

## Las mamás primerizas también necesitan chequeos

### Consulta posparto

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 médico para un chequeo.

### 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 médico, unas dos semanas después de la cirugía.

De cualquier manera, esta es la oportunidad para que el médico:

- Se asegure de que se está recuperando bien del parto
- Ve a 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 médico sobre:

- Lactancia
- 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 al médico. Podrá ayudarlo a sentirse bien de nuevo.

Puede hablar con su médico sobre cualquier cosa.



### Envía BEBE al 511411

recibe mensajes GRATIS en tu teléfono que te ofrecerán ayuda durante tu embarazo y el primer año de tu bebé.

## Llámenos

### Servicio al Cliente

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

**1-800-260-2055**

TTY: 711

S

Standard  
U.S. Postage  
PAID  
Merced, CA  
Permit No. 1186

# La decisión correcta para usted y su bebé

Cuando llega un bebé, muchas cosas pasan por primera vez. Las primeras pataditas. Los primeros pasos. Las primeras palabras. Pero antes de que todo esto pueda suceder, hay otra cosa que debe pasar por primera vez: el primer chequeo prenatal.

Lo ideal es ponerse en contacto con su médico en cuanto crea que está embarazada. De esa manera, su médico puede detectar —y tratar— cualquier problema rápidamente. Pero aunque se haya demorado un poco, la atención prenatal sigue siendo importante. Las visitas regulares pueden ayudarle a tener un bebé más saludable y un embarazo más seguro.

También son una oportunidad para:

- Hacer preguntas sobre cómo mantenerse saludable.
- Saber cómo aliviar las molestias del embarazo, como las náuseas matutinas o la acidez estomacal.
- Recibir consejos para sobrellevar el estrés.
- Conocer la fecha prevista de parto y aprender sobre el crecimiento de su bebé.

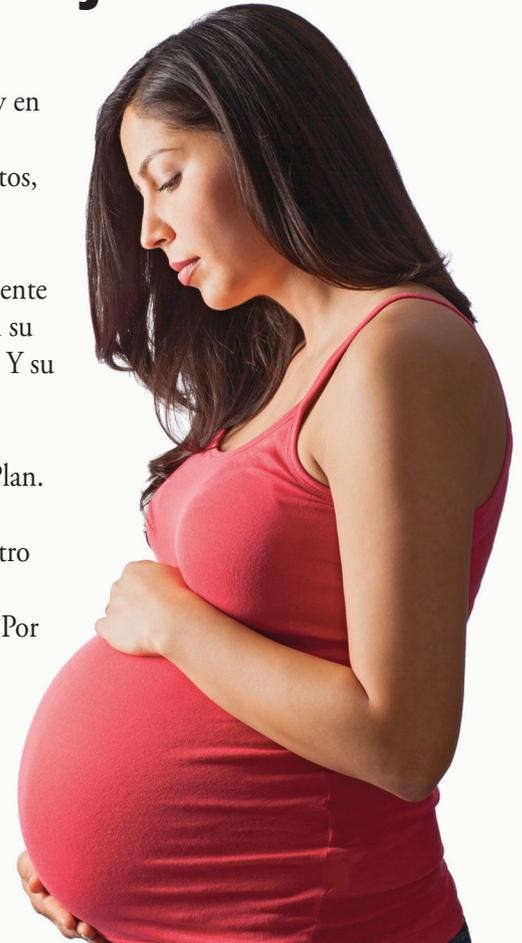
- Ver a su bebé durante una ecografía.
- Aprender a mantenerse segura en casa y en el trabajo.
- Obtener ayuda para dejar algunos hábitos, como fumar o beber.

No tema contarle a su médico cosas personales como, por ejemplo, cómo se siente con su embarazo o si tiene problemas con su pareja. Todo lo que usted diga es privado. Y su médico está allí para ayudarle.

El costo de la atención prenatal está cubierto por Santa Clara Family Health Plan. Y SCFHP la recompensa\* por visitar a su médico cada trimestre. Puede visitar nuestro sitio web para obtener más información: [www.scfhp.com/healthy-moms-babies](http://www.scfhp.com/healthy-moms-babies). Por eso, siga adelante y haga esa llamada, por usted y por su bebé.

\*Los miembros de Kaiser no reúnen los requisitos. Si usted es miembro de KP, visite [www.kp.org](http://www.kp.org) para conocer las oportunidades de recompensas.

