

Healthy NOW

VERANO 2016

www.amerihealthcaritasla.com

3 PASOS PARA AYUDARLE A DEJAR DE FUMAR

Fumar es la causa número uno de muerte prematura entre los estadounidenses, de acuerdo con la Asociación Americana del Corazón. Pero puede dejar el hábito y ayudarse a sí mismo a vivir una vida larga y más saludable.

Siga estos 3 pasos sugeridos por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. Va a mejorar en gran medida sus probabilidades de éxito.

1. Marque su calendario.

Establezca una fecha para dejar de fumar que marcará su primer día sin fumar. Piense en usar un día feriado, aniversario o un cumpleaños para darle aún más significado a esa fecha. Antes de la fecha para dejar de fumar, elimine los cigarrillos, ceniceros, cerillas y encendedores de su casa, automóvil y lugar de trabajo. Después de la fecha de dejar de fumar, no fume en absoluto, ni

siquiera una bocanada. Manténgase alejado de fumar y de otros fumadores para que no se vea tentado a fumar.

2. Reduzca el deseo por la nicotina.

Pruebe ayudas para dejar de fumar que hacen que la abstinencia de la nicotina sea un poco más fácil. La lista incluye chicle de nicotina, parches, inhaladores y aerosoles. También hay medicamentos sin nicotina, como bupropión o vareniclina, que podrían ayudar.

3. Busque apoyo.

Dígale a todo el mundo, su familia, amigos, compañeros de trabajo, que está dejando de fumar. Pídales su apoyo. Usted tendrá una mejor oportunidad de dejar el hábito si también recibe ayuda profesional:

- Trabaje con un consejero para dejar de fumar.
- Únase a un programa para dejar de fumar por internet. Pruebe el programa (en inglés)

Después de la fecha de dejar de fumar, no fume más, ni siquiera una bocanada.

de la Asociación Americana del Pulmón "Freedom from Smoking Online" (www.ffsonline.org) o Quit With Us, el programa (en inglés) de LA en www.quitnow.net/louisiana.

- Llame a la línea nacional para dejar de fumar (**800-784-8669**). La línea de ayuda le conectará con especialistas para dejar de fumar en su estado. También puede llamar a Louisiana Tobacco Quitline al **800-QUIT-NOW**.

El deseo de fumar no perdura por largo tiempo. En cuestión de minutos, desaparece, fume o no fume. Así que haga lo que pueda, como llamar a un amigo, para distraerse del deseo de fumar.

Si no tiene éxito la primera vez, inténtelo, inténtelo de nuevo. La mayoría de las personas lo intentan varias veces antes de dejar de fumar para siempre.

Asma y alergias: su guía de supervivencia

Para las personas con asma y alergias, el verano no es siempre una temporada divertida.

El asma causa que las vías respiratorias de una persona se inflamen y se contraigan cuando se exponen a un precipitante. Los factores precipitantes o desencadenantes son cosas que irritan las vías respiratorias, causando que se inflamen. Sin embargo, un cambio de estación no significa que usted tiene que permanecer adentro todo el tiempo.



Evite estos precipitantes comunes

Contaminación

A veces es más fácil saber cuándo el aire está contaminado, como en un día brumoso o lleno de smog. Sin embargo, algunos días no es tan fácil saberlo. Para comprobar la calidad del aire antes de planificar cualquier actividad al aire libre, puede:

- Consultar los informes sobre la calidad del aire en su área en periódicos locales o en las estaciones de televisión o radio locales.

- Visite el sitio web de la Agencia de Protección Ambiental de EE.UU. en www.airnow.gov. Ingrese su código postal en la parte superior y haga clic en “Go”. Consulte la sección “Current Conditions”. Busque los colores que indican buenas (verde), moderadas (amarillo) o perjudiciales a la salud (rojo) y cualquier mensaje especial.

Para el manejo del asma, es muy importante que mantenga el medicamento de rescate a la mano, dondequiera que se encuentre. Recuerde, si su niño tiene asma, AmeriHealth Caritas Louisiana cubrirá un segundo inhalador para la escuela, para un bolso deportivo o para uso en un campamento. Pídale al médico de su niño que le dé una receta para 2 inhaladores y su farmacia se encargará del resto.

Siga estos pasos hacia el alivio.

1. Identifique y evite los factores precipitantes.

¿Comienza a toser y tiene sibilancias a la primera señal de la primavera? Muchas personas tienen síntomas de asma al hacer ejercicio. Aire frío y seco es otro precipitante común del asma, pero también lo es el aire caliente y húmedo. Precipitantes comunes incluyen también humo, olores fuertes, perfumes, animales y condiciones meteorológicas. Hable con su médico o un alergista para determinar qué es lo que precipita sus síntomas. Su médico puede trabajar con usted para crear un plan que ayude a evitarlos.



2. Haga un plan.

Si usted no tiene un plan de acción para el asma, el médico trabajará con usted para crear

uno. Este plan le da instrucciones sobre cómo manejar los cambios en la respiración. Eso le ayudará a saber exactamente lo que tiene hacer, incluso en caso de emergencia. Él o ella también le recetará medicamentos para ayudar a controlar sus síntomas.



3. Identifique exacerbaciones/ataques.

Exacerbaciones o ataques de asma pueden ocurrir sin aviso o acumularse con el tiempo. Deben ser atendidos en sus primeras etapas, por lo que es importante reconocer señales tempranas de alerta. Estas señales incluyen:

- Tos, especialmente después de estar activo, a pesar de que usted no tiene un resfriado.
- Incapacidad para completar frases sin tener que parar para respirar.

- Carraspeo frecuente.
- Respiración rápida o irregular.

4. Maneje las exacerbaciones/ataques.

Las exacerbaciones o ataques, pueden poner en riesgo la vida y demandan atención inmediata. Adminístrese el medicamento de alivio rápido, también conocido como un inhalador de rescate. Si esto no ayuda inmediatamente, vaya a la sala de emergencia más cercana.

