

boletín para la buena salud

BOLETÍN PARA EL OTOÑO DE 2016



EN ESTE NÚMERO:

[Aprenda sobre cómo dejar de fumar](#)

[Infórmese sobre las mamografías](#)

[Planear un presupuesto para los días festivos](#)

[Prevención de la diabetes](#)

[Gane recompensas de *myhealthpays*™ con su vacuna antigripal](#)

[Receta saludable](#)

[Renovación fácil para 2017](#)

[Respuestas a sus preguntas](#)

CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL CÁNCER DE PULMÓN/DEJAR DE USAR TABACO

Respire un aire más limpio rompiendo el hábito

Puede ser difícil dejar de fumar y usar otros productos de tabaco a pesar de que están asociados con tantos riesgos para la salud tanto para los fumadores como para los no fumadores. La buena noticia es que una vez que deja de fumar, puede experimentar beneficios de salud, sin importar la cantidad de tiempo que ha estado fumando.

Fumar está asociado con muchos problemas de salud, incluso cáncer de pulmón. Y el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón como resultado directo de fumar ha aumentado en los años recientes debido a que los cigarrillos tienen sustancias químicas más fuertes.

Usted puede hacerse cargo de su salud dejando el hábito del tabaco. Su plan de salud de Ambetter incluye un programa para dejar el tabaco con información útil y apoyo. Entendemos que no es fácil dejarlo.

Fuentes:
http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/cessation/quitting/index.htm
http://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/index.htm
http://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/health_effects/cancer/index.htm

DEJAR DE FUMAR TIENE BENEFICIOS INMEDIATOS



DESPUÉS DE **20** MINUTOS

SU **FRECUENCIA CARDIACA** Y **PRESIÓN ARTERIAL** COMIENZAN A DISMINUIR

DESPUÉS DE **24** HORAS

Su probabilidad de tener un **ATAQUE CARDIACO** - comienza a - **DISMINUIR**

DESPUÉS DE **48** HORAS

SUS SENTIDOS DEL GUSTO Y OLFATO COMIENZAN A MEJORAR

DESPUÉS DE **2** SEMANAS A **3** MESES

EL FLUJO DE SANGRE del organismo COMIENZA A MEJORAR

DESPUÉS DE **1** A **9** MESES

LOS PULMONES ESTÁN MÁS LIMPIOS

Estos son algunos pasos a tomar para ayudarle a ser exitoso en dejar de fumar:

- **Fije una fecha para parar.** Programe una fecha para parar de siete a 14 días a partir de hoy. Elija una época en la que se pueda relajar y enfocarse en este cambio. Los feriados y otras épocas estresantes probablemente no son las mejores épocas para parar.
- **Hable con su médico.** Comuníquese con su proveedor de atención primaria (PCP) sobre para conversar sobre su decisión de parar. Su médico puede ofrecer medicamentos y productos que pueden ayudarle a parar. Algunos funcionan mejor que otros. Pida una recomendación.
- **Aprenda de su pasado.** Piense en lo que hizo la última vez que trató de parar. ¿Qué funcionó? ¿Qué no funcionó? Planee para los momentos, los lugares y las actividades en las que fumó, como tomar una taza de café, después de una comida o cuando conduce.
- **Establezca un ambiente libre de tabaco.** Informe a otros que está dejando de fumar. Y fije reglas que impidan que otras personas fumen en su casa, automóvil o delante de usted. Saque todos los cigarrillos y ceniceros de su automóvil, casa y trabajo.



CUANDO ESTÉ LISTO PARA DEJAR DE FUMAR, ESTAREMOS LISTOS PARA AYUDARLE.

Recuerde, dejar de fumar tiene beneficios inmediatos. Estos incluyen tener dinero extra en su billetera, aliento más fresco y ropa que huele más limpia.

