

lo que debe saber

¿Tiene otro seguro médico?

Usted siempre debe dar la información de Mercy Care Plan y de cualquier otro seguro de salud a los doctores y farmacias.

El otro seguro de salud pagará primero sus cuidados de salud, y Mercy Care Plan pagará después el resto.

No haga los copagos directamente de su bolsa. Pídale al doctor o farmacólogo que envíe los copagos a Mercy Care Plan.

Si el doctor le receta algo que no aparece en la lista de medicinas cubiertas de Mercy Care Plan, haga los siguiente:

- Pídale al doctor que le recete medicinas cubiertas de la lista de Mercy Care Plan.
- Si no puede tomar ninguna otra medicina que no sea la recetada, pídale al doctor que solicite una excepción ante Mercy Care Plan.

Si usted tiene Mercy Care Plan y una HMO de Medicare, Mercy Care Plan sólo hará los copagos de aquellas medicinas de

la HMO que aparezcan en la lista de medicinas de Mercy Care Plan.



Desde el principio

Usted está embarazada y quiere tener un bebé sano.

¿Qué es lo mejor que podría hacer? Visite a un médico u otro proveedor médico durante su embarazo. Esto se llama *cuidado prenatal*.

Hay tres razones por las cuales usted debe tener visitas prenatales regulares desde el principio:

1. Para un buen cuidado. En cada visita se le va a revisar su peso y su presión. Su médico determinará cómo está usted y cómo se está desarrollando el bebé (feto).

2. Para un buen consejo. La mayoría de las mujeres embarazadas tienen preguntas —haga cualquier pregunta. Quizás usted quiere saber algo en cuanto al ejercicio, vitaminas o qué comidas puede comer. O quizás necesita ayuda para dejar de fumar.

3. Para un bebé más sano. Las mujeres que reciben cuidado prenatal tienen bebés con un mejor peso que las mujeres que no reciben tal cuidado.



Entre más pronto, mejor.

Consiga cuidado prenatal tan pronto como pueda, aún si solo piensa que está embarazada pero no está segura.



Cómo criar niños sanos

Seguridad sobre ruedas

Los golpes y moretones son parte del crecimiento. Usted sabe que se curan tarde o temprano.

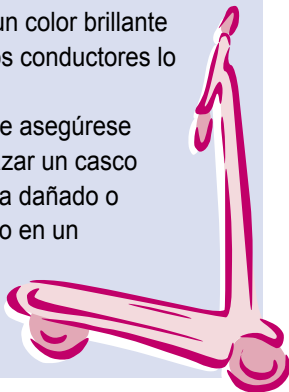
Pero si se lastima la cabeza, puede haber daños permanentes. Por eso es que su hijo siempre debe ponerse el casco cuando ande en bicicleta, patines del diablo, patines o patinetas. El casco puede ayudar a proteger la cabeza del niño en un accidente.

Elija un casco que:

- Se ajuste bien a la cabeza del niño. Vea que el casco esté bien asentado en la cabeza. No debe deslizarse ni inclinarse para un costado.
- Sea de un color brillante para que los conductores lo vean bien.

Y siempre asegúrese de reemplazar un casco que se haya dañado o haya estado en un accidente.

Fuente: American Academy of Orthopaedic Surgeons



Como padre, usted es la persona más importante en la vida de su hijo.

Y es importante que su hijo tenga un buen comienzo. Aquí hay algunas cosas que pueden ayudar a su hijo a crecer sano y feliz.

Póngase la nutrición como meta. Una dieta saludable puede hacer una gran diferencia en cómo los niños crecen y aprenden. Trate de servir comidas de varios grupos alimenticios cada vez.

Haga que su casa sea a prueba de niños. Quite todas las cosas que podrían lastimar a un niño, como venenos y objetos pequeños o filosos. Para más consejos de seguridad, visite el sitio de la Campaña Nacional de NIÑOS SEGUROS: www.safekids.org.

No permita el humo en su casa. Los niños que respiran el humo de segunda mano tienen más problemas de salud, como infecciones de oído. Si fuma, considere dejar o vaya afuera para fumar.

Controle lo que los niños ven. La violencia, el tabaco y el alcohol están por todas partes en la TV, el cine y la música. Y los niños pueden verse influidos por lo que ven y oyen. Manténgase atento a lo que su hijo ve y oye.

Léale algo a sus hijos, aunque sean bebés, todos los días.

Cuando les lee a los niños, les ayuda a aprender a comunicarse. También les ayuda a ser mejores lectores.

Evite la violencia. Los golpes, las bofetadas y las palabras dañinas enseñan a los niños a que está bien lastimar a los demás para resolver los problemas.

Cuando les lee a los niños, les ayuda a aprender a comunicarse.

Es más importante demostrarle cariño a su hijo. Los niños desarrollan el amor por sí mismos cuando son pequeños. Préstelos atención y demuéstrelas cariño. Le ayudará a su hijo a sentirse importante.

Fuente: American Academy of Pediatrics

Por qué son importantes las vacunas

Vacunarse no es divertido.

Pero tampoco es divertido enfermarse. Y las vacunas pueden proteger a su hijo de enfermedades peligrosas.

