

Verano de 2014

Contenido:

página 2

PREVENGA LA NEUMONÍA Y LA TOS FERINA
DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DEL MIEMBRO
DECLARACIÓN DE LA LEY DE PRIVACIDAD
FRAUDE A MEDI-CAL

página 3

SE BUSCAN MIEMBROS PARA EL
COMITÉ DE ASESORÍA DEL CONSUMIDOR DE PARTNERSHIP
HEALTHPLAN OF CALIFORNIA (PHC)
LOS RIESGOS DEL USO DE ANALGÉSICOS A LARGO PLAZO

página 4

EL CÁNCER DE LA PIEL Y EL USO DE PROTECTORES SOLARES
LISTA DE MEDICAMENTOS APROBADOS

página 5

PROTEJA A SU HIJO/A DEL ENVENENAMIENTO POR PLOMO
VIOLENCIA DOMÉSTICA
PROGRAMAS Y SERVICIOS

página 6

CONSULTAS PARA EXÁMENES FÍSICOS PARA NIÑOS – DE
BEBÉS A ADOLESCENTES
¡CONSEJOS PARA CAMINAR HACIA LA SALUD!

¡IMPORTANTE!

Cerciórese de llamar al Departamento de Servicios al Miembro de PHC en caso de cualquier cambio a su plan de seguro médico privado a través de su empleo, su plan privado de paga o al plan de salud Senior Advantage. Aquellos cambios que no sean notificados pudieran causar un retraso a la hora de surtir recetas o de consultar a su doctor.

**¿Ha cambiado su domicilio?
¿Tiene un nuevo número
de teléfono?
Háganoslo saber.**

PARTNERSHIP



HEALTHPLAN
of CALIFORNIA

P.O. Box 15557
Sacramento, CA 95852-5557
(800) 863-4155
(800) 735-2929 (TDD)

www.partnershiphp.org



El virus del Nilo occidental – Proteja a su familia de ser infectada por picaduras de mosquitos

A continuación encontrará algunas medidas preventivas que usted y su familia pueden tomar para protegerse de las picaduras de los mosquitos y reducir el riesgo de ser infectados con el virus del Nilo occidental:

- Use repelente contra insectos en la piel expuesta. Por lo general, entre mayor sea la cantidad del ingrediente activo en el repelente, más duradera será su protección contra las picaduras de los mosquitos. Un índice más alto de los ingredientes activos no significa que su protección será mejor - sólo que durará más. Elija un repelente que le brinde protección por el periodo de tiempo que estará al aire libre. Los repelentes podrían irritar los ojos y la boca; por lo tanto, evite aplicárselos a los niños en las manos.
- Cuando utilice un insecticida en aerosol o repelente contra insectos, cerciórese de leer y seguir las instrucciones del fabricante, según estén impresas en el producto.
- Cuando así lo permita el clima, use camisa de manga larga y pantalones largos cuando se encuentre afuera.
- Coloque red mosquitera sobre los portabebés cuando los bebés estén al aire libre.
- Piense en quedarse adentro al amanecer, al anochecer, y durante las primeras horas de la noche, ya que estas son las horas pico para las picaduras de mosquito.
- Instale o repare los mosquiteros de las puertas y las ventanas para que no entren los mosquitos.

Ayude a reducir el número de mosquitos en las áreas al aire libre donde trabaja o juega, desaguando las fuentes de agua estancada. De esta manera, reducirá el número de lugares donde los mosquitos ponen sus huevos y se reproducen.

- Por lo menos una o dos veces por semana, vacíe el agua de las macetas, de los trastes de comida y agua de las mascotas, de las pilas para pájaros, cubiertas de piscinas, cubetas, barriles y de los botes.
- Inspeccione las canaletas para lluvia en caso de obstrucción y límpielas.
- Quite llantas que hayan sido desechadas y otros artículos que pudieran acumular agua.
- Cerciórese de revisar si hay recipientes o basura en lugares difíciles de ver, como debajo de los arbustos o abajo de su vivienda.

