

salud para triunfar

Invierno
de 2018



Medi-Cal/Healthy Kids

Evaluación inicial de salud

¿Es un miembro nuevo? Aunque no esté enfermo ahora, llame a su proveedor de atención primaria (PCP), enfermero o asistente médico de inmediato. Programe un examen de salud de rutina dentro de los primeros 60 días. Puede encontrar el número de teléfono de su PCP en la parte posterior de su tarjeta de identificación de miembro de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP). O bien, si necesita buscar un nuevo PCP, puede llamarnos al **1-800-260-2055**. ¡SCFHP cubre esta visita para que no tenga que pagar nada!

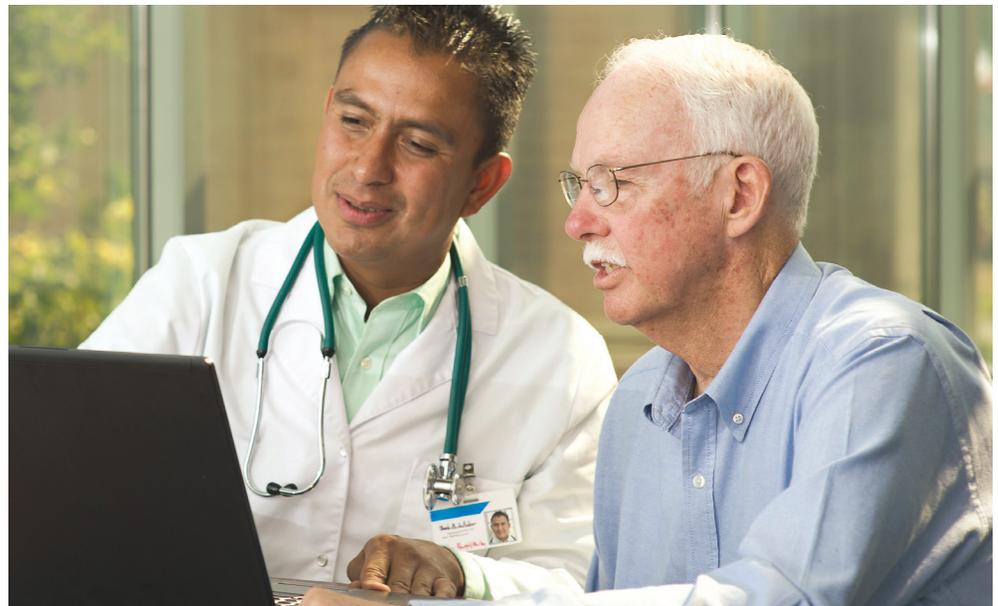
¿Ha pasado más de un año desde su última visita al médico? Es importante que vea a su PCP todos los años. Estos chequeos anuales le dan a su PCP un panorama actualizado de su salud. SCFHP cubre estas visitas. ¡Llame a su PCP hoy para programar una cita!

¿Qué sucederá durante la visita al médico? Usted y su PCP hablarán sobre su estado de salud actual y cómo

puede mantenerse saludable. Esta es su oportunidad de hacer preguntas, ¡su PCP las responderá!

Su PCP le hará un examen físico. Su PCP también puede pedirle que conteste una encuesta sobre su salud y estilo de vida actual y el historial médico de su familia. Esto se denomina evaluación inicial de salud. Tendrá la opción de vacunarse contra la

gripe (según el momento del año) y aplicarse otras vacunas para estar protegido si las necesita. Además, su PCP puede recomendarle que se haga otras pruebas como una mamografía, colonoscopia o análisis de laboratorio. Con todo esto, usted y su médico pueden manejar mejor cualquier necesidad de salud grave, a largo plazo o preventiva.



Llámenos

Servicio al Cliente

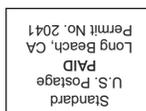
De 8:30 a.m. a 5 p.m., lunes a viernes
(excepto los días feriados)

1-800-260-2055

TTY/TDD

1-800-735-2929 o al 711.

S



» **DEMUÉSTRELE ALGO DE AMOR A SU CORAZÓN.** El Día de San Valentín se festeja una vez al año. Pero viene muy bien para recordar que debemos trabajar para una vida de corazones saludables.



Tenga un Día de San Valentín saludable para el corazón

El 14 de febrero, los corazones son la estrella del show. Este músculo laborioso marca el pulso de la vida todos los días, todo el año.

