Y entre más fácil sea para usted hablar con su doctor, mejor.

Pero hablar con su doctor puede ser difícil si él o ella no habla el idioma que usted habla mejor.

Si ése es el caso, le podemos ayudar.

Tenemos personal que habla muchos idiomas y hasta puede comunicarse con señas. Y si no tenemos a nadie que hable su idioma, buscaremos a las personas que lo hablen.

Estas personas pueden ir a la cita con usted o ayudarle por teléfono. Los intérpretes aseguran que el doctor entienda lo que usted dice y que usted entienda lo que el doctor dice. Con su ayuda, usted puede obtener respuestas a todas sus preguntas.

Este servicio gratuito es fácil de usar. Sólo debe llamar a Servicios a Miembros.

Alguien estará disponible para hablar con usted de lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m.

## Cómo aprovechar mejor las citas con el doctor

Cuando vea al doctor, es bueno prepararse y saber qué esperar, pues así aprovechará al máximo su cita.

A veces es difícil recordar todo lo que quiere decirle o preguntarle al doctor, y por eso es bueno escribir sus síntomas antes de llegar. Sea lo más específico posible, pues entre más sepa el doctor acerca de usted, más fácil será ayudarle. También es una buena idea escribir todas sus preguntas.

Tal vez el doctor también quiera hacerle preguntas, como por ejemplo qué medicinas toma,

o si fuma o bebe. Sea honesto. Si oculta algo, será más difícil recibir buenos cuidados.

*Es una buena idea escribir todas sus preguntas.*

Pídale al doctor que le explique lo que no entienda. Para algunas personas, es útil tomar notas. Traiga papel y bolígrafo para poder escribir lo que el doctor le dice.



## Cómo protegemos su privacidad

Los detalles de su salud son personales. Por eso hacemos todo lo posible para proteger su privacidad.

Nos aseguramos de mantener seguros sus registros de salud y su información. Sólo el personal que necesita ver sus archivos para

ayudarle puede verlos.

Aun así, nuestro personal firma documentos comprometiéndose a no divulgar la información sobre usted. Nuestros doctores y el resto de nuestros proveedores también obedecen esas reglas.

Si alguien solicita ver sus registros, usted debe autorizarlo primero y, de hecho, debe dar el permiso por escrito. La única vez que no lo hacemos, es

cuando alguien tiene la necesidad y el derecho de ver esos archivos. Eso lo determina la ley.

Con frecuencia revisamos cómo mantenemos seguros sus archivos y seguiremos haciéndolo. Queremos que reciba buenos servicios y esté tranquilo.

Si tiene preguntas sobre nuestras políticas, llame a Servicios a Miembros.



## Los padres son importantes

Si usted es papá, éste puede ser el mejor consejo de su vida: No pierda la oportunidad de participar en la vida de sus hijos.

Usted tiene un papel muy importante.

Cuando los padres se involucran, a los hijos les va mejor en la escuela. Es menos probable que se metan en problemas legales o con alcohol o drogas.

También es menos probable que se vuelvan agresivos o violentos.

Por eso, la próxima vez que el bebé lllore o su pequeño se lastime la rodilla, dígame a su pareja, “No te preocupes, amor; yo me encargo”.

Ayúdeles con la tarea. Lleve al niño a ver al doctor.

Y no se preocupe de que algo salga mal, pues entre más haga, más confianza tendrá.

Aprender a ser un buen padre es cosa de práctica, tanto para los papás como para las mamás.

Fuente: Men's Health Network

## La costumbre de leer

Hay muchas cosas que se les pueden enseñar a los hijos, como decir “por favor”, jugar al fútbol o atarse los zapatos.

Pero hay pocas cosas tan importantes como enseñarles a leer.

Leer, evidentemente, es la clave del éxito en la escuela.

Pero no es necesario esperar a que sus hijos vayan a la escuela para enseñarles a leer.

Aprender a leer es un proceso gradual. Hasta los bebés pueden comenzar a disfrutar de los libros.

Con esto en mente, estos consejos pueden ayudarle a lograr que sus hijos se acostumbren a leer.

### Desde el nacimiento hasta 1 año

- Acurríquese con su bebé y léale algo. Tal vez su hijo no comprenda la historia completamente, pero le encantará escuchar el sonido de su voz.
- Hable, cante y repita rimas para su bebé. Haga juegos con

los dedos. Así ayudará a que su hijo aprenda a hablar, que es el primer paso para aprender a leer.