Nota: La vitamina B y los dispositivos “ultrasónicos” NO son útiles para detener los piquetes de mosquitos. ❖

Derechos y responsabilidades del Miembro

¿Conoce usted sus derechos y responsabilidades como miembro de Partnership HealthPlan of California (PHC)? Para obtener una copia de la Declaración de Derechos y Responsabilidades de PHC, comuníquese con nuestro Departamento de Servicios al Miembro o ingrese al sitio Web de PHC en www.partnershiphp.org.

Declaración de la Ley de Privacidad

Partnership HealthPlan of California (PHC) debe por ley mantener la privacidad de la información sobre su salud. Se nos requiere que le informemos sobre nuestros deberes legales y prácticas de privacidad con respecto a información de su salud protegida. Para obtener una copia del Aviso de las Prácticas de Privacidad de PHC, comuníquese con el Departamento de Servicios al Miembro o ingrese al sitio Web de PHC en www.partnershiphp.org.

Fraude a Medi-Cal

Los fraudes a Medi-Cal les cuestan millones de dólares al año a los contribuyentes e impiden que PHC y el Estado proporcionen más servicios.

Todos en la familia PHC (miembros, proveedores, y empleados de PHC) necesitan ayudar a reducir este problema costoso. Una situación que lleva a un costo más alto del programa Medi-Cal involucra que los miembros dejen que sus familiares y amigos usen tu tarjeta de Medi-Cal para obtener servicios. Esto se puede reducir solamente si los consultorios de los doctores piden tarjetas de identificación con fotografía antes de brindar atención. Se considera un acto delictivo permitirle a alguien más que tome prestada su tarjeta. Si usted sospecha que está ocurriendo actividad fraudulenta, puede llamar la línea directa de PHC al (800) 601-2146. El Estado también tiene servicio de línea directa, con la cual se puede comunicar llamando al (800) 822-6222. Ambas líneas pueden procesar información anónima. Recuerde que con su ayuda podemos prevenir este gasto tan costoso al contribuyente.

La neumonía y la tos ferina pueden prevenirse – las vacunas pueden ayudar

La neumonía es una infección en uno de los pulmones o en ambos. Es generalmente causada por bacterias, virus o algunas veces un hongo. La neumonía mata a 1 de cada 20 personas que la contraen. Frecuentemente puede prevenirse con una vacuna y usualmente puede tratarse con medicamentos. La vacuna le protege contra 23 tipos de bacterias que causan neumonía. Puede contraer las bacterias o los virus de personas que los tienen, aun cuando ellos no estén enfermos.

La mayoría de las neumonías se pueden prevenirse con vacunas. Asegúrese de lavarse las manos regularmente para prevenir infecciones pulmonares. Limpie las superficies sólidas que se tocan frecuentemente (como las perillas de las puertas y los mostradores), y tosa o estornude en un pañuelo de papel, o en su codo o manga. También ayuda si usted no tiene contacto con humo de cigarro.

Es necesaria la vacuna contra la neumonía si usted tiene 65 años de edad o más. También es necesaria si usted tiene menos de 65 años y tiene alguno de los siguientes problemas (existen otras razones no mencionadas; por lo tanto, por favor hable con su médico):

- Fuma cigarrillos y tiene 19 años o más
- Su sistema inmune está en riesgo (VIH/SIDA/transplante/sin bazo)
- Sufre de falla renal
- Padece de diabetes
- Padece de enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)/Asma
- Sufre alcoholismo o enfermedad hepática crónica (Hepatitis B/C)/adicción a las drogas
- Padece de enfermedad cardíaca
- Está en quimioterapia o ha hecho uso prolongado de un medicamento llamado prednisona
- Padece de anemia falciforme

Si usted recibió su primera vacuna para la neumonía antes de los 65 años entonces necesitará una segunda vacuna después de llegar a los 65 años (si han pasado cinco años o más desde su primera vacuna). Ponerse la vacuna cada año también ayuda a prevenir la neumonía.

La tos ferina es una infección de la nariz y garganta causada por bacterias. Esta es particularmente mortal en los bebés, quienes la contraen de los adultos. Con frecuencia se puede prevenir con una vacuna y puede tratarse con medicamentos. La vacuna que previene la tos ferina en los bebés se llama DTaP y en los niños mayores y adultos se llama Tdap. Si no ha recibido su vacuna Tdap, ¡consulte a su médico hoy!