Fuentes: American College of Obstetricians and Gynecologists; March of Dimes; Office on Women's Health



**¿NECESITA TRANSPORTE?** Complete y envíe un formulario de solicitud de transporte en el portal para miembros en [member.scfhp.com](http://member.scfhp.com) al menos tres días antes de su cita médica programada. Le llamaremos para confirmar. O llame al Servicio al Cliente de SCFHP al **1-800-260-2055**, de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5 p.m.



## ¿Le facturaron por error?

Si recibe una factura por un servicio cubierto, no la pague. Llámenos de inmediato. Asegúrese de tener la factura con usted. Necesitaremos:

- ▶ El nombre y la dirección del miembro
- ▶ El número de identificación del

miembro que está en la tarjeta de identificación del miembro

- ▶ La fecha y el motivo de la factura
- ▶ El nombre del médico u hospital
- ▶ La cantidad del cobro

Envíenos una copia de la factura detallada para su revisión. Si era elegible

para el servicio, le enviaremos el pago al proveedor. Recuerde llevar siempre su tarjeta de identificación de miembro de SCFHP a cada visita al médico para evitar que le facturen por error.

Si tiene preguntas, llame al Servicio al Cliente.

# ¿Es un resfrío o es gripe?

¿Se pregunta qué es lo que le causa dolor de garganta y secreción nasal? Los virus del resfrío y de la gripe pueden compartir algunos de los mismos síntomas. Tome nota de lo que sucede en su cuerpo para diferenciar uno de otro.

## ¿Con qué rapidez aparecieron los síntomas?

- *Lentamente* indica un resfrío.
- *Repentinamente* sugiere gripe.

## ¿Tiene fiebre?

- Hasta 102 grados Fahrenheit (38.8 °C) es indicio de resfrío.
- Más de 102 grados Fahrenheit indica que es gripe.

## ¿Cómo está su nariz?

- Estornudar y tener secreción o congestión nasal con moco verde o amarillo son signos de un resfrío.
- La congestión nasal podría indicar gripe.

## ¿Le duele la garganta?

- Si le duele o le pica la garganta, puede ser resfrío.
- La tos seca está relacionada con la gripe.

## ¿Cómo siente el cuerpo?

- Escalofríos, dolores y sudores indican gripe.

## ¿Puede comer? ¿Le duele el estómago?

- Si tiene hambre pero no puede sentir muy bien el sabor de la comida, probablemente sea un resfrío.
- Si perdió el apetito, podría ser gripe.
- Las náuseas y los vómitos pueden ser síntomas de gripe en los niños pequeños.

Si bien tienen mucho en común, en términos generales, la gripe genera mayor malestar y dura más. Estos son otros síntomas que comparten los resfríos y la gripe:



- Tos
- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Lagrimeo ocular
- Dolores musculares

Protéjase con el lavado frecuente de manos, mantenga limpias las superficies de su hogar, y vacúnese contra la gripe todos los años.



**CUANDO TENGA DUDAS, llame a la Línea de Consejería de Enfermeras disponible las 24 horas, todos los días, al 1-877-509-0294.**

Fuentes: American Academy of Family Physicians; U.S. Food and Drug Administration

# ¿Se siente triste? Obtenga la ayuda que merece



*Estaré bien. Puedo superar esto yo solo.*

¿Le suena como algo que diría usted?

A veces es bueno ser fuerte y hacer cosas por uno mismo. Pero no cuando se trata de problemas de salud mental como la depresión.

## ¿Qué es la depresión?

La depresión es mucho más que tristeza. Es una afección médica de consideración que puede quitarle la energía del cuerpo y la alegría de la vida. Puede hacer que le cueste levantarse de la cama cada mañana u ocuparse de las cosas que más le gustan.

Y usted merece algo mejor que eso. Sepa esto: La depresión se puede tratar. De hecho, el tratamiento funciona en hasta 9 de cada 10 personas que buscan ayuda para la depresión.

## ¿Cómo lo sé?

Los síntomas de depresión suelen durar como mínimo dos semanas. Estos pueden incluir:

- Sentirse triste o desganado por largo tiempo
- Perder interés en las actividades habituales
- Sentirse cansado y sin energía
- Sentirse vacío, culpable o con baja autoestima
- Dormir muy poco o demasiado
- Tener dificultad para pensar o tomar decisiones
- Pensar en el suicidio o la muerte

Si cree que puede tener depresión, hable con su médico. El médico puede ayudarle a obtener el tipo de atención adecuada. Las opciones pueden incluir orientación (psicoterapia), medicamentos antidepresivos, o ambos.