Si necesita el inhalador de rescate más que un par de veces a la semana, hable con su médico.



5. Obtenga ayuda si la necesita.

Los meses de primavera y verano pueden ser difíciles para muchas personas con asma, pero no hay necesidad de sufrir. Si usted todavía está teniendo problemas con su asma, incluso aunque intente evitar los precipitantes y toma medicamentos, hable con su médico.

También puede obtener información educativa por parte de Asthma HELP. Asthma HELP es un programa gratuito para miembros de Medicaid con asma. El programa ofrece consejería por teléfono para un mejor control y tratamiento del asma. El programa está compuesto por farmacéuticos que están certificados como educadores de asma.

Llame al número gratuito de la línea de enfermeros de 24 horas al **1-888-632-0009**.

Polen

Para muchas personas con alergias, el polen y el moho son el problema principal. Aquí hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a evitar que estas partículas diminutas irriten su asma:

- Cierre las ventanas por la noche para evitar que el polen y el moho entren.
- Seque a máquina o cuelgue su ropa o sábanas adentro; no las cuelgue al aire libre.

- Dúchese y cambie su ropa después de pasar tiempo al aire libre. Esto ayudará a eliminar polen o moho que se encuentra en la ropa, el pelo o la piel.
- Tome su medicina para el asma o alergias según las indicaciones. Pregúntele a su médico lo que debe hacer si sus síntomas empeoran o siente como si estuviera teniendo un ataque de asma.

Servicios de tratamiento para salud mental o uso de sustancias

Respuestas para recibir la atención que necesita

Desde diciembre de 2015, AmeriHealth Caritas Louisiana, su plan de salud de Medicaid bajo Healthy Louisiana, cubre a los miembros con dificultades con enfermedad mental, uso de drogas o uso de alcohol (uso de sustancias/trastornos adictivos/trastornos de drogas y de uso de alcohol).

Puede utilizar su tarjeta de identificación de miembro para acceder a estos beneficios y el resto de los beneficios cubiertos. AmeriHealth Caritas Louisiana cree en el cuidado de la persona completa. Servicios para el tratamiento de salud mental y de abuso de sustancias ofrecen soluciones para niños, adultos y familias como parte de nuestro enfoque en el bienestar de la persona en su totalidad. Aquí hay algunas preguntas y respuestas que pueden ser útiles en la búsqueda de estos servicios.

¿Qué son los servicios de tratamiento de salud mental y uso de sustancias?

Estos son servicios que ayudan a miembros con dificultades con enfermedad mental, uso de drogas o uso de alcohol (trastornos de uso de sustancias/adictivos/trastornos de uso de drogas y alcohol). Por ejemplo, AmeriHealth Caritas Louisiana proporciona cobertura para condiciones tales como:

- Depresión, ansiedad, estrés y luto.
- Trastornos del estado de ánimo.
- Retos relacionados con el uso de drogas y alcohol.
- Trastornos psicóticos.

También puede utilizar estos servicios para cambiar comportamientos para ayudar a manejar enfermedades crónicas, como la diabetes o una enfermedad del corazón. Estos servicios también pueden ser utilizados para ayudar a controlar su peso o dejar de fumar para mejorar la salud.

¿Soy elegible para beneficios de tratamiento para salud mental y uso de sustancias?

Todos los miembros de AmeriHealth Caritas Louisiana son elegibles para estos beneficios. Esta cobertura ha sido agregada a sus beneficios actuales. Para más información, llame a Servicios para Miembros las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1-888-756-0004**.

¿Son los niños y adultos elegibles para beneficios de tratamiento de salud mental y uso de sustancias?

Sí. Niños y adultos que son miembros de AmeriHealth Caritas Louisiana son elegibles.

¿Qué está cubierto bajo los beneficios de tratamiento de salud mental y uso de sustancias?

Para aprender acerca de estos servicios cubiertos, por favor visite **www.amerhealthcaritasla.com** o llame a Servicios para Miembros al **1-888-756-0004**.

¿Hay algún costo por estos beneficios?

No. No hay costos ni copagos por servicios de tratamiento de salud mental y uso de sustancias

cubiertos. Copagos tal vez se aplican para algunas medicinas.

¿Cómo puedo encontrar un proveedor de tratamiento de salud mental y uso de sustancias?

Si usted cree que necesita servicios, es una buena idea decirle a su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) cómo usted se está sintiendo y preguntar acerca de los proveedores que puede ayudar.

También puede ver una lista completa de proveedores de la red en el sitio web de AmeriHealth Caritas Louisiana en **www.amerhealthcaritasla.com**. O puede llamar a Servicios para Miembros al **1-888-756-0004**. Estamos aquí para ayudar las 24 horas del día, los 7 días a la semana.

¿Voy a necesitar un referido para tratamiento de salud mental y uso de sustancias?

No. Miembros de AmeriHealth Caritas Louisiana no necesitan un referido para recibir estos servicios.

¿Debo usar mi tarjeta de identificación en mi siguiente visita?

Sí. Comience a utilizar su tarjeta de identificación de miembro tan pronto como la reciba.

¿Mi información se mantiene en privado?

Sí. A los proveedores de tratamiento de salud mental y uso de sustancias se les requiere que respeten su privacidad. Ellos están obligados a mantener toda la atención e información privada, conforme con las leyes y reglamentos que apliquen.

7 mitos sobre el alcoholismo

Algunos mitos inventados son solo cuentos. Pero cuando se trata del uso y abuso de alcohol, creencias erróneas pueden ser mortales. Encuentre aquí la verdad detrás de 7 falsedades comunes que se creen sobre la cerveza, el vino y el licor.

Mito 1. El alcohol no causa tanto daño como otras drogas.