¿QUIÉNES DEBEN RECIBIR ESTA VACUNA?

- Los niños de 7 a 10 años de edad que no hayan recibido ninguna, o alguna, de las cinco vacunas (dosis) de DTaP durante las edades de 2 a 6 años, necesitan una vacuna Tdap. Si se necesita alguna vacuna adicional, se aplica la vacuna Td.
- Los niños de 11 a 12 años necesitan una dosis de Tdap de refuerzo si recibieron las cinco dosis completas de DTaP cuando eran más pequeños. A partir de ese momento, se da el refuerzo de Td cada 10 años.
- Todo adulto de 19 años o más necesita una dosis de refuerzo de Td cada 10 años.
- Todo adulto, particularmente aquellos de 65 años o más, quienes nunca han recibido la vacuna Tdap deberían recibir una vacuna Tdap como su siguiente dosis de refuerzo.
- Las mujeres embarazadas necesitan una vacuna Tdap durante cada embarazo. Esta tiene como finalidad proteger a la madre de contraer la infección, particularmente la pertussis, y de pasarle los gérmenes al recién nacido.
- Niños y adultos con cortaduras o quemaduras graves podrían necesitar la vacuna Td o Tdap para protegerse contra una infección de tétanos. ❖



Platillo favorito de la familia Pasta a la hamburguesa de queso

4 porciones

Tiempo de preparación/total: 30 min.

Esta receta es de menos de 400 calorías por porción



Ingredientes

1-1/2 tazas de pasta penne de trigo entero sin cocer
3/4 libras de carne molida magra (90% magra)
2 cucharadas de cebolla finamente picada
1 bote (14-1/2 onzas) de tomate picado en cubitos sin sal
2 cucharadas de salsa de pepinillos encurtidos
2 cucharadas de mostaza preparada
2 cucharadas de cátsup
1 cucharadita de sazónador para bistec
1/4 cucharadita de sal sazónada
3/4 taza de queso rallado cheddar bajo en grasa
Cebolla verde picada, opcional

Instrucciones

Cocer la pasta de acuerdo a las instrucciones en el paquete. Mientras tanto, en un sartén grande, cocinar la carne molida de res y la cebolla a fuego medio hasta que la carne deje de estar rosa; escurrir. Escurrir la pasta; agregársela a la mezcla de carne.

Añadir los tomates, la salsa de pepinillos, la mostaza, el cátsup, el sazónador para bistec y la sal sazónada a la mezcla de carne y pasta. Dejar que hierva. Bajar el fuego; cocer a fuego lento, sin cubrir, por 5 minutos.

Espolvorear el queso. Sacar del fuego; cubrir y dejar reposar hasta que el queso se derrita. Si gusta, aderezar con cebolla verde. Produce: 4 porciones.

Información nutricional: 1-1/2 tazas equivalen a 391 calorías, 12 g de grasa (6 g grasas saturadas), 57 mg de colesterol, 759 mg de sodio, 43 g de carbohidratos, 4 g de fibra, 28 g de proteína. **Intercambios para diabéticos:** 3 carnes magras, 2 almidones, 1 vegetal, 1/2 grasa. ❖

Se buscan miembros para el Comité de Asesoría del Consumidor (CAC) de PHC

¿Es usted un miembro que se preocupa sobre la calidad del cuidado de la salud que usted y otros reciben? ¡Si así es, quizá desee unirse al CAC de PHC!

¿Cuál es el papel del Comité de Asesoría del Consumidor?

- Garantizar que PHC sea sensible a la diversidad de necesidades de cuidado de la salud de todos sus miembros.
- Que aporten su opinión respecto a los resultados de la encuesta de satisfacción del miembro.
- Ayudar a identificar cuáles son las inquietudes del consumidor.

- Brindar su aportación en cuanto a los beneficios actuales y a posibles beneficios.

¿Quién puede integrarse al Comité de Asesoría del Consumidor?

- Aquellos miembros de PHC Medi-Cal que reúnan los requisitos.
- Los familiares de aquellos inscritos en PHC Medi-Cal.