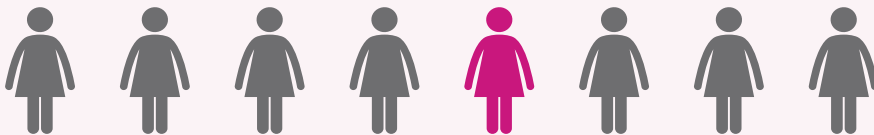
*Llame al **1-877-617-0390** (TTY/TDD **1-877-617-0392**) o visite Ambetter.ARhealthwellness.com para obtener más información.*



PROTEJA LA SALUD DE SUS SENOS

El cáncer de seno afecta a alrededor de uno en ocho mujeres. Las evaluaciones y los exámenes anuales pueden ayudar a detectar los síntomas temprano.

Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) sobre cómo programar una mamografía. Una mamografía es una radiografía del tejido mamario. Las mamografías de detección anuales están disponibles sin costo para las mujeres de 40 años y mayores. Las mamografías están recomendadas para todas las mujeres mayores de 40 años, cada uno a dos años.*



EL CÁNCER DE SENO AFECTA A ALREDEDOR DE UNO EN OCHO MUJERES.

* Si tiene antecedentes de cáncer de seno en su familia, su médico puede recomendar que se haga mamografías más temprano y con más frecuencia.



Enfóquese en la detección temprana cuando comience a examinarse en casa:

- Haga un autoexamen de los senos todos los meses
- Conozca sus antecedentes familiares— el riesgo de desarrollar cáncer puede duplicarse si su mamá, hermana o hija han sido diagnosticadas
- Pregunte a su PCP sobre otras recomendaciones y pautas para ayudar a prevenir el cáncer de seno

LOS DÍAS FESTIVOS SON MÁS FELICES CUANDO SE TIENE UN PRESUPUESTO

Planear por adelantado para los días festivos puede ayudarle a pasar tiempo máspreciado con su familia y sus amigos sin sobregirar su cuenta bancaria.

Los días festivos pueden ser agotadores para la mayoría de personas – ¡fiestas, viajes a reuniones familiares y regalos para todos! Usted puede evitar el estrés que ocurre después de la época de fiestas debido a las muchas cuentas a pagar el 1.º de enero.

Durante los días festivos, dar regalos no es una competencia. Algunos de los que más se recuerdan y aprecian son los que salen del corazón. Una bufanda tejida a mano puede significar más que algo que se compra de una tienda cara.

Así que, ya sea que esté dando regalos o haciendo un presupuesto, tenga en cuenta que lo que cuenta en realidad es la intención.



Fuentes:

<http://www.finweb.com/financial-planning/holiday-budgeting-tips.html#axzz4ix9D5vwq>

<http://money.usnews.com/money/blogs/my-money/2014/11/20/5-ways-to-whip-your-budget-into-shape-for-the-holidays>

Estas son algunas maneras simples de tener una temporada de días festivos que no afecte el presupuesto:

- **Cree su presupuesto para días festivos y sígalo** – incluya los gastos posibles, como gasolina para transporte, comida para las fiestas, decoraciones, tarjetas, estampillas y, por supuesto, regalos.
- **Comience un fondo para los días festivos** con el dinero extra que tenga para usarlo en regalos y gastos. Y siga añadiéndole. Puede considerar abrir una cuenta bancaria, para que sea menos probable gastarlo hasta los días festivos.
- **Evite usar tarjetas de crédito** comprando solo con efectivo. Esto puede ayudar a prevenir posibles cargos de financiamiento o intereses más adelante.
- **Compre regalos temprano en el año** y busque rebajas y descuentos especiales.
- **Compre tarjetas y decoraciones para las fiestas inmediatamente después de las fiestas** a precios de oferta.
- **Planee por adelantado para fiestas**, comidas y productos horneados y compre ciertos ingredientes a granel.
- **Lleve la cuenta de todos los gastos** de los días festivos con sus recibos.

TOMA DE CONSCIENCIA Y PREVENCIÓN DE LA DIABETES

Noviembre es el Mes Nacional de la Diabetes, así que ahora es un buen momento para aprender más sobre la enfermedad y cómo disminuir su riesgo de desarrollarla.

Se calcula que alrededor de uno de cada tres adultos tiene prediabetes. Prediabetes es tener concentraciones de azúcar en sangre altas pero no lo suficientemente altas para que se diagnostique como diabetes. Así que las personas con prediabetes pueden no