La depresión perjudica a quienes la padecen. Y puede perjudicar a las familias y las relaciones también. Pero si tiene depresión, puede sentirse mejor —si pide ayuda.

Fuentes: American Psychiatric Association; American Psychological Association

**USTED PUEDE LLAMAR** también a Servicios de Salud Conductual del Condado de Santa Clara para más ayuda:

- Para la línea directa de suicidio y crisis, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, llame al **1-800-273-8255**.
- Para servicios de salud mental, disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana, llame al **1-800-704-0900**.
- Para servicios de abuso de sustancias, llame al **1-800-488-9919** de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.
- Para obtener ayuda de emergencia, llame al **911**.



## AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

La discriminación es contraria a la ley. Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cumple con las leyes federales de derechos civiles. SCFHP no discrimina, no excluye a las personas, ni las trata de forma diferente debido a la raza, el color de la piel, el país de origen, la edad, una discapacidad o el sexo.

SCFHP proporciona lo siguiente:

- Ayudas y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para ayudarlas a comunicarse mejor; por ejemplo:
  - intérpretes calificados de lenguaje de señas
  - información escrita en otros formatos (letra grande, audios, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios de idioma gratuitos a las personas cuyo idioma primario no sea el inglés; por ejemplo:
  - intérpretes calificados
  - información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con SCFHP de 8:30 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes llamando al **1-800-260-2055**. O bien, si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al **1-800-735-2929** o al **711**.

## **CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA**

Si usted considera que Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de alguna manera según la raza, el color de la piel, el país de origen, la edad, una discapacidad o el sexo, usted puede presentar una queja ante SCFHP. Puede presentar una queja por teléfono, por escrito, en persona o de forma electrónica:

- Por teléfono: Comuníquese con SCFHP de 8:30 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes llamando al **1-800-260-2055**. O bien, si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al **1-800-735-2929** o al **711**.

- Por escrito: Llene un formulario de quejas o escriba una carta y envíela a:

**Attn: Appeals and Grievances Department  
Santa Clara Family Health Plan  
PO Box 18880  
San Jose, CA 95119**

- En persona: Visite el consultorio de su médico o SCFHP e indique que desea presentar una queja.
- De forma electrónica: Visite el sitio web de SCFHP en [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com).

---

## **OFICINA DE DERECHOS CIVILES**

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS) de EE. UU. por teléfono, por escrito o de forma electrónica:

- Por teléfono: Llame al **1-800-368-1019**. Si tiene dificultades del habla o auditivas, llame al TTY/TDD **1-800-537-7697**.

- Por escrito: Llene un formulario de quejas o envíe una carta a:

**U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201**

Los formularios de quejas están disponibles en  
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- De forma electrónica: Visite el Portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.



## Language Assistance Services

**English:** 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).

**Español (Spanish):** 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).

**Tiếng Việt (Vietnamese):** 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).

**Tagalog – Filipino (Tagalog):** 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).

**한국어 (Korean):** 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 또는 711)번으로 전화해 주십시오.

**中文 (Chinese):** 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）。

**Հայերեն (Armenian):** ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Ձանգահարեք 1-800-260-2055 (TTY (հեռատիպ)՝ 1-800-735-2929 կամ 711)։

**Русский (Russian):** ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-260-2055 (телетайп: 1-800-735-2929 или 711).

**فارسی (Persian, Farsi):**

**توجه:** اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، کمک در زمینه زبان به صورت رایگان در اختیارتان قرار خواهد گرفت. با 1-800-260-2055 (TTY 1-800-735-2929 یا 711) تماس بگیرید.

**日本語 (Japanese):** 注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 または 711)まで、お電話にてご連絡ください。

**Hmoob (Hmong):** LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 los sis 711).

**ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi):** ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 ਜਾਂ 711) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

**العربية (Arabic):**

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-260-2055 (رقم الهاتف النصي: 1-800-735-2929 أو 711).

**हिंदी (Hindi):** ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 या 711) पर कॉल करें।

**ภาษาไทย (Thai):** เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 หรือ 711).

**ខ្មែរ (Mon-Khmer, Cambodian):** ប្រមូលកិច្ចការសម្រាប់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ នោះលោកអ្នកអាចស្វែងរកសេវាជំនួយផ្នែកភាសាបានដោយឥតគិតថ្លៃ។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055។ (TTY: 1-800-735-2929 ឬ 711)។

**ພາສາລາວ (Lao):** ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາບໍ່ເສຍຄ່າໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055. (TTY: 1-800-735-2929 ຫຼື 711).