Las reuniones se realizan trimestralmente y están abiertas al público.

Si le interesa unirse a CAC, llame al Departamento de Servicios al Miembro de PHC al (800) 863-4155. ❖

Los riesgos del uso de analgésicos a largo plazo

A lo largo del país, las muertes causadas por sobredosis accidentales de analgésicos con receta van en aumento. Los medicamentos involucrados más comunes se llaman opioides, drogas como morfina, Vicodin y Oxicontina. Las sobredosis son más frecuentes cuando los opioides se mezclan con el alcohol o medicamentos que le causan sueño, como Válium, Ativan, y muchos otros.

Hace veinte años, existía la inquietud de que a los pacientes con dolor agudo, dolor de cáncer, o dolor de fin de vida no se les estaba dando suficiente medicamento. Algunas personas con estos trastornos estaban sufriendo innecesariamente. Hubo un gran impulso para convencer a los doctores de que recetaran más medicamentos para el dolor de estos tres trastornos. También se les apremiaba a que recetaran más opioides a los pacientes no cancerosos con dolor de larga duración.

Desafortunadamente, cuando los pacientes no cancerosos con dolor de larga duración reciben tratamiento con medicamentos opioides, su cuerpo rápidamente “se acostumbra” al medicamento. Dosis aún más altas son necesarias para proporcionar alivio a corto plazo. Una vez que alguien se mantiene a una dosis alta de opioides por un periodo largo de tiempo, el cuerpo se acostumbra tanto al medicamento que una disminución en la dosis hace que la persona realmente sienta dolor por todo el cuerpo. Esto hace difícil reducir, o parar, el consumo de estos medicamentos.

¿Qué puede hacerse para prevenir esto? Si usted no tiene cáncer y no está llegando al fin de su vida, sea precavido en cuanto al uso prolongado de medicamentos opioides. También tenga cuidado en cuanto a incrementar las dosis del medicamento para el dolor si siente dolor con las dosis más bajas. Aumentar la dosis podría darle alivio temporal, pero es improbable que le de alivio a largo plazo. Conforme su cuerpo se acostumbra a la dosis más alta, el nivel del dolor puede regresar al punto en el que se encontraba antes de incrementar el medicamento. Hable con su doctor sobre otros tipos de tratamientos con medicamentos y otros tratamientos sin medicamento para el dolor, como terapia de masaje, un programa de ejercicios, o fisioterapia.

¿Qué puede hacer si ya está tomando una alta dosis de opioides? Si no tiene cáncer o no está al final de su vida, es posible reducir o dejar el medicamento opioide. Aunque reducir gradualmente la dosis del opioide puede tomar tiempo, es probable que usted tenga menos dolor con una dosis más baja o dejando totalmente el medicamento. Reducirá su riesgo de efectos secundarios y de muerte accidental. El camino a la reducción de opioides es difícil. Debería trabajar con su doctor para lograr el éxito. ❖

El cáncer de la piel y el uso de filtros solares

A la época de verano frecuentemente se le asocia con actividades divertidas al aire libre, lo cual también incrementa el tiempo de exposición al sol. Los rayos del sol llamados rayo “UV” pueden lastimar la piel y causar problemas como quemaduras, envejecimiento de la piel y cánceres de la piel.

La mejor manera de mantenerse seguros en el sol es limitando el tiempo al aire libre. Los rayos solares son más potentes entre las 10 a.m. y las 2 p.m. Busque la sombra, cubra la piel con ropa y use gafas de sol para bloquear los rayos UV. No hay protección segura de los rayos UV cuando está nublado, o se encuentra cerca del agua, o en áreas reflectoras tales como la nieve, la arena o el concreto.



La mayoría de los expertos opinan que el uso de protector solar puede proteger contra los problemas causados por la exposición elevada al sol. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) publican información para el consumidor sobre cómo utilizar los productos de protección solar. A continuación hay algunos consejos y sugerencias útiles:

Cuándo aplicar el protector solar

- Aplique el protector solar aproximadamente 30 minutos antes de salir al sol (para el mejor resultado) para que pueda ser absorbido por la piel y que sea menos probable que desaparezca con el sudor.
- Recuerde reaplicar el protector solar después de nadar o de hacer ejercicio intenso
- Aplique el protector solar frecuentemente durante el día si trabaja al aire libre; use sombrero y ropa protectora.