Para demostrar su amor por todos los corazones de sus afectos, ¿por qué no planificar un Día de San Valentín saludable para el corazón? Estas cuatro ideas pueden ayudarle a comenzar:

1 Las rosas son rojas, al igual que las fresas. Sumérlas en chocolate negro para una deliciosa golosina que aporte los flavonoides del chocolate y la fibra, los fitoquímicos y el potasio de la fruta, todo lo cual promueve la salud del corazón.

Y para una comida que sea fiel a la festividad del día, incluya platos con productos rojos como manzanas, remolachas, cerezas, uvas, pimientos y semillas de granada.

2 El ejercicio es una de las claves para un corazón saludable. Planifique una cita activa con su ser amado. Den un paseo de la mano. Prueben algo nuevo juntos, como golpear bolas en una jaula de bateo interior. Disfruten de la noche bailando. Y hagan un pacto para hacer ejercicio regularmente.

3 Los regalos del Día de San Valentín pueden ser tanto del corazón como para el corazón, especialmente si ayudan a reducir el estrés. Aunque el estrés no se haya vinculado directamente con las enfermedades cardíacas, puede causar problemas de salud relacionados con el corazón, como presión arterial más alta y daño en las arterias.

4 Los hijos y nietos también son sus amores. Para dar un ejemplo saludable a sus pequeños en San Valentín, planifique una salida familiar activa cada 14 de febrero. Para las fiestas en el aula, ayude a los niños a elegir muestras saludables de afecto, como pretzels de trigo integral, (¡con forma de corazón, por supuesto!) o cajitas de uvas pasas decoradas con autoadhesivos alusivos.

Fuentes: American Heart Association; American Institute for Cancer Research; Produce for Better Health Foundation

ASESORAMIENTO DE CORAZÓN A CORAZÓN

Conozca sus valores

Hable con su médico sobre el riesgo de enfermedad cardíaca. Estos son cuatro tipos de números que debe conocer y a los que debe prestar atención:



PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial alta hace que el corazón y los vasos sanguíneos se esfuerzen más.



COLESTEROL

Los niveles poco saludables pueden aumentar el riesgo de sufrir un ataque al corazón.



ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Es un cálculo de la grasa corporal según su estatura y peso.



AZÚCAR EN SANGRE

Cuando su nivel de azúcar en sangre es alto, puede causar diabetes, que es un factor de riesgo importante para el ataque al corazón.



¿NECESITA UN MÉDICO?

Lo tenemos cubierto. Busque un proveedor en línea en www.scfhp.com o llame al 1-800-260-2055.

Fuentes: American Heart Association; National Heart, Lung, and Blood Institute



Demostrar gratitud por la salud y la felicidad

Hable sobre lo positivo: Quien cultiva un espíritu de gratitud termina teniendo más para agradecer.

Un espíritu agradecido puede parecer natural para algunas personas. Pero para alimentar el hábito de la gratitud, es bueno tomar una decisión consciente, día a día. Estas son cuatro prácticas que pueden ayudarle a mantener la gratitud en el centro de su día.

- 1. Goce de la vida diaria.** Desacelere y disfrute de las pequeñas cosas que le dan placer y alegría (pero que tendemos a dar por sentado). La sonrisa de un ser querido. Una manzana fresca y crujiente. Un cielo azul luminoso. Una taza caliente de té.
- 2. Anote.** ¿Qué le hace sonreír? Anótelo en un diario de gratitud del día a día. Realmente puede hacerle ver dónde se focalizan sus prioridades. Es difícil quedar atrapado en lo negativo

cuando está ocupado contando sus bendiciones y escribiendo sobre ellas.

Grandes o pequeños, busque momentos de su día —o reflexiones sobre su vida— para apreciar. Podría ser una palabra amable, un vecino útil o una risa contagiosa.

Y cada vez que necesite levantar el ánimo, puede volver a su diario y leer esos recuerdos y momentos.

3. Agradezca. Escriba una carta. Entréguela en persona si puede. Dígales a los demás cuánto los valora: su amabilidad, generosidad, amistad, tiempo, etc. Usted cosechará los frutos de un acto de gratitud y le dará alegría a esa persona.

4. Haga algo por los demás. Ponerse en contacto con personas necesitadas y brindarles asistencia a menudo nos recuerda lo bueno del mundo. Mejor aún, haga del voluntariado un asunto familiar, y enseñe a sus hijos el poder de la generosidad y la gratitud.

»¿SIRVE COMPARTIR? La felicidad compartida es felicidad multiplicada. Los estudios muestran que contarle a un amigo sobre un acontecimiento feliz en su vida aumenta la alegría que siente con respecto a ese acontecimiento. Y esa actitud de gratitud puede extenderse a quienes lo rodean.