# Muévase por el bien de su corazón

¿Quiere hacerle un gran favor a su corazón? Pruebe esto: Muévase más y siéntese menos.

Su corazón es un músculo. Y, al igual que los bíceps, cuanto más entrene el corazón, más fuerte se pondrá. Mantenerse activo también ayuda a mantener bajo control la presión arterial, el colesterol y el peso —lo que reduce el riesgo de enfermedad del corazón.

Si ya tiene una enfermedad del corazón, el ejercicio puede ayudar al corazón a funcionar mejor. De hecho, puede ayudar a prevenir un segundo ataque al corazón si ya tuvo uno.

## Por dónde empezar

Estos consejos pueden ayudarle a adoptar un estilo de vida más activo:

- **No se arriesgue.** Obtenga la aprobación de su médico si tiene un problema de salud crónico (como enfermedad del corazón) o si corre un riesgo grave de tenerlo.
- **Empiece de a poco.** Aumente gradualmente hasta llegar a 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana.
- **Cumpla con un horario.** Hacer ejercicio a la misma hora cada día ayuda a convertirlo en un hábito.
- **Busque un compañero.** Si un amigo le acompaña en su caminata regular, es más difícil pasarla por alto.
- **Incluya algo de ejercicio donde sea que esté.** Cualquier ejercicio es mejor que nada. Elija las escaleras, no la escalera mecánica.



Estacione más lejos. Bájese una parada antes del autobús y camine el resto del tramo. Su corazón se lo agradecerá.

Fuentes: American Heart Association; Office of Disease Prevention and Health Promotion

## Conozca su IMC: un cálculo de la grasa corporal

**Instrucciones:** Busque su altura, lea hacia la derecha hasta encontrar su peso y luego consulte la parte superior de esa columna. Ese número es su índice de masa corporal. Puede ayudarle a saber si debe bajar de peso.

IMC	Peso normal						Sobrepeso					Obesidad									
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
ALTURA	PESO EN LIBRAS																				
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311
6'4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320

**HABLE CON SU MÉDICO.** SCFHP cubre Weight Watchers. Para inscribirse, inicie sesión en [mySCFHP](https://mySCFHP.member.scfhp.com) en [member.scfhp.com](https://member.scfhp.com) o llame al Servicio al Cliente.

Fuente: National Institutes of Health

## CHEQUEOS DE BIENESTAR

### Año nuevo saludable

Es esencial visitar a su médico regularmente, incluso cuando no está enfermo. Usted y su médico pueden hablar sobre:

- › **Vacunas que necesita.** Pueden ayudar a prevenir enfermedades graves, como la gripe, neumonía y herpes zóster. Pregunte a su médico qué vacunas necesita.
- › **Pruebas de detección.** Estas pruebas pueden ayudar a detectar enfermedades, como el cáncer, en forma temprana. Generalmente es en ese momento cuando son más fáciles de tratar.
- › **Su peso.** Su médico puede controlar su índice de masa corporal (IMC). El IMC utiliza su peso y altura para

calcular cuánta grasa corporal tiene. Si debe hacer un cambio, el médico puede darle consejos sobre alimentos saludables y hábitos de ejercicio.

- › **Problemas de salud crónicos.** Un chequeo es un buen momento para revisar cómo está manejando afecciones de salud a largo plazo, como diabetes o presión arterial alta.
- › **Sus medicamentos.** Su médico puede revisar todos sus medicamentos para asegurarse de que sean seguros juntos y que funcionen bien para usted.
- › **Abuso de sustancias.** Pida ayuda a su médico para dejar de fumar o por problemas de alcohol o drogas.
- › **Su salud mental.** Cuénteles a su médico si se siente estresado o deprimido. El tratamiento puede ayudar.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Food and Drug Administration



# ¡Buenas noches! Cómo ayudar a los niños a dormir bien

Cuando los niños no duermen lo suficiente, no es solo su estado de ánimo lo que puede empeorar por la mañana.

A menudo los niños con menos horas de sueño suelen estar enfermos más días y tener peores notas y conductas que quienes duermen lo suficiente regularmente. Hasta pueden tener una salud mental más desmejorada.