Cómo aplicar el protector solar

- Agítelo bien antes de usarlo. Considere usar los protectores solares de aplicador en aerosol o en barra.
- Cerciórese de aplicar suficiente protector solar. Generalmente, use una onza (2 cucharadas o la cantidad que cubra la palma de la mano) para cubrir el cuerpo entero. Use $\frac{1}{2}$ cucharadita para la cara y el cuello.
- Úselo en todas las áreas de la piel expuestas al sol, incluyendo los oídos, la espalda, los hombros, y la parte posterior de las rodillas y las piernas.
- Aplíquelo espesa y concienzudamente para que quede una capa suficientemente gruesa de protector solar en la piel para formar un escudo de protección adecuada.
- Tenga cuidado al aplicar protector solar alrededor de los ojos.

Qué buscar cuando compra protector solar

- Si compra el protector solar en una farmacia, pídale consejo al farmacista.
- Seleccione un protector solar de amplio espectro que proteja contra todos los rayos UV y tenga factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) de por lo menos 15.
- Lea la etiqueta de los productos. Busque una marca a prueba de agua si va a sudar o nadar.
- No todos los protectores solares tienen los mismos ingredientes.
- Tenga en cuenta que más caro no significa que es mejor. Aunque una marca costosa pudiera sentirse u oler mejor, esta no es necesariamente más efectiva que un producto más barato.

Referencia de CDC, 26 de abril de 2002 ❖

Lista de medicamentos aprobados de PHC

La Lista de medicamentos aprobados de PHC es una lista de cientos de medicamentos cubiertos por PHC. Estos medicamentos son seleccionados por doctores y farmacistas que forman parte de nuestro Comité de Farmacia y Sustancias Terapéuticas (P&T, por sus siglas en inglés). Este comité se cerciora de que los medicamentos seleccionados tengan efectividad comprobada, sean seguros y su costo sea efectivo.

Si un proveedor desea recetar un medicamento de marca o un medicamento que no se encuentre en la lista de medicamentos aprobados, su farmacia debe enviarle a PHC una Solicitud para la autorización de tratamiento (TAR). La TAR debe explicar las razones médicas por las cuales es necesario un medicamento que no esté en la lista de medicamentos aprobados. Si el medicamento es negado, su doctor o farmacista puede contactar al Departamento de Farmacia de PHC para evaluar la negativa.

El Comité de P&T continúa añadiendo nuevos medicamentos y haciéndole cambios a la lista de medicamentos aprobados debido a la disponibilidad de medicamentos genéricos. En casi todos los casos, los medicamentos genéricos son tan efectivos como los de marca. PHC requiere que se les receten medicamentos genéricos a nuestros miembros porque funcionan igual que los medicamentos de marca y son menos caros, lo cual ayuda a mantener bajo control el aumento de los costos de los medicamentos. Los siguientes datos se refieren a los medicamentos genéricos:

- Los fabricantes de medicamentos genéricos no tienen que pagar tanto como los fabricantes de medicamentos de marca, por los costos de investigación y desarrollo, publicidad y mercadotecnia.
- Muchos de los medicamentos genéricos son fabricados por compañías que también producen los medicamentos de marca.
- Los medicamentos genéricos son fabricados con los mismos ingredientes activos que los medicamentos de marca equivalente.
- Los medicamentos genéricos son seguros y proporcionan los mismos efectos que los productos de marca. Al utilizar medicamentos genéricos efectivos en cuanto a su costo, PHC tiene más dinero para utilizar en otras de las necesidades de usted paradel cuidado de su salud: en hospitales, médicos, sillas de ruedas y en enfermeros/as de atención médica en el hogar.