- Mire libros con dibujos con el bebé y diga el nombre de los objetos.

### 1 a 3 años

- Deje que su niño escoja un libro para que usted le lea todos los días, aunque sea el mismo libro.
- Anime al niño a “leerle” algo a usted, inventando historias.
- Vayan a la biblioteca.

### 3 a 5 años

- Ayúdele a su hijo a reconocer palabras completas como “stop” en la señal de tráfico.
- Pídale a amigos y familiares que le escriban a su hijo. A los niños les encanta recibir y leer cartas por correo.
- Léale libros con las letras del alfabeto a su hijo, señalando las letras.

Incluso después que su hijo

aprenda a leer, sígale leyendo. Los niños generalmente pueden escuchar historias más complicadas que las que pueden leer solos.

Fuente: American Academy of Pediatrics



Para aprender más,  
llame a la Asociación  
Nacional para la Educación  
de Niños Pequeños al  
1-800-424-2460.

# los niños y la nutrición

## Comiendo saludablemente en la escuela

¿Sabe usted si sus hijos están comiendo comidas saludables en la escuela? La única manera realmente de saber es involucrándose. Demuéstreles que a usted le importa. Demuestre a la escuela que es importante los alimentos que sus hijos comen. Porque así lo es. A continuación hay una lista de lo que puede hacer para obtener resultados:

### Almuerce con sus hijos.

Desayune o almuerce en la escuela con sus hijos. Observe cómo son las comidas. Fíjese en el ambiente. Si a usted no le gusta lo que ve, haga algo.

### Alimente a sus hijos con ideas nutritivas.

Asegúrese que sus hijos valoren cómo los desayunos y almuerzos saludables benefician sus mentes tanto como sus cuerpos.

### Sea la voz afuera de la escuela.

Haga que sus opiniones sean escuchadas. Hable con otros padres. Trabaje en unión con la Asociación de Padres y Maestros (PTA por sus siglas en inglés) y la junta directiva de la escuela para apoyar las comidas saludables en las escuelas.

### Discuta sus principios.

Diríjase al director (principal) de la escuela. Discuta la importancia de la buena nutrición y la actividad física. Sugiera programas. Pida cooperación. Sea persistente.

### Únase al personal de servicio de alimentos.

Visite la cafetería de la escuela. Conozca al personal. Déjeles saber que usted valora sus servicios...y aprecia la buena alimentación diaria de sus hijo(s).

### Averigüe lo que hay de

**almuerzo.** Obtenga un menú semanal de los almuerzos escolares. Pregunte por los datos de nutrición para asegurarse que los menús alcanzan las normas dietéticas para los estadounidenses. Despléguela en su refrigeradora. Discuta todas las opciones saludables con sus hijos.

### Organice un grupo.

Involúcrese. Forme un comité consejero de padres para las comidas escolares. Reclute gente entusiasta que "sí pueda" trabajar con usted.

### Organice fiestas para probar

**alimentos.** Sea voluntario para organizar en el salón de clases una fiesta

para probar alimentos e introducir nuevas comidas nutritivas que los niños nunca hayan probado.

### Siembre una semilla.

Enséñele a sus hijos y a sus amigos de donde proviene la buena alimentación. Ayude a su escuela a cultivar un paisaje comestible con un jardín de cosas buenas, como las frutas, vegetales y hierbas.

### Escúchelos.

Si usted escucha lo que sus hijos aprenden en la escuela sobre la buena nutrición, usted también les puede ayudar a poner en práctica su conocimiento en la casa.

Adaptado de un folleto del Food and Nutrition Service of the United States Department of Agriculture

## Una guía para la selección diaria de alimentos

### Grupo de leche

2-3 porciones

### Grupo de verduras

3-5 porciones

### Grupo de pan

6-11 porciones

### Grasas, aceites y dulces

Coma menos

### Grupo de carne

2-3 porciones

### Grupo de frutas

2-4 porciones



## Enseñándole a los niños a comer saludablemente

La buena alimentación comienza en la casa. Esta debe continuar en la escuela. La Guía Pirámide de Alimentos está basada en las normas oficiales del gobierno de los Estados Unidos para una buena

alimentación. Está diseñada para que los niños y los adultos puedan aprender y recordarse de cómo comer saludablemente todos los días. ● Por eso, estúdiala.

