

salud para triunfar



Primavera 2013

Mantenga activos a los niños

IDEAS DIVERTIDAS
PARA NIÑOS
ACTIVOS Y SANOS



Olvídense del último juguete o juego. El mejor regalo que puede hacerle a sus hijos es una vida activa.

La actividad ayuda a los niños a mantenerse sanos. Y los niños activos tienen menos probabilidades de tener sobrepeso.

El sobrepeso puede causar graves problemas de salud, como:

- Enfermedades cardíacas.
- Diabetes.
- Hipertensión.

Tomar la delantera. La mejor forma de hacer que sus hijos se pongan en movimiento es ser un buen ejemplo. Si los niños ven que usted es activo, es más probable que ellos también lo sean.

Intente que su tiempo en familia sea activo. Asegúrese de elegir una actividad conveniente para todos.

Procure divertirse. Si los chicos

disfrutan de la actividad, es más probable que deseen volver a hacerla.

Diviértase, manténgase en forma. En lugar de ir al cine, haga una caminata en familia.

También puede:

- Ir al parque y jugar a la pelota.
- Jugar a “corre que te alcanzo” (tag).
- Ir a nadar.
- Volar un papalote y dejar que los niños corran tras él.
- Pasear en bicicleta con la familia.
- Lavar juntos el auto.
- Ir al centro comercial y caminar de un extremo al otro.
- Únase a algún equipo deportivo. Lleve a sus hijos a ver sus juegos, y vaya a los de sus hijos para apoyarlos y animarlos.

También es importante restringir el tiempo de TV, video juegos y computadora. Es mejor no exceder dos horas al día. Muchos chicos pasan demasiado tiempo frente a la pantalla.

Cuando sus hijos vean la tele, haga que tomen recesos activos. Por ejemplo, podrían estirarse o dar saltos con palmada (jumping jacks).

Ser activos ahora puede ayudar a que los niños sigan siéndolo toda la vida.

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

¿Se ha mudado recientemente?



Si es así, llame a Servicios para Miembros al **800-260-2055** para que podamos actualizar su información personal.

Presorted Standard
U.S. Postage
PAID
Walla Walla, WA
Permit No. 44

CÁNCER CERVICAL

Conozca la realidad

CÓMO SE PUEDE PROTEGER A SÍ MISMA

Hay dos cosas para tener presentes sobre el cáncer cervical.

Primero, este cáncer puede poner la vida en peligro. Segundo, y más importante, esto se puede prevenir.

Para ayudarle a obtener más información, he aquí las respuestas a algunas de las preguntas más comunes sobre este cáncer.

P. ¿Qué es el cáncer cervical?

R. Es un cáncer que solo afecta a las mujeres. Se presenta cuando las células normales de la cervix se convierten en cancerosas. La cervix o cuello uterino es la parte inferior del útero.

P. ¿Qué lo causa?

R. Más que todo, lo causa un virus. Este virus se conoce como el virus papiloma humano (VPH). El VPH se puede transmitir por medio del sexo. Hay muchos tipos de VPH, pero solo algunos pueden causar cáncer.

P. ¿Cómo se puede prevenir el cáncer cervical?

R. Una manera es hacerse pruebas de Papanicolaou con regularidad. La prueba de Papanicolaou puede detectar cambios en las células de la cervix antes de que se desarrolle el cáncer. En ese momento, el tratamiento puede detener el

desarrollo del cáncer. Pregúntele a su proveedor cuándo se debe hacer la prueba.

Pregúntele también sobre las vacunas contra el VPH. Le protegen contra los tipos de VPH que causan la mayoría de los cánceres cervicales. Las vacunas funcionan mejor cuando se les ponen a las mujeres y jóvenes antes de que tengan sexo por primera vez.

P. ¿De qué otra manera me puedo proteger?

R. La mejor manera de prevenir el VPH, y el cáncer cervical, es no tener sexo. Esto incluye el sexo vaginal, anal y oral.

Si tiene sexo, hágalo solamente con una pareja. Pídale a su pareja que haga lo mismo, y use condones cada vez que tenga sexo.

P. ¿Cuáles son los síntomas del cáncer cervical?

R. Es posible que sangre anormalmente o tenga una secreción acuosa de la vagina.

Sin embargo, a menudo no hay ningún síntoma. Es por esto que las pruebas de Papanicolaou son importantes. A menudo, las pruebas con regularidad pueden detectar el cáncer lo suficientemente temprano como para curarlo.

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



La importancia de la prueba Papanicolaou



Seguramente preferiría muchas otras cosas antes que hacerse una prueba Papanicolaou.

Pero no muchas de ellas podrían ayudar a prevenir el cáncer.

Una prueba Papanicolaou revisa las muestras de tejido del cuello uterino, que es la parte más baja de su útero. Si las muestras no se ven bien, su proveedor puede averiguar qué pasa.

Son pocas las veces en que es por un cáncer. Sin embargo, la prueba también puede detectar signos de infecciones como el virus del papiloma humano (VPH). Y, algunos tipos de VPH pueden provocar cáncer.

Hacerse la prueba Papanicolaou con regularidad es la mejor manera de prevenir el cáncer cervical. La mayoría de las mujeres deben hacerse su primera prueba Papanicolaou a los 21 años. Después de eso, pregúntele a su proveedor con qué frecuencia debe hacerse la prueba.

Fuentes: American College of Obstetricians and Gynecologists; National Cancer Institute

¿Será una emergencia médica?

Llame a nuestra Línea de Ayuda de Enfermeros al **877-509-0294** para obtener ayuda.

La diabetes y sus ojos: Proteja su vista

Aunque vea bien, tiene que hacerse un examen de la vista todos los años. ¿Por qué?