La lista de medicamentos aprobados de PHC está publicada en nuestro sitio web en http://www.partnershiphp.org/Pharmacy/Formulary_2014.pdf. Los miembros pueden obtener una copia de la lista de medicamentos aprobados de PHC llamando al Departamento de Servicios al Miembro al (800) 863-4155. ❖

Proteja a su hijo/a del envenenamiento por plomo

El plomo es un metal muy tóxico, principalmente para los niños pequeños. Puede afectar a casi todos los sistemas del cuerpo. En pequeñas cantidades puede causar problemas de aprendizaje y graves problemas de salud. A niveles altos puede causar daño cerebral y hasta la muerte.

¿Cuáles son algunos de los consejos para proteger a sus niños del envenenamiento por plomo?

- No permita que sus niños se metan las llaves del auto a la boca.
- Si alguna persona en su hogar trabaja en donde el polvo de plomo pudiera acumularse en la ropa, asegúrese de que esa persona se cambie de ropa antes de abrazar a sus niños.
- Mantenga a los niños alejados de la pintura descarapelada.
- Tenga cuidado al utilizar artículos procedentes de otros países, tales como ollas de barro y trastes para cocinar. Algunos dulces, especias, remedios para la salud y cosméticos fabricados fuera de los Estados Unidos podrían contener plomo.
- Los dulces que contienen tamarindo, chile en polvo, o sal extraída de ciertas partes del mundo, podrían tener una probabilidad más alta de contener un nivel más elevado de plomo. Estos dulces provienen principalmente de México, Malasia, China o India.
- Lave los juguetes, los chupones y las repisas de las ventanas con frecuencia.
- Láveles las manos a los niños antes de comer.

Si está embarazada:

- No use especias, botanas, remedios para la salud, cosméticos u ollas de barro importados. Podrían contener plomo.
- Nunca coma objetos no comestibles, como el barro, cerámica, tierra o pedacitos de pintura.
- Hágase un análisis de sangre si piensa que ha estado expuesto al plomo. El bebé en su vientre tendrá el mismo nivel de plomo que usted.
- Los bebés de madres que tienen envenenamiento por plomo podrían tener problemas de aprendizaje y de comportamiento.

El plomo ha sido eliminado de muchos productos y útiles del hogar en años recientes. Aún así, es buena idea hacerse un simple análisis de sangre en el consultorio de su doctor para detectar el envenenamiento por plomo. Se recomienda que a los niños entre las edades de uno a dos años se les haga un examen. Algunas veces también se les hace el examen a los niños mayores. Pregúntele a su médico si a su niño debería hacerse el examen. Si se encuentra plomo en la sangre, el doctor podría realizar un segundo examen. Otros miembros de su hogar podrían necesitar hacerse el examen también.

Es importante saber que si los niveles de plomo son altos será necesario recibir tratamiento médico inmediato. El envenenamiento por plomo no termina ahí. Usted tendrá que encontrar la fuente del plomo y eliminarla. Su médico le puede ayudar con esto.

Para informarse más, llame al Centro Nacional de Información sobre el Plomo al **(800) 424-5323**. Asimismo, los equipos de detección del plomo están usualmente a la venta en su tienda de ferretería local ❖

Programas y Servicios

Administración de casos:

(800) 809-1350

Usted puede hablar con un guía del cuidado de la salud o con un/a enfermero/a sobre su plan de tratamiento.

Servicios de salud mental confidenciales:

Servicios para pacientes ambulatorios

- Los miembros asignados a Kaiser, por favor de contactar a Servicios al Miembro de Kaiser (Kaiser's Member Services) al (800) 464-4000
- Los miembros con Medicare Parte B, solamente, llamen al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)
- Todos los demás miembros, llamen a Beacon al (855) 765-9703

Servicios para pacientes hospitalizados

El Departamento de Salud Mental del Condado (County Mental Health Department) continuará proporcionando servicios de salud mental a los pacientes hospitalizados.

Programa de enfermeros/as de consejería:

PHC les ofrece a sus miembros un Programa gratuito de enfermeros/as de consejería. El Programa de enfermeros/as de consejería de PHC es un servicio gratuito disponible 24 horas al día, 7 días a la semana.

Puede contactar a los enfermeros/as de consejería de PHC llamando al (866) 778-8873.