Beber presenta muchos peligros para la salud. A corto plazo, el consumo de alcohol incrementa su riesgo de accidentes, lesiones y violencia. Con el tiempo, el consumo regular de alcohol aumenta su riesgo de daño renal, presión arterial alta, latidos irregulares del corazón, depresión, ansiedad, pérdida de memoria e incluso algunos tipos de cáncer. Para las personas con trastornos del estado de ánimo, osteoporosis y diabetes, el riesgo es aún mayor.

Mito 2. La cerveza o vino son más seguros que el licor.

Todas las bebidas alcohólicas tienen similares efectos sobre su salud. Una porción de cerveza, vino o licor provoca los mismos efectos. Cuando los toma por primera vez, tal vez se sienta relajado, feliz o incluso animado o entusiasmado. Pero si sigue bebiendo, experimentará las mismas señales como si estuviera borracho: dificultad para hablar, pérdida del equilibrio y la falta de coordinación, entre otras.

Mito 3. La cafeína ayuda a recobrar la sobriedad.

Es cierto que la cafeína puede hacer que se sienta menos cansado. Pero no hace que su cuerpo procese el alcohol más rápido. Así que las bebidas con cafeína no hacen nada para ayudar con los problemas de juicio o de coordinación que ocurren cuando se bebe en exceso. Caminar o duchas de agua fría tampoco funcionan.

Mito 4. Si usted puede asimilar el licor, tiene menor riesgo de problemas de alcohol.

¿Tiene que ingerir más bebidas que sus amigos para sentirse borracho? Si es así, el riesgo de abuso de alcohol y de dependencia es en realidad mayor. Lo más probable es que usted tal vez bebe más, más a menudo. Esto significa que su cuerpo ha desarrollado una tolerancia al alcohol. Con el paso del tiempo, usted necesitará incluso más bebidas para lograr el mismo efecto. Mientras tanto, niveles altos de alcohol ocasionan daño a sus órganos y tejidos.

Mito 5. Una bebida equivale a lo que ponga en mi vaso.

El gobierno define consumo moderado de alcohol como 1 bebida al día para las mujeres y 2 para los hombres. Pero se basa en una medida de trago estándar: una lata de 12 onzas de cerveza, una copa de 5 onzas de vino o un trago de 1.5 onzas de licor fuerte. Muchos vasos estadounidenses y bebidas mezcladas contienen mucho más de 1 porción.

Por ejemplo, algunos cócteles cuentan como 3 o más bebidas estándares.

Mito 6. Es seguro conducir siempre y cuando no se sienta borracho.

Usted tal vez no tenga dificultad para hablar o no esté tropezando. Pero el alcohol casi de inmediato perjudica la coordinación necesaria para conducir sin peligro. Y no crea que está seguro después de parar de beber. El alcohol que está en su estómago e intestinos continúa entrando en su torrente sanguíneo durante horas. Vaya a la segura cuando vaya a fiestas y otras reuniones designando de antemano a alguien que no beba en lo absoluto como conductor.

Mito 7. Los chicos pueden consumir un poco de alcohol sin problema.

Si las mujeres embarazadas consumen alcohol, pueden causar daño a sus bebés por nacer. Si los adolescentes beben alcohol, tienen un mayor riesgo de problemas de aprendizaje y conducta. Esto se debe a que sus cerebros y cuerpos aún están en desarrollo a través de los años de adolescencia. Además, las personas jóvenes que comienzan a beber antes de los 15 años de edad, tienen 4 veces más probabilidades de convertirse en dependientes del alcohol en algún momento de sus vidas, según el Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo.



Saque mayor provecho de las visitas de niño sano

El verano no sólo es un buen momento para la diversión familiar y actividades al aire libre, sino también un buen momento para aprovechar un horario más flexible para cuidar de la salud de su niño.

El consultorio de un médico no es sólo un lugar para ir cuando su niño está enfermo o lastimado. Es un lugar para ir cuando el niño se está sintiendo bien. Chequeos regulares, también conocidos como visitas de bienestar, ayudan a asegurarse de que su niño está saludable y creciendo como es debido. Su niño también tal vez reciba vacunas y pruebas de detección durante estas visitas.

Una forma de ayudar a su niño a recibir el mejor cuidado es ver al mismo médico en cada visita. Esto le da la oportunidad a usted y a su niño de conocerle mejor. Esto puede ayudar al médico a encontrar cualquier problema más tempranamente porque él o ella sabrá lo que es y no es normal para su niño. Los pediatras son expertos en la salud de los niños. Usted es el experto en su niño. Juntos pueden ayudar a asegurarse de que su niño esté creciendo sano y fuerte.

¡Use este tiempo para llevar a su niño a una visita de bienestar si le toca una!



Coordinación de atención para usted

¿Tiene usted o su niño un problema de salud complejo o enfermedad crónica?

¿Necesitan ayuda para salud mental o uso de sustancias?

¿Necesita usted ayuda para comprender sus medicamentos o los de su niño? ¿Usted o su niño necesita apoyo extra para mantenerse saludable? Si es así, el equipo de Coordinación de

Atención de AmeriHealth Caritas Louisiana puede ayudarle.

Como miembro, puede auto-referirse para recibir servicios de Coordinación de Atención. ¡Es fácil! Usted será asignado a un administrador de atención. Su administrador de atención:

- Será su entrenador de cuidado individualizado.
- Le ayudará a entender su condición de salud y las medicinas.
- Le ayudará a obtener los servicios y la información que usted necesita.
- Colaborará con usted para ayudar a satisfacer sus metas de salud.

Puede pedir participar en nuestros programas. O su médico

puede también pedirnos que le inscribamos en nuestros programas.