El examen puede detectar diabetes y otros problemas de salud a tiempo. Su médico puede ver los problemas antes de que sean serios. Eso puede ayudar a prevenir daños.

Un problema que siempre querrá evitar es la retinopatía diabética. Es un efecto común de la diabetes.

Salve su vista. La diabetes puede hacer que los vasos sanguíneos del ojo

se inflamen o sangren. O pueden crecer nuevos vasos anormales en la retina del ojo. Los vasos pueden debilitarse y filtrar: » Azúcar de la sangre.

» Grasa. » Proteínas.

Esto puede dañar la retina. Hasta podría causar ceguera.

Hágase examinar. La diabetes pone a sus ojos en riesgo. Pero hacerse un examen todos los años le da la oportunidad de salvar su vista.

Información clave. Quizá le sorprenda saber que:

- 54 millones de personas en EE. UU. tienen prediabetes. La mayoría no lo sabe.

- Una de cada tres personas con diabetes no sabe que la tiene.

- A menudo, la diabetes causa pérdida



Usted tiene derecho a saber

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) se compromete a ofrecer atención de acceso oportuno a todos los miembros. SCFHP se esfuerza por garantizar que todos los servicios de salud sean proporcionados oportunamente. SCFHP seguirá notificando a los miembros los cambios o actualizaciones realizados en las políticas actuales.

de la vista. Hay alrededor de 24,000 casos nuevos cada año.

» TOME ACCIÓN. ¿No sabe dónde obtener servicios de la vista? Llame al Departamento de Servicios para Miembros de VSP al 800-877-7195.

Nueva mamá: ¡Cuídese usted también!

Tener un bebé es duro para su cuerpo. Es por eso que necesita ver a su médico justo después de dar a luz.

También necesita hacer una cita para el chequeo después del parto.

Solo para usted. Cuidar bien de usted misma después de dar a luz le ayudará a: » Recuperarse más rápido.

» TOME ACCIÓN. ¿No sabe dónde obtener servicios? Llame a Servicios para Miembros al 800-260-2055.

» Recobrar más rápido el cuerpo que tenía antes del embarazo.

Y podría darse cuenta de que: » Se siente más contenta. » Tiene más energía. » Puede cuidar mejor a su bebé.

Tiene que hacerse al menos dos chequeos después de dar a luz.

Primera visita: Poco después del nacimiento. La mayoría de las nuevas mamás se quedan en el hospital entre 48 y 96 horas. Si se queda ese tiempo, el médico la visitará allí.

Pero si se va a casa antes, tendrá que hacer una cita. Debe ver al médico dentro de las 48 horas siguientes al alta

del hospital.

El chequeo puede ser:

- En su casa.
- En el hospital.
- En el consultorio de su médico.

Dígale a su médico cuál opción le resulta más conveniente.

Segunda visita: Entre 4 y 6 semanas después del nacimiento. Su médico querrá verificar su recuperación. También le preguntará por su estado de ánimo.

Si tiene alguna inquietud, asegúrese de decírsela a su médico.

Recuerde: Las mamás saludables tienen bebés felices.

El uso de su tarjeta de ID de miembro

Su tarjeta de ID es importante para obtener atención médica. Asegúrese de llevarla con usted cada vez que vea a su proveedor o reciba cualquier otro servicio médico.

Para proteger su tarjeta de ID, no deje que nadie más la use. Llame a Servicios para Miembros si pierde o le roban su tarjeta.



Directivas anticipadas

CUANDO NO PUEDE TOMAR SUS PROPIAS DECISIONES

No puede predecir una emergencia o enfermedad grave. Pero puede indicar qué tipo de atención médica desea recibir si alguna vez está demasiado enfermo o lesionado para hablar.

A esto se le llama directivas anticipadas de atención médica. Es un formulario legal que usted completa y que se guarda junto con su historia clínica.

Indica el tipo de atención que usted

desea o no desea recibir. Su proveedor y su familia y amigos lo necesitarán si usted no puede comunicar sus deseos.

También puede nombrar a su representante de atención médica. Esta persona manejará su atención médica si usted está muy enfermo para hacerlo. Tendrá los mismos derechos de miembro del plan de salud que usted.

Su representante puede ser: » Su

Hablamos su idioma

¿El inglés es su segundo idioma? Tenemos buenas noticias.

El plan de salud puede proporcionarle un intérprete. Así podrá hablar con el médico en su lengua materna. Ya no será necesario que un familiar, un menor o un amigo le sirva de intérprete. Puede obtener este servicio gratuitamente cuando:

- Reciba atención médica o consejos por teléfono.
- Visite a su médico.
- Llame al plan de salud.

¿CÓMO PUEDE OBTENER UN INTÉRPRETE? Informe al consultorio de su médico que desea uno. Puede hacerlo cuando llame para programar su próxima cita.

O llame a Servicios para Miembros. Podemos ayudarle a buscar un médico que:

- Hable su idioma.
- Tenga a un intérprete en el consultorio.

Para recibir ayuda con esto, llame a Servicios para Miembros al **800-260-2055**.

cónyuge. » Un familiar. » Un amigo. » Otra persona de su confianza.

Conozca más. Visite www.oag.ca.gov/consumers/general/adv_hc_dir para:

- Aprender más sobre las directivas anticipadas de atención médica.
- Ver los formularios.
- Obtener instrucciones.

salud
para triunfar

SALUD PARA TRIUNFAR se publica como un servicio comunitario para los amigos y clientes de Santa Clara Family Health Plan.

La información de SALUD PARA TRIUNFAR proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN
210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
800-260-2055
www.scfhp.com

Derechos de autor © 2013 Coffey Communications, Inc. WHN29046