Llame al Programa Perinatal Creciendo Juntos (GTPP por sus siglas en inglés) para:

(800) 809-1350

- Hacer preguntas sobre el embarazo
- Seleccionar un doctor de cuidado prenatal
- Encontrar un programa que le ayude a dejar de fumar, beber o usar drogas
- Recibir tarjetas de regalo acudiendo a consultas prenatales tempranas y a la consulta posparto.
- Recibir clases de preparación para el parto
- Recibir ayuda con respecto a la lactancia
- Ayuda para conectarse con los recursos comunitarios
- Bombas para lactar gratuitas para las miembros que regresan al trabajo o a la escuela después del embarazo

La violencia entre la pareja íntima – también conocida como violencia doméstica

¿Está preocupada/o por su relación?

¿Le tiene alguna vez temor a su pareja?

¿Le dice su pareja lo que debe hacer y a quién ver?

¿Alguna vez su pareja ha amenazado con hacerle daño?

¿Alguna vez su pareja le ha empujado o golpeado, le ha arrojado objetos, u obligado a tener sexo?

¿Le ha amenazado su pareja con hacer que le deporten?

No está sola/o.

El abuso ocurre en todas las culturas, en todos los países, y en grupos de todas las edades, y pudiera estarle ocurriendo a usted. Si usted está siendo abusada/o:

- pudiera sentirse atemorizada/o
- lastimada/o
- confundida/o
- desilusionada/o
- enojada/o
- avergonzada/o o desesperanzada/o

Su pareja podría empeorar esto culpándole a usted. Pero nadie merece ser abusada/o o amenazada/o. Usted no puede parar el abuso de su pareja, pero puede encontrar ayuda y apoyo para sí misma/o.

Qué puede hacer

Hable con alguien de su confianza; un amigo, pariente o alguien del clero.

Reúna un “equipo de emergencia” con las cosas que le serían indispensables si tuviera que salirse inmediatamente, tales como su identificación, medicamentos, llaves y dinero.

Llame a la **Línea Nacional Contra la Violencia Doméstica al (800) 799-SAFE (799-7233)** para recibir información sobre los refugios y los programas contra la violencia doméstica en su área. **Llame al 911 si se encuentra en peligro.**

Recuerde, usted es la experta con respecto a su vida. No permita que nadie le convenza de hacer algo que no es bueno para usted. No hay ninguna excusa para la violencia entre pareja íntima. ❖

Servicios al miembro de PHC (800) 863-4155

Si tiene problemas o preguntas sobre su atención médica, debe llamar al Departamento de Servicios al Miembro de PHC. Nuestro horario de atención es de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. Podemos ayudarle con asuntos como:

- Información general de sus beneficios médicos
- Seleccionar o cambiar a su médico de atención primaria
- Obtener una nueva tarjeta de PHC
- Solucionar problemas con las facturas médicas
- Obtener una referencia para consultar a un especialista
- Problemas o quejas sobre su atención médica
- Problemas al programar citas
- Problemas al surtir su receta de prescripción

Servicios de laboratorio

PHC y algunos proveedores médicos de PHC tienen contrato con laboratorios específicos para sus servicios de laboratorio. Cuando su médico le envíe a hacerse análisis de laboratorio, asegúrese de preguntarle qué laboratorio debe usar. Si su médico no sabe, siempre puede llamar a nuestro Departamento de Servicios al Miembro.

Consultas para exámenes físicos para niños – de bebés a adolescentes

Los exámenes físicos para niños son importantes. El médico puede cerciorarse de que sus niños estén saludables y creciendo bien. Estos exámenes también le dan a usted la oportunidad de hacer preguntas. Puede platicar sobre cualquier inquietud que tenga. Cerciórese de hacer estas citas con anticipación.

Los exámenes físicos son importantes aún cuando sus niños estén sanos. Le ayudarán a mantener a sus niños saludables. El médico personal de su niño evaluará la salud general, el crecimiento y el desarrollo de su niño; le dará información a usted y a su niño le proporcionará servicios médicos necesarios como:

- Consultas de salud (exámenes físicos de la cabeza a los pies)
- Exámenes, como el de la vista, el del oído, la prueba cutánea de tuberculosis y otros servicios de laboratorio
- Vacunas
- Llevar un registro del crecimiento de su niño
- Enviar a su niño a otros doctores si es necesario

A los bebés deben hacerse muchos exámenes físicos durante los primeros dos años de vida, mientras que a los niños y adolescentes se les debería hacer un examen físico al año. Con la ayuda de continuos exámenes físicos para niños, el médico de su niño podrá con frecuencia detectar y tratar los problemas de salud antes de que estos empeoren.