Nuestros programas abarcan:

- Asma.
- Diabetes.
- Enfermedades del corazón.
- Anemia falciforme.
- Obesidad.
- Hepatitis C.
- Virus de inmunodeficiencia humana (VIH).
- Enfermedad mental severa para adultos.
- Trastornos emocionales severos para niños.

Pero usted puede optar por no unirse. Nos puede decir por teléfono o por escrito. Sus beneficios no cambiarán si usted decide no utilizar nuestros programas de Coordinación de Atención.

¿Quiere ser asignado a un Administrador de Atención? Llame a Servicios para Miembros al **1-888-756-0004 (TTY 1-866-428-7588)**.





Ayude a los adolescentes a convertirse en adultos saludables

La mayoría de los adolescentes en los Estados Unidos son saludables, de acuerdo a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Muchos de ellos creen que se quedarán así para siempre.

Sin embargo, la mayoría de los comportamientos que determinan nuestro riesgo para enfermedades del corazón, cáncer y derrames cerebrales comienzan en los años de adolescencia. Desarrollar hábitos saludables en este momento puede dar buenos resultados en el futuro.

Sin embargo, a los adolescentes se les hace difícil planificar para el futuro. Mientras que los expertos recomiendan un chequeo anual para los adolescentes, más de la mitad no lo ha hecho. Incluso esos que van a un médico tal vez no han recibido orientación sobre asuntos vitales para la salud de los adolescentes, tales como comer bien y evitar las drogas y el alcohol.

Ahí es donde usted, como padre o madre, juega un papel.

El adolescente pudiera actuar avergonzado al estar cerca de usted. Pero los adolescentes dicen que quieren que sus padres se involucren en su salud y bienestar.

Sus palabras y acciones pueden sentar las bases para un futuro saludable. He aquí cómo:

- **Haga que su adolescente reciba atención médica.** Ayúdele a que haga y vaya a sus citas con el proveedor de atención primaria.
- **Ayúdele a navegar el sistema.** En los ojos de un adolescente, recibir atención médica es algo complicado. Dirija a su niño al recurso correcto a la hora correcta. Fuentes de atención incluyen médicos, enfermeras, dentistas y psicólogos escolares.
- **A vacunarse.** Los adolescentes y estudiantes universitarios siguen necesitando inmunizaciones. Pregunte al médico si su niño debe recibir las vacunas para el virus del papiloma humano (VPH), meningitis u otras enfermedades.
- **Conozca los problemas.** Si su adolescente tiene una enfermedad crónica, como asma,

aprenda todo lo que pueda acerca de la misma. Póngase también al día con problemas de salud clave para todos los adolescentes.

Estos incluyen problemas dentales, problemas de peso, violencia y lesiones deportivas.

- **Mantenga una comunicación abierta.** Díglele a su adolescente que él o ella puede hablar con usted sobre cualquier cosa. Comparta historias sobre sus propios miedos y deseos durante la adolescencia.
- **Modele hábitos saludables.** Su adolescente aprende observándole a usted. Asegúrese que está eligiendo alimentos nutritivos, que usa el cinturón de seguridad y que no fuma.
- **Proteja la privacidad.** Los adolescentes necesitan tiempo a solas para discutir temas sensibles con sus médicos. Es posible que usted se sienta extraño porque el médico sabe más detalles acerca de algunas partes de la vida de su niño que usted. Pero esta información puede ayudar a proteger la salud de su niño.

Información de farmacia

Recetario de medicamentos (Lista de medicinas)

La página web de AmeriHealth Caritas Louisiana tiene una lista de medicinas preferidas por nuestro plan. Esto se llama el recetario de medicamentos. Esta lista ayuda a su proveedor de atención médica a recetarle medicinas a usted.

Visite www.amerihealthcaritasla.com/pharmacy y haga clic en "Searchable formulary" under "Members" para obtener la información más actualizada. Puede buscar una medicina por su nombre, tipo de medicina o la primera letra del nombre. Esta lista en internet se actualiza durante todo el año.

En el recetario de medicamentos hay medicinas de marca y genéricas. AmeriHealth Caritas Louisiana requiere que se usen medicinas genéricas, cuando estén disponibles. Si cierta medicina no aparece en el recetario de medicamentos, su médico la puede pedir a través de un proceso de autorización previa (aprobación previa) de AmeriHealth Caritas Louisiana. Para el recetario de medicamentos, visite nuestro sitio web: www.amerihealthcaritasla.com/pharmacy.

Actualizaciones del recetario

Algunas medicinas han sido agregadas o removidas recientemente de nuestro recetario de medicamentos. Por favor, visite nuestro sitio web para una lista completa de los cambios, pero algunas medicinas agregadas a la lista incluyen:

- Inhalador Arnuity Ellipta.
- Inhalador Asmanex HFA.
- Inyección Invega Trinza.
- Cápsulas Linzess.
- Inyección Zarxio.

Algunas medicinas removidas de la lista incluyen:

- Cápsulas Apriso.
- Tabletas Ofloxacin.

Si usted no tiene acceso a internet y desea una copia completa del recetario de medicamentos o una lista completa de los cambios, llame a Servicios de Farmacia para Miembros al **1 866 452 1040**. Servicios de Farmacia para Miembros también pueden ayudarle si usted tiene cualquier pregunta o si le gustaría solicitar que se agregue una medicina al recetario.

¡Obtenga nuestra aplicación móvil!

La aplicación móvil de **AmeriHealth Caritas Louisiana** versión 2.0, está disponible para descargarla en App Store y Google Play. Las nuevas funciones disponibles en la versión 2.0 incluyen:

- Contáctenos: Envía sus preguntas al Centro de Contacto.
- Mis médicos: Muestra proveedores adicionales e información de contacto de su equipo de atención.
- Recursos: Proporciona una lista de enlaces útiles para nuestros miembros.
- ¡Esta aplicación móvil está diseñada para usted! Queremos hacer que esta aplicación sea fácil y que esté disponible para usted en cualquier momento que la necesite.