En otras palabras, dormir es realmente bueno para los niños. ¿Pero cuántas horas de sueño necesita su hijo?

### El sueño en cifras

El tiempo que debe dormir un niño



depende mucho de su edad. Esto es lo que los expertos recomiendan que duerman los niños cada día (incluidas las siestas):

- **De 1 a 2 años:** entre 11 y 14 horas
- **De 3 a 5 años:** entre 10 y 13 horas
- **De 6 a 12 años:** entre 9 y 12 horas
- **De 13 a 18 años:** entre 8 y 10 horas

### Cinco formas de ayudar a los niños a descansar

Pruebe estos consejos para ayudar a su hijo a tener dulces sueños:

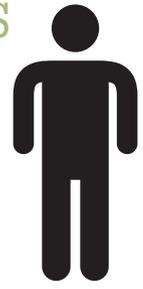
- 1. Aliente el juego durante el día.** Los niños que son activos durante el día concilian el sueño más fácilmente por la noche.



## CUÁNDO COMENZAR CON PRUEBAS DE DETECCIÓN CLAVES



El Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de los Estados Unidos (U.S. Preventive Services Task Force) recomienda las siguientes pautas para la mayoría de las mujeres y hombres. Hable con su médico sobre qué es lo adecuado para usted.



**2. Comience temprano a preparar un espacio de tranquilidad.** Apague las luces por la noche. Y evite los programas de televisión o videojuegos estimulantes cerca de la hora de dormir

**3. Prepare una rutina para relajarse.** A los niños más pequeños les gusta cepillarse los dientes y que les cuenten un cuento antes de dormir. Pero establezca un límite: no más de 30 minutos. Para los niños más grandes, un baño tibio y música suave puede ayudarles a relajarse.

**4. Olvídense de las pantallas.** Una habitación no es lugar para tabletas, teléfonos inteligentes, televisores ni ningún otro dispositivo digital. Las habitaciones deben ser espacios tranquilos, confortables y oscuros (está bien usar una luz de noche).

**5. Mantenga un horario regular para ir a dormir.** Asegúrese de que sea lo suficientemente temprano como para cumplir con las necesidades de sueño del niño. Y trate de no permitir que el remoloneo en la cama durante los fines de semana signifique un retraso de más de una hora del horario normal para despertarse.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; American Academy of Sleep Medicine

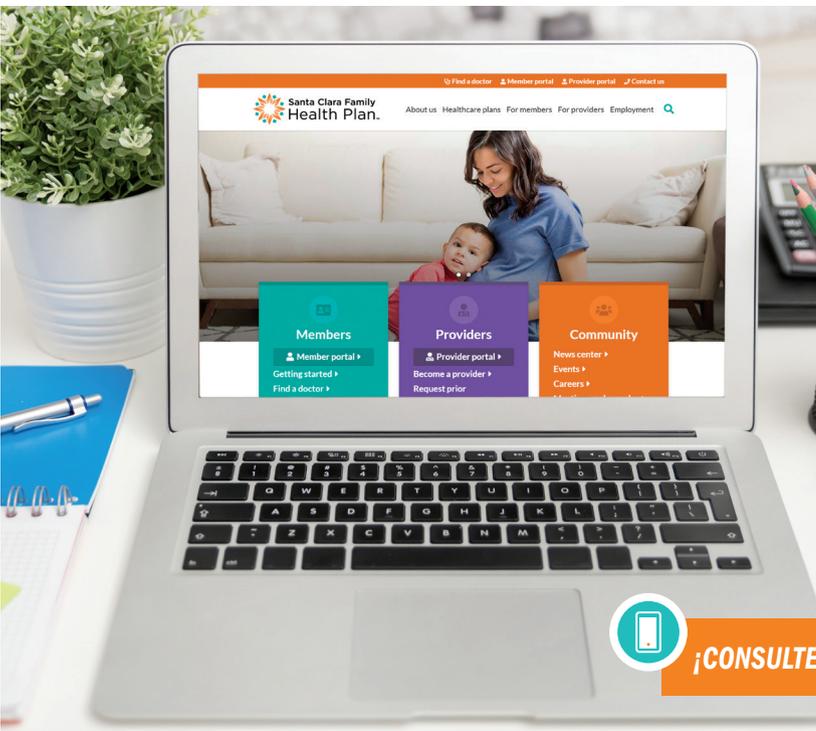
Años	Pruebas para MUJERES
	<b>CLAMIDIA Y GONORREA.</b> Hágase la prueba anual hasta los 24 años de edad si es sexualmente activa.
18	<b>PRESIÓN ARTERIAL.</b> Hágase pruebas cada 3 o 5 años. Quienes corran mayor riesgo de presión arterial alta deben hacerse pruebas cada año.
21	<b>CÁNCER DE CUELLO DE ÚTERO.</b> Hágase una prueba de Papanicolaou cada 3 años.
25	<b>CLAMIDIA Y GONORREA.</b> Continúe con las pruebas si tiene mayor riesgo de infección.
30	<b>CÁNCER DE CUELLO DE ÚTERO.</b> Hágase una prueba de Papanicolaou cada 3 años, una prueba de HPV de alto riesgo cada 5 años, o una prueba de Papanicolaou más una prueba de HPV de alto riesgo cada 5 años.
40	<b>PRESIÓN ARTERIAL.</b> Hágase pruebas cada año. <b>COLESTEROL.</b> Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo. <b>DIABETES.</b> Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo.
50	<b>CÁNCER DE MAMA.</b> Hágase pruebas cada 2 años (o antes según los factores de riesgo). <b>CÁNCER COLORRECTAL.</b> Hable con su médico sobre las opciones de pruebas de detección.
55	<b>CÁNCER DE PULMÓN.</b> Hágase pruebas anualmente según sus antecedentes de tabaquismo.
65	<b>OSTEOPOROSIS.</b> Comience con las pruebas de detección (o antes según los factores de riesgo).