Por eso es tan importante que mantenga las vacunas de su hijo al día. Usted puede llevar un registro de las vacunas. Debe comenzar el registro cuando su hijo recibe la primera vacuna. Asegúrese de tener el registro actualizado con cada visita al doctor.

Además, revise los registros de vacunas regularmente con el doctor de su hijo. Así sabrá cuándo su hijo necesita otra vacuna.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Proteja la salud de su familia con vacunas



Gracias a las vacunas, mucha gente ya no contrae algunas enfermedades serias cada año.

Pero aún hay vacunas que son necesarias. La mayoría son para niños, pero tal vez usted también necesite algunas.

Como parte del buen cuidado de la salud, hay que vacunarse a tiempo. Eso puede ayudar a proteger a su familia y a otras personas.

Para infantes y niños

Se recomiendan varias vacunas, tales como las que protegen contra:

- Tos ferina.
- Tétanos (enfermedad que provoca pasmos).
- Sarampión.
- Polio.
- Varicela.

Los niños pueden necesitar muchas dosis a diferente edad, por lo regular antes de cumplir los 18 meses.

Hable con su doctor, y lleve un

registro de las vacunas que le pongan a su hijo desde que nazca.

Para adolescentes

Algunos adolescentes pueden necesitar vacunas que no les dieron de pequeños. Los niños grandes y los adolescentes pueden necesitar vacunas contra la meningitis, el tétanos, o una segunda dosis contra paperas, sarampión y rubeola.

Algunos adolescentes pueden necesitar vacunas por tener problemas constantes de salud, como enfermedades de los riñones. Cuando los adolescentes van a la universidad, pueden necesitar vacunas para mantenerse sanos.

Para adultos

Los adultos pueden necesitar también vacunas por muchas razones. Una revacunación cada 10 años ayuda a proteger contra el tétanos, por ejemplo.

Tal vez necesite vacunarse debido a su trabajo o porque tiene más riesgos debido a algún problema de salud.

Si no le pusieron alguna vacuna cuando era pequeño, por ejemplo contra el sarampión, tal vez la

Nuevos medidores de azúcar en sangre

Es importante que las personas con diabetes controlen sus niveles de glucosa (azúcar) en sangre.

Al conocer sus niveles de azúcar en sangre antes de comer, usted sabrá si la insulina, las pastillas, la dieta y el ejercicio le están dando resultado.

Además, si controla sus niveles de azúcar en sangre después de comer, verá cómo los alimentos afectan estos niveles.

Mercy Care Plan ahora tiene dos nuevos medidores de glucosa:

- Ascensia® CONTOUR™
- Ascensia® BREEZE™

Son los únicos medidores de glucosa en sangre que no deben calibrarse antes de usar.

También pueden usarse en otros lugares como el brazo o la pierna, además de los dedos.




necesite de adulto.

La edad también importa. Si tiene más de 50 años, es buena idea vacunarse cada año contra la gripa; y también necesita vacunarse contra neumonía si tiene por lo menos 65 años.

Manténgase al día

Si no está seguro qué vacunas necesita su familia, el doctor puede ayudarle a decidir.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; National Partnership for Immunization

 Para saber más acerca de cómo mantenerse sano, visite www.familydoctor.org.

Coma sanamente gastando poco

Una dieta sana no tiene que ser muy cara.

Pruebe estos consejos para una dieta buena para su cuerpo y su presupuesto:

- Planee las comidas, incluyendo arroz, pasta o granos enteros.
- Revise el periódico buscando ofertas, y planee sus comidas con artículos sanos que estén de oferta.
- Busque cupones, pero sólo de lo que de todas maneras iba a comprar.
- Haga una lista de compras y ajústese a ella.
- No vaya al supermercado cuando tenga hambre, pues puede sentir tentación de comprar cosas como frituras y galletas, que no son sanas.
- Compare los precios de los alimentos frescos, congelados y enlatados. Busque las ofertas. Las frutas y vegetales frescos pueden costar menos si son de temporada. Las bolsas grandes



de vegetales congelados no cuestan mucho y se mantienen bien.

- Prepare sus platillos con legumbres en lugar de usar carne. Son alimentos sanos que tienen menos grasa y cuestan menos.

- Compare los precios de las marcas nacionales, genéricas o libres.

Planear una dieta saludable puede llevarle más tiempo, pero eso se recompensa con tener mejor salud.

Comer para dos

Durante su embarazo, debe comer bien para alimentar su cuerpo y al bebé que crece dentro de usted.

Trate de comer variado. Trate de comer cada día:

- Varias porciones de granos enteros en pan, arroz, cereal o pasta.
- Al menos cinco porciones de frutas y vegetales.
- Cuatro o más porciones de productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.
- Tres o más porciones de proteína, como carne, pollo, frijoles o huevos.

- Mucho líquido. Beba al menos ocho vasos de agua a diario. Los vasos de leche, jugo de fruta y otros líquidos se cuentan dentro de este objetivo.

Estos alimentos le darán energía y también ayudarán a su bebé a crecer fuerte y saludable.