Cómo tomamos decisiones sobre su atención

En AmeriHealth Caritas Louisiana, trabajamos con usted y su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) para tomar decisiones sobre atención y servicios médicamente necesarios.

AmeriHealth Caritas Louisiana no recompensa a los proveedores de atención médica por negar, limitar o retrasar beneficios o servicios de atención médica. Tampoco damos incentivos a nuestro personal que toma decisiones sobre servicios médicamente necesarios o beneficios que resultan en más o menos cobertura y servicios de atención médica.

Por favor, llame a Servicios para Miembros al número gratuito **1 888 756-0004** para averiguar si AmeriHealth Caritas Louisiana cubre los servicios y beneficios específicos.

¿Interesado en unirse a nuestro Consejo Asesor de Miembros?

Únase al Consejo Asesor de Miembros de AmeriHealth Caritas Louisiana. Damos la bienvenida a miembros de AmeriHealth Caritas Louisiana, representantes de organizaciones comunitarias y de base, consejeros, educadores y cualquier persona interesada en aprender más acerca de los servicios que ofrecemos.

Queremos escuchar lo que usted tiene que decir. Sus comentarios son nuestra mejor fuente de ideas sobre cómo mejorar nuestros programas y servicios. Además, nuestros profesionales dedicados comparten nuestros éxitos del año pasado, además de proporcionar información sobre las maneras en que planificamos servirles mejor a miembros nuevos y de mucho tiempo.

Si está interesado en asistir a una reunión o convertirse en un miembro del Consejo Asesor de AmeriHealth Caritas Louisiana, por favor llame al **1 888 756-0004** o envíe correo electrónico a MAC@amerihealthcaritasla.com.



Un enfoque en la calidad

¿Sabía que AmeriHealth Caritas Louisiana tiene un Programa de Mejora de la Calidad (QI, por sus siglas en inglés)? Este programa ayuda a asegurarnos que tenemos servicios de calidad para nuestros miembros. Cada año, el equipo de QI evalúa nuestros programas e identifica formas en que el plan puede mejorar. Seguimos de cerca el Programa QI para asegurarnos de que está trabajando para mejorar servicios. Por favor, visite nuestro sitio web

en www.amerihealthcaritasla.com o llame a Servicios para Miembros al **1-888-756-0004** si desea más información sobre este programa y lo que estamos haciendo.

Evacuación 101: Cómo prepararse para salir de su hogar



El año pasado, millones de estadounidenses se vieron forzados a abandonar sus hogares debido a huracanes, tornados, deslizamientos de tierra, fuegos de hierba y bosques e inundaciones.

Seguir los pasos a continuación puede ayudarle a proteger a su familia y su hogar si tiene que abandonarlo debido a un desastre natural o desastre creado por el hombre.

Haga un plan.

Haga un plan sobre lo que va a hacer en una emergencia. Piense en los lugares donde su familia pasa tiempo, como la escuela y el trabajo. Aprenda qué tipo de planes de emergencia tienen en su lugar de trabajo. Si tiene hijos, averigüe cómo se comunicará la escuela con usted durante una emergencia.

Esté preparado.

Su familia tal vez no esté junta cuando ocurra un desastre. Planifique cómo se comunicarán entre sí y revisen lo que va a hacer en diferentes situaciones.

Por ejemplo, a veces durante una emergencia, es difícil llamar a amigos y familiares, incluso si se encuentran en la misma área. Pero para las personas fuera del área tal vez sea más fácil ponerse en contacto con miembros de la

familia que se han separado.

Una vez que decida quién va a ser el contacto fuera del área, asegúrese de que cada miembro de su familia sepa el número de teléfono y que tenga un teléfono celular o tarjeta de teléfono prepagada para llamar a la persona.

Elija un lugar.

Ya sea si decide irse por su cuenta o le ordenan irse, planifique cómo va a reunir su familia y piense a dónde van a ir. Escoja varios lugares en diferentes direcciones para que tenga opciones en caso de emergencia.

Con anticipación:

- Planifique lugares donde su familia se reunirá. Elija lugares tanto dentro como fuera de su vecindad inmediata.
- Si usted tiene auto, manténgalo con medio tanque de gas en todo momento en caso de tener que evacuar. Si usted no tiene auto, planifique cómo se irá.
- Familiarícese con rutas alternas y otros medios de transporte fuera de su área.

Al momento de irse:

- Llévese un equipo de emergencia. Su equipo debe contener agua, alimentos y medicina y suministros

de seguridad (incluyendo cualquier medicina que usted y su familia necesiten) y efectos personales, tales como fósforos, velas, linternas, ropa y ropa de cama.

- Lleve consigo sus mascotas y comida para ellas, pero entienda que tal vez solo se permiten animales de servicio en los refugios públicos.
- Llame o envíe correo electrónico a su contacto fuera de su área y dígame a esa persona para dónde va.
- Desconecte el agua, el gas y la electricidad. Sólo recuerde que si desconecta el gas, tendrá que traer un profesional para encenderlo de nuevo más tarde. No trate hacerlo usted mismo.
- Deje una nota diciendo hacia dónde se dirige y cómo puede contactarse.
- Determine qué vecinos tal vez necesiten asistencia o transporte.
- Cierre con llave su casa.

Cuando ocurre un desastre, tener un plan, estar preparado y usar sentido común y buen juicio puede ayudarle a usted y a sus seres queridos a sobrevivir y ayudar a reunificar sus vidas.

Para más información visite www.ready.gov.

7 pasos para controlar mejor la presión arterial



Para las personas con presión arterial alta descontrolada, las paredes de las arterias están sufriendo daño constantemente debido a la fuerza de la sangre corriendo a través de ellas. Con el tiempo, el daño aumenta el riesgo de ataque al corazón, fallo cardíaco, derrame cerebral y enfermedad renal. Si usted tiene presión arterial alta, no la ignore. Tome el control de su presión arterial con estos 7 pasos clave.