● Práctiquela. ● Enséñesela a sus hijos. ● Cuélguela. ● Discúptala. ● Dé ejemplos. ● Hágala divertida. ● Sus hijos se la aprenderán.

Y ellos crecerán sabiendo cómo escoger comidas que brinden una vida más saludable y feliz.



## Facilite la actividad física

Los niños pueden divertirse y mejorar su salud si son activos físicamente todos los días. Los niños deben de tratar de obtener por lo menos 60 minutos de actividad física moderada en la mayoría de los días. Los padres pueden ayudar a:

**Crear lugares seguros.** Supervise las actividades de sus hijos.

**Ser un buen ejemplo.** Sea activo con sus hijos.

**Promover la actividad física.** Estimule a sus hijos a ser físicamente activos en la casa, la escuela y con sus amigos.

**Limitar el tiempo inactivo.** Alterne el tiempo sedentario con el tiempo de activo.

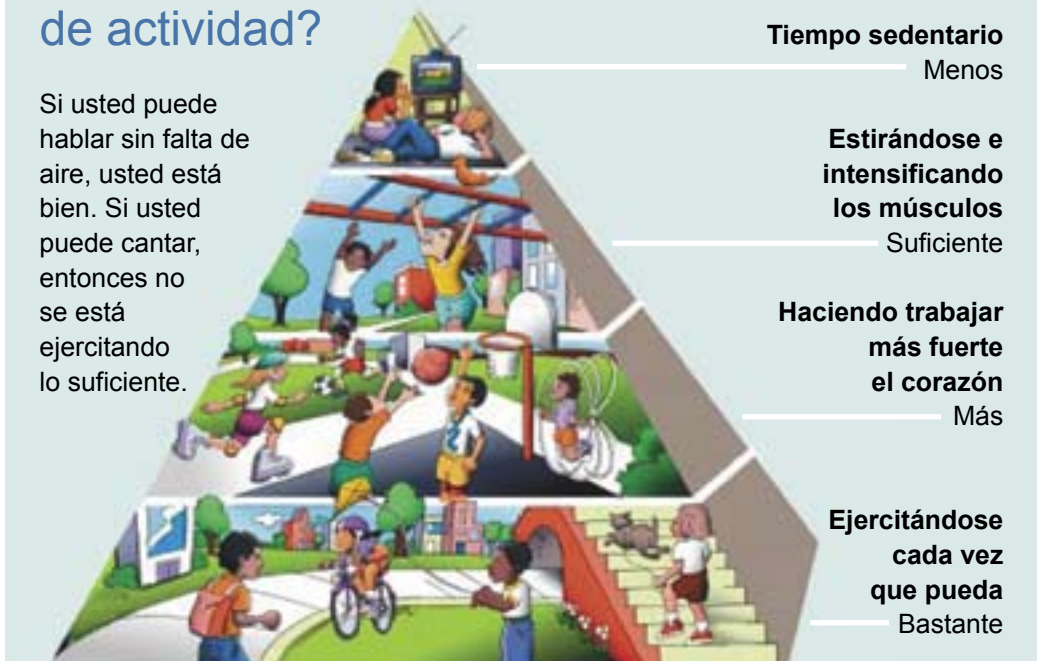
**Establecer una rutina.** Aparte tiempo cada día para ser activo.

**Entrenar un equipo.** Estimule a sus hijos a participar en deportes disponibles en la comunidad.

**Establecer un gimnasio en casa.** Haga que sus hijos ocupen artículos del hogar para usarlos como un gimnasio. Los alimentos enlatados pueden ser unas buenas pesas.

### ¿Cuál es el nivel correcto de actividad?

Si usted puede hablar sin falta de aire, usted está bien. Si usted puede cantar, entonces no se está ejercitando lo suficiente.



**Tiempo sedentario**  
Menos

**Estirándose e intensificando los músculos**  
Suficiente

**Haciendo trabajar más fuerte el corazón**  
Más

**Ejercitándose cada vez que pueda**  
Bastante

**Tratar actividades aeróbicas.** Verifique el pulso de sus hijos antes, durante y después de actividades físicas para ver qué tanto se están ejercitando.

**Organizar una fiesta de actividad física.** Haga del cumpleaños de su hijo un tiempo activo.

**Trabajar con la escuela.** Asegúrese que la escuela ofrezca tiempo para todos los estudiantes a hacer actividad física.