Años	Pruebas para HOMBRES
18	<b>PRESIÓN ARTERIAL.</b> Hágase pruebas cada 3 o 5 años. Quienes corran mayor riesgo de presión arterial alta deben hacerse pruebas cada año.
40	<b>PRESIÓN ARTERIAL.</b> Hágase pruebas cada año. <b>COLESTEROL.</b> Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo. <b>DIABETES.</b> Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo.
50	<b>CÁNCER COLORRECTAL.</b> Hable con su médico sobre las opciones de pruebas de detección.
55	<b>CÁNCER DE PRÓSTATA.</b> Consulte a su médico sobre las pruebas de detección. <b>CÁNCER DE PULMÓN.</b> Hágase pruebas anualmente según sus antecedentes de tabaquismo.
65	<b>ANEURISMA DE AORTA ABDOMINAL.</b> Hágase pruebas una vez entre los 65 y los 75 años si alguna vez fumó.



**¿NECESITA UN MÉDICO DENTRO DE LA RED?** Use

nuestra herramienta *Find-a-Doctor* en [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) o llame al Servicio al Cliente para obtener ayuda.



# ¡El nuevo www.scfhp.com!

## Cinco razones por las que va a querer probarlo:

1. Compatible con dispositivos móviles
2. Formularios y documentos al alcance de la mano
3. Acceso fácil para iniciar sesión en el portal para miembros
4. Información oportuna sobre nuestras reuniones públicas
5. Recursos, eventos, noticias de la comunidad y ediciones en línea de nuestros boletines



¡CONSULTE hoy mismo nuestro sitio [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) totalmente renovado!

## No olvide las consultas dentales

Los exámenes dentales regulares son importantes por muchísimas razones. Estas son solo algunas:

- › Pueden ayudar a detectar problemas en sus primeras etapas, cuando son más fáciles de tratar.
- › Pueden ayudar a prevenir problemas por completo.
- › Algunas enfermedades tienen síntomas que pueden manifestarse en la boca.
- › Aunque no tenga ningún síntoma, es posible que igual tenga problemas que únicamente un dentista puede diagnosticar.

Es una buena idea ver a un dentista al menos una o dos veces al año. Asegúrese de que cualquier dentista que visite conozca su historia clínica —y todos los medicamentos que toma.

Los beneficios dentales son proporcionados a través de Medi-Cal Dental. Para buscar un proveedor, visite [www.denti-cal.ca.gov](http://www.denti-cal.ca.gov) o llame al **1-800-322-6384**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

Fuentes: Academy of General Dentistry; American Dental Association



**SALUD PARA  
TRIUNFAR**  
Medi-Cal Plan

INVIERNO 2020

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**  
PO Box 18880, San Jose, CA 95158  
**1-800-260-2055 • [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)**  
TTY: 711

50346S

2020 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.