Cuidar su salud y la de su bebé

¿Cuál es una de las primeras cosas que debe hacer tan pronto sepa que está embarazada? ¿O si cree que podría estarlo?

Llame a su médico y programe un chequeo. Los médicos llaman a estas visitas atención prenatal. Y recibir atención prenatal temprana —y regular— es una de las mejores maneras de ayudar a que usted y su bebé estén saludables.

Es posible que su médico quiera verla cada cuatro semanas durante los primeros seis meses de embarazo, y con



Sus recursos

■ SCFHP ofrece clases prenatales a los miembros. Para inscribirse, llame a nuestro Departamento de Educación de la Salud al **1-800-260-2055**, de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5 p.m. (excepto los feriados).

■ Text4baby: Envíe por mensaje de texto **BABY** al **511411** y reciba mensajes GRATIS en su teléfono celular para ayudarlo durante su embarazo y el primer año de su bebé. También puede visitar www.text4baby.org para obtener más información y descargar la aplicación.

■ Pida un kit gratis para padres nuevos de FIRST 5 Santa Clara County. Estos kits están disponibles en inglés, español, chino y vietnamita. Visite www.first5kids.org/resources-and-tools/kit-for-new-parents para pedirlo.



más frecuencia durante los últimos tres meses. En cada visita, su médico los revisará a los dos. De ese modo, si hay un problema, se puede tratar a tiempo.

Por eso, asegúrese de presentarse a cada visita con su médico, incluso si se siente bien.

Lo que está por venir Su primera visita será la más larga. Un motivo: Su médico tiene mucho que saber de usted durante esa visita. Su médico le preguntará sobre su salud y el historial de salud de su familia. Su médico también le preguntará sobre su estilo de vida, por ejemplo, si está estresada, bebe, fuma o utiliza drogas. Las respuestas honestas ayudarán a su médico a brindarle la mejor atención posible, y se mantendrán entre usted y su médico.

La mayoría de las visitas prenatales incluyen:

- Controlar la presión arterial.
- Registrar su aumento de peso.
- Medir el abdomen para controlar el

crecimiento de su bebé.

■ Controlar la frecuencia cardíaca de su bebé.

También se le harán pruebas. Algunas son de rutina, como por ejemplo, para detectar anemia o enfermedades de transmisión sexual. Pero se le pueden hacer otras en función de su edad, salud y los resultados de otras pruebas.

Cada visita es su oportunidad de hacer preguntas. Haga una lista para llevar y no olvidarse de nada.

¿No está segura de cómo programar una cita con un ginecólogo-obstetra para su atención prenatal? Como miembro de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), puede ir a cualquier ginecólogo-obstetra que esté en el mismo grupo de proveedores que su PCP. Busque un ginecólogo-obstetra en nuestro Directorio de proveedores para su atención prenatal. Visite www.scfhp.com/for-members/find-a-doctor para buscar un ginecólogo-obstetra cercano.

Fuentes: March of Dimes; Office on Women's Health



CONSULTA POSPARTO

Las mamás primerizas también necesitan chequeos

Como flamante madre, es posible que esté más atareada que nunca. Cuida a su bebé las 24 horas del día.

Al mismo tiempo, su cuerpo está recuperándose de la ardua tarea de dar a luz. Asegúrese de satisfacer también sus propias necesidades.

Ahora es más importante que nunca alimentarse bien y descansar. Al igual que ver a su doctor para un chequeo general.

Una consulta indispensable. Necesitará un chequeo postparto de cuatro a seis semanas después de dar a luz. Si le hicieron una cesárea, quizás tenga que ver antes a su proveedor, unas dos semanas después de la cirugía.

De cualquier manera, esa es la oportunidad para que el doctor:

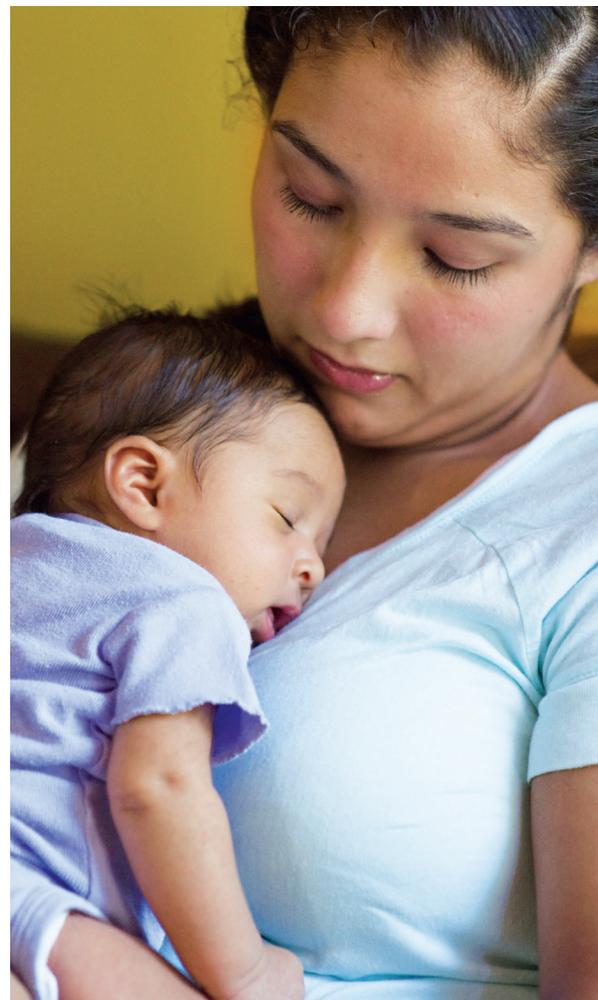
- Se asegure de que se está recuperando del parto.
- Vea si puede volver a sus actividades normales.

Su turno de hablar. Esta también es su oportunidad de plantear cualquier inquietud que pueda tener sobre su recuperación y cómo siente su cuerpo. Puede preguntarle al doctor sobre: ■ Amamantar. ■ Control de la natalidad. ■ Pérdida de peso. ■ Su dieta y cómo mantenerse en forma. ■ Sus emociones.

¿Se siente triste? Algunas mujeres se deprimen después de tener un bebé. Esto le puede suceder a cualquier mamá. No debe darle vergüenza.

Si se siente triste, dígaselo a su proveedor. Podrá ayudarlo a sentirse bien de nuevo.

Puede hablar con su proveedor sobre cualquier cosa.



Fuente: Office on Women's Health

5 PASOS PARA LAVARSE LAS MANOS

PASO 1

Mójese las manos con agua corriente limpia (puede ser tibia o fría). Aplique jabón.

PASO 2

Frote las manos para formar espuma. Límpiense bien las manos por todas partes: asegúrese de fregar la parte de atrás de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.

PASO 3

Continúe frotándose las manos durante al menos 20 segundos.

PASO 4

Enjuáguese bien las manos con agua corriente.

PASO 5

Séquese con una toalla limpia o al aire.

Mantenerse bien

5 MANERAS DE EVITAR UN VIAJE DE VUELTA AL HOSPITAL

Cuando le dan el alta, lo último que quiere es regresar. Esto es lo que puede hacer para evitar tener que volver:

1. Asegúrese de entender su condición de salud. Pregunte: ¿Qué debe hacer para colaborar en la mejoría? ¿De qué cosas debe cuidarse? ¿A qué problemas debe estar atento? ¿Qué debe hacer si surgen problemas?

Si está manejando ciertas cuestiones médicas usted solo o con la ayuda de un familiar que lo cuida, como cambiar un vendaje, pídale a un miembro del personal del hospital que le explique la tarea hasta que se sienta seguro de saber cómo hacerlo.



2. Revise sus medicamentos. Pregunte si debe seguir tomando todo lo que tomaba antes de internarse. Y si necesita tomar nuevos medicamentos, asegúrese de saber cuándo y cómo tomarlos, cuánto tomar y durante cuánto tiempo. Además, asegúrese de entender por qué está tomando las nuevas medicinas.

Lleve una lista de todas sus medicinas para asegurarse de tomarlas correctamente.

3. No falte a sus citas médicas. A menudo se programan pruebas de seguimiento o consultas con el

doctor antes de salir del hospital. Es fundamental que no falte a ellas, ya que le ayudan a mantenerse bien.

4. Si necesita ayuda, dígalos. ¿Puede bañarse, vestirse y cocinar sus comidas? Si le preocupa su capacidad para hacer tareas como estas, dígalos. Podemos conseguirle ayuda. Si le preocupan cosas como pagar medicamentos o conseguir transporte para ir a citas con el médico, menciónelo también.

5. Consiga un nombre y un número. Asegúrese de saber a quién llamar si tiene dudas.

Avisos

Santa Clara Family Health Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, o sexo.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** or **711**).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** hoặc **711**).

注意: 如果您说中文, 将为您提供免费的语言服务。请致电**1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** 或 **711**)。

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

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
1-800-260-2055
www.scfhp.com

2018 © Coffey Communications, Inc.
Todos los derechos reservados.