1 Siga tomando sus medicinas. Tomar su medicina para la presión arterial todos los días es importante. Si experimenta efectos secundarios, no deje de tomar su medicamento. En vez de hacer eso, hable con su proveedor de atención médica. Podría ser necesario un medicamento o dosis diferentes.

2 Limite el sodio (sal). El sodio eleva la presión arterial en muchas personas, así que redúzcalo y consulte las etiquetas de los alimentos. Un alimento bajo en sodio tiene 140 mg de sodio o menos. Trate de ingerir menos de 1,500 mg al día.

3 Establezca un límite de alcohol. El mismo aumenta la presión arterial y añade calorías que la mayoría de las personas no necesitan. La regla de oro: no más de 1 bebida al día para las mujeres y 2 para los hombres.

4 Coma muchas frutas, vegetales y productos lácteos bajos en grasa y sin grasa. Contienen potasio, calcio, magnesio y proteína, los cuales promueven presión arterial saludable.

5 Haga actividad física. Su meta debe ser 40 minutos de actividad moderada a vigorosa, 3 o 4 veces a la semana, dice la Asociación Americana del Corazón. Pero no se dé por vencido si eso es más de lo que puede hacer: cualquier cantidad de ejercicio es beneficiosa. Comience con 10 minutos caminando todos los días y aumente su rutina diaria gradualmente. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica antes de iniciar o cambiar una rutina de ejercicios.

6 Deje de fumar. La nicotina en el tabaco estrecha los vasos sanguíneos y aumenta los latidos del corazón, lo que aumenta la presión arterial. Dejar de fumar no es fácil, pero hará una gran diferencia en su presión arterial.

7 Maneje su peso. Tener libras extra hace que el corazón trabaje más y eleva la presión arterial. Perder sólo unas pocas libras puede hacer una diferencia. Lógrelo comiendo porciones más pequeñas y quemando más calorías a través de actividad.

Las elecciones de estilo de vida que haga todos los días afectan su presión arterial y su salud. Incluso si no puede seguir los 7 pasos a diario, haga lo más que pueda. Cada pequeña cosa ayuda a aligerar la carga.



Ensalada de pollo crujiente

- 2 tazas de pollo cocido en pedazos
- ½ taza de apio cortado
- ¼ taza de pimiento verde cortado
- ¼ de cebolla, cortada
- ½ pepinillo, pelado y cortado
- 1 manzana pequeña (sin quitarle la cascara), en trozos
- ½ tazas de huevas cortadas a la mitad
- ¼ taza de yogurt natural

Instrucciones

Use sobrantes de pollo cocido o cocine suficiente pollo para hacer 2 tazas de trozos de pollo. Coloque todos los ingredientes en un recipiente grande. Mezcle.

Nota: Sirva sobre lechuga, galletas o pan.

Rinde: 5 porciones
Tamaño de porción: ¾ taza

Cada porción proporciona:
Calorías: 140
Total de grasa: 4.5 g
Sodio: 65 mg
Total de carbohidratos: 9 g
Fibra dietética: 1 g
Proteína: 17 g



Corte las calorías de la comida al aire libre

Aquí hay un plan para ofrecer opciones más saludables para su próxima barbacoa que no agregará a usted o a los participantes en la fiesta.

Haga un cambio de carne en su barbacoa.

Use proteínas bajas en grasas. Asar ya es una forma de cocinar bajo en grasa. Para sacarle mayor provecho:

- Use hamburguesas 95 por ciento magras y limite el tamaño de las hamburguesas a ¼ de libra o menos.
- Pruebe hamburguesas de pavo bajas en grasa.
- Ase pollo sin piel.
- Elija cortes magros de carne de res o carne de cerdo, recorte la grasa y sirva porciones de 3 a 6 onzas.
- Ofrezca hamburguesas vegetarianas hechas de frijoles y granos o de soja texturizada. Son muy buenas para hacer a la parrilla y son bajas en grasa. ¿Otro buen sustituto de hamburguesa? Hongos portobello.

Reduzca la carne con acompañantes bajos en calorías.

Pepinillos, lechuga, tomates, cebolla, ketchup y mostaza son buenas alternativas, pero sin mayonesa a menos que sea baja en grasa o sin grasa. Omita el queso a menos que sea también bajo en grasa o sin grasa. También

puede ofrecer panes de grano entero en lugar de blanco.

Ofrezca acompañantes bajos en calorías.

Ensaladas de papa o macarrones y de repollo pueden tener mucha grasa. En lugar de preparar las ensaladas de papa y de macarrones con mayonesa, use una vinagreta baja en grasa. Si hace ensalada de repollo, trate usar mayonesa baja en calorías. Otras opciones dietéticas incluyen:

- Vegetales crudos con aderezo bajo en grasa, tales como humus o yogurt.
- Hojuelas de tortillas integrales al horno y salsa.
- Alubias al estilo inglés.
- Vegetales asados.

Reduzca el tamaño de las bebidas.

Bebidas altas en calorías, tales como soda, pueden aumentar la cantidad de azúcar y las calorías a toda prisa. En lugar de ello, ofrezca té sin azúcar, bebidas de dieta libres de calorías o agua carbonatada con rodajas de limón o un chorrito de zumo de frutas.

Termine con frutas.

Ase pinchos hechos con frutas tamaño bocado. O mezcle frutas de temporada para hacer una ensalada de frutas coloridas que también es saludable.

Leyes de cascos de bicicletas protegen a los niños

Las bicicletas proporcionan diversión, libertad y mucha actividad física necesaria para los niños. Pero antes de dejar que su niño explore el mundo en 2 ruedas, asegúrese de que su cabeza esté protegida. Eso hace una diferencia. Un nuevo estudio publicado en *Journal of Pediatrics* muestra que los niños que viven en estados con leyes de cascos son menos propensos a morir en accidentes de bicicleta.