Apunte las preguntas que desea formularle al médico de su niño. Estas consultas son cuando debe pedir y recibir información sobre:

- Salud y seguridad
- Nutrición y dieta
- Estado físico y cuidado general de la salud
- Hábitos de sueño
- Qué tan bien crece su niño
- Problemas tales como el aprendizaje o las inquietudes sobre los años de la adolescencia



Una consulta realizada cuando su niño está enfermo se enfoca en la enfermedad o en el problema, y es probable que su doctor no tenga mucho tiempo para hacer un examen completo ni para cubrir todos los temas importantes de salud preventiva y educativos. Para recibir esto, su niño necesita ir a una consulta para el examen físico para niños. **Hágale la cita a su niño a la brevedad posible** ❖

¡Consejos para caminar hacia ser más sano/a!

Acompáñese de un amigo, aunque sea un amigo de cuatro patas, y salga a caminar. Se sentirá genial, tendrá más energía y mejorará su salud general. Más y más personas caminan como parte de un estilo de vida físicamente activo. Seis de cada diez adultos reportan que caminan por lo menos 10 minutos una vez por semana. A la mayoría de las personas les es físicamente posible caminar y a la mayoría de las personas con discapacidades también les es posible caminar o moverse con dispositivos de asistencia. Caminar con frecuencia regular ayuda a controlar el peso y brinda muchos beneficios a la salud, aún sin la pérdida de peso. Caminar es una de las mejores formas de actividad física. Ayuda a fortalecer el sistema inmune. Puede hacerse casi en cualquier lugar, a cualquier hora, y es “gratis.” Camine en el centro comercial. Esto ha llegado a ser una forma de caminar popular con otras personas. Muchos centros comerciales abren temprano para permitirles a las personas que caminan que hagan ejercicio bajo techo, en un entorno seguro y cómodo. Aún cuando no llegue ahí acompañado, de cierta manera estará involucrado en una actividad de grupo. Y si lo hace de forma regular, es probable que haga amistad con otras personas que caminan en el centro comercial. Caminar, como muchas cosas, crea hábito y puede que usted necesite desarrollar el hábito con el transcurso del tiempo.

Pruebe los siguientes consejos al caminar

Prepárese antes de salir a caminar. Siempre consulte con su médico antes de empezar cualquier tipo de programa de actividad física. A continuación encontrará algunos consejos sobre cómo puede sacar el mejor provecho de su experiencia caminando.

- Si es principiante, es mejor comenzar despacio. Para empezar, intente caminar alrededor de su vecindario por aproximadamente diez minutos a la velocidad con la que usted se sienta más cómodo/a. No importa que tan lento camine, el ejercicio le hará bien.
- Use calcetines y zapatos cómodos. Use calcetines de algodón. Estos permiten que el sudor se evapore.
- Use ropa protectora holgada, preferiblemente de algodón. Vístase de acuerdo al clima. No olvide su protector solar y sombrero si camina al aire libre.
- Beba agua antes y después de caminar. Lleve agua para la caminata, particularmente en clima cálido.
- Realice sesiones de calentamiento – camine lentamente por aproximadamente cinco minutos hasta que los músculos se calienten. Calentar los músculos reduce el riesgo de lastimaduras. Estírese por aproximadamente cinco minutos antes de caminar.
- Concluya cada sesión de caminata caminando lentamente por aproximadamente cinco minutos. Luego repita el estiramiento. Esto reducirá el estrés en el corazón y los músculos.

Los beneficios a la salud que surgen de caminar con frecuencia regular opacan toda dificultad y valen la pena el esfuerzo. No tiene que ser difícil para producir resultados. Se ha mostrado que aún caminar 30 minutos o menos al día produce beneficios mensurables, aún entre aquellas personas que son menos activas. ❖