Cómo los cascos trabajan para salvar la cabeza de su niño

Cuando su niño se cae o golpea a un vehículo, el casco amortigua el golpe. La espuma de plástico grueso en el interior del casco absorbe gran parte de la fuerza que de otro modo podría golpear el cráneo. Investigaciones realizadas muestran que los ciclistas que usan un casco reducen su riesgo de lesión en la cabeza en un 60% y lesiones del cerebro en un 58%, de acuerdo con el Consejo de Seguridad Nacional.

Estrategias inteligentes fomentan el uso de cascos

Independientemente de las leyes en su área, ningún ciclista adulto o niño debe pedalear sin un casco. Estos consejos pueden animar a su niño a usar un casco, sin fallar:

- Comience el hábito temprano. Los niños deben usar cascos al montar vehículos de tres ruedas o como pasajeros en la bicicleta de un adulto.
- Pídale a ciclistas jóvenes que le ayuden a elegir

La ley de bicicletas en Louisiana

Las leyes de bicicleta en Louisiana exigen que cualquier niño menor de 12 años de edad que está montando en bicicleta o como pasajero en una bicicleta use un casco. El casco debe estar bien ajustado y debe estar bien asegurado en la cabeza del niño usando las correas del casco.

Las leyes también proveen instrucciones para el uso de señales manuales adecuadas, leyes de tráfico, cómo recorrer en carreteras y caminos para bicicletas y más. Visite www.brgov.com/dept/planning/moto/lalaw.htm para más información.

un casco que les guste y que se sienta cómodo. Solo asegúrese que ha pasado la inspección de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC; compruebe que el interior del casco tiene la etiqueta de la CPSC).

- Sea consistente. Nunca permita que los niños, aun si montan en bicicleta por corta distancia, monten bicicleta sin un casco. Muchos accidentes ocurren cerca de la casa.
- Sea un buen ejemplo. Use un casco usted mismo. Usted permanecerá más seguro también.

Vea un video sobre cómo usar correctamente un casco de parte de la Administración Nacional para la Seguridad del Tráfico en las Carreteras en www.nhtsa.dot.gov/bicycles.

Lo que se debe y no se debe hacer al montar en bicicleta

Montar en bicicleta es una buena manera para que los niños se mantengan activos. Para que monten en bicicleta de manera segura, repase estas importantes reglas:

- Asegúrese de que los niños usen cascos diseñados para uso de bicicleta cada vez que monten bicicleta, incluso para paseos cortos por el vecindario. Si usted monta en bicicleta, también use un casco, para protegerse a sí mismo y dar un buen ejemplo.
- No permita que nadie use un casco que esté mal ajustado.
- Vista a los que montan bicicletas con colores brillantes, fluorescente o con ropa reflectante para que los conductores puedan verlos con facilidad.
- No compre una bicicleta de un tamaño que eventualmente será mejor cuando su niño crezca. Su niño debe poder sentarse en el asiento y colocar ambas manos en el manubrio. Las bolas de sus pies deben tocar el suelo.
- No enseñe a su niño a montar en bicicleta por la noche.
- No monte en contra del tráfico ni deje

que los niños lo hagan. Esto puede confundir o sorprender a los conductores. Enséñeles a los niños a siempre ir a la par con el flujo del tráfico al extremo derecho.

- Explique las señales de manos apropiadas y asegúrese que los niños las utilizan.
- No circule en una calle o en una intersección sin parar y comprobar si hay tráfico o no. Recuerde que debe mirar a ambos lados: mirar a la izquierda, derecha, izquierda para comprobar si se aproxima tráfico.
- Asegúrese de que los ciclistas examinen los frenos y los neumáticos de la bicicleta antes de ir de paseo.
- No permita que los niños monten sin supervisión hasta que hayan demostrado que siempre pueden seguir las normas.



Diversión de verano a bajo costo

No es necesario gastar mucho dinero para disfrutar del clima cálido. De hecho, muchos grandes recuerdos de verano costarán que poco o nada en absoluto.

Vacaciones por los alrededores

Actividades de verano gratis o de bajo costo están a la vuelta de la esquina. Aquí hay algunas ideas para ayudar a que disfrute de su comunidad sin gastar mucho dinero:

- Consulte su periódico para enterarse de eventos gratis. Muchas ciudades ofrecen ferias en las calles, conciertos al aire libre, películas y obras de teatro.
- Visite su mercado local de agricultores. Es un gran lugar para probar nuevas frutas y vegetales. Pregunte a los vendedores si tienen muestras gratis. Pruebe algo nuevo cada vez que lo visite.

- Visite las tiendas del vecindario. Las galerías de arte a menudo están abiertas al público y tiendas de manualidades tal vez ofrezcan clases divertidas. Intente algo nuevo y creativo con sus amigos o familiares.
- Sirva de voluntario en un museo local. Usted puede obtener adiestramiento gratuito sobre historia, ciencia o arte. Luego puede compartir lo que ha aprendido con otras personas.
- Dé un recorrido turístico por los lugares emblemáticos de la ciudad. Trate de ver lugares familiares a través de ojos frescos. Traiga consigo un diario o cuaderno para tomar notas sobre su trayecto.
- Inscríbese en una clase. Clases en su biblioteca o en el centro de la comunidad son a menudo gratis o a bajo costo.

- Visite un centro de recreación. Saque partido a la piscina de natación, la vereda para bicicletas o las canchas de baloncesto o de tenis. Pídale a un amigo que se una a usted. Vaya varias veces por semana para mantenerse saludable.
- Camine al parque más cercano con un libro, rompecabezas o juegos. Pídeles a sus amigos que se unan a usted cada semana para jugar a las cartas o un juego de mesa.

El verano es un buen momento para hacer citas médicas. ¿Tiene al día los exámenes médicos que necesita, tales como dentales y de la vista? No deje para después estas pruebas importantes. Pruebas diagnósticas son una de las mejores maneras de detectar enfermedades tempranamente, cuando son más tratables.

Pregúntele a su médico si le toca hacerse algún examen. Asegúrese de programar sus chequeos anuales.

COMBATA DEL VERANO

No deje que el calor le venza este verano. Para mantenerse protegido, relájese siguiendo los siguientes consejos:



PERMANEZCA EN LA SOMBRA

Cuando esté al aire libre, manténgase alejado de la luz solar directa. Siéntese bajo un paraguas o árboles.



PROTEJA SUS OJOS

Si tiene que entrecerrar los ojos cuando está fuera, use un sombrero y gafas de sol. ¡Estos ayudan a los ojos y le hacen ver bien, también!



BEBA AGUA

Beba mucha agua antes y después de hacer ejercicio o jugar. El agua le mantendrá hidratado en los días calurosos.



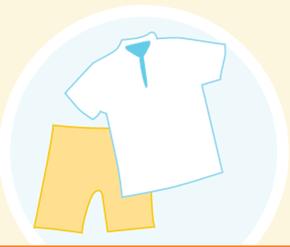
NO SALGA

La parte más caliente del día es entre 10 a.m. y 4:00 p.m. ¡Este es un periodo de tiempo para ir a la biblioteca o centro de recreación!



PROTEJA SU PIEL

Use un protector solar de al menos SPF 15, incluso si no cree que lo necesita. Elija uno que proteja contra rayos UVA y UVB. Póngaselo de 15 a 30 minutos antes de salir. Utilice un bálsamo para los labios con SPF 15 o más.



USE ROPA FRESCA

Use ropa ligera para evitar sobrecalentarse.

Consejos para nadar

Llene los blancos a continuación con la palabra correcta de esta lista:

Fondo

Salvavidas

Bucear

Amigos

Compañero

¡Ahora que el clima está cálido, usted está listo para chapotear en la piscina! Antes de entrar al agua, piense en estas sencillas normas para mantenerse a salvo mientras se divierte:

1. Siempre nade con un _____. Haga esto aun cuando usted sepa nadar muy bien. Además, ¡es más divertido nadar con amigos!
2. Conozca sus límites. No entre en agua que es tan profunda que no puede tocar el _____.
3. Esté al tanto de _____ que no nadan tan bien como usted.
4. Sólo nade en zonas seguras que tengan un _____ en servicio.
5. Tenga cuidado con _____. Sumérgase sólo en áreas que sabe que son seguras. Si usted no sabe qué tan segura es la piscina, pregunte a un adulto.

Respuestas: 1. Compañero 2. Fondo 3. Amigos 4. Salvavidas 5. Bucear

10606M

We provide Language Assistance Services at no cost to you!

- It is your right to receive telephonic interpretation, for free, when you go to your doctor's appointments. If your doctor will not use an interpretation line, or is asking you to bring your own interpreter, you can:
 - Tell them your health insurance has free telephonic interpretation if they call Member Services.
 - Call Member Services to ask for assistance.
 - Call Member Services to see if there is a doctor in your area that speaks your language.
- Do you read better in another language? We can send you any of our materials in a different language. Just ask us.
- Let us know if you need an American Sign Language interpreter for your next doctor's appointment.

Call Member Services if you need help, or have any questions about these services: **1-888-756-0004**.

¡Proporcionamos servicios de asistencia de idioma sin cargo para usted!

- Usted tiene derecho a recibir interpretación telefónica, de forma gratuita, cuando va a las citas con su médico. Si su médico no utiliza la línea de interpretación o le pide que traiga su propio intérprete, usted puede:
 - Decirle que su seguro médico tiene interpretación telefónica gratuita si llama a Servicios al Miembro.
 - Llamar a Servicios al Miembro para pedir ayuda.
 - Llamar a Servicios al Miembro para ver si hay un médico en su área que hable su idioma.
- ¿Usted lee mejor en otro idioma? Podemos enviarle cualquiera de nuestros materiales en un idioma diferente. No dude en preguntarnos.

Llame a Servicios al Miembro si necesita ayuda o tiene alguna pregunta acerca de estos servicios: **1-888-756-0004**.

Chúng tôi cung cấp Dịch vụ Hỗ trợ Ngôn ngữ miễn phí cho quý vị!

- Quý vị có quyền nhận được dịch vụ phiên dịch qua điện thoại miễn phí khi thực hiện các cuộc hẹn gặp với bác sĩ. Nếu bác sĩ không sử dụng cùng ngôn ngữ với quý vị, hoặc yêu cầu quý vị đưa theo phiên dịch viên của riêng quý vị, thì quý vị có thể:
 - Nói với họ rằng bảo hiểm y tế của quý vị bao gồm dịch vụ phiên dịch qua điện thoại miễn phí nếu họ gọi đến bộ phận Dịch vụ Thành viên.
 - Gọi đến bộ phận Dịch vụ Thành viên để yêu cầu hỗ trợ.
 - Gọi đến bộ phận Dịch vụ Thành viên để xem liệu có bác sĩ trong khu vực nói cùng ngôn ngữ với quý vị không.
- Quý vị có thể đọc ngôn ngữ khác tốt hơn không? Chúng tôi có thể gửi cho quý vị bất kỳ tài liệu nào của chúng tôi bằng ngôn ngữ khác. Hãy yêu cầu đi kèm đó.

Hãy gọi đến bộ phận Dịch vụ Thành viên nếu quý vị cần trợ giúp, hoặc có bất kỳ thắc mắc nào liên quan đến những dịch vụ này theo số: **1-888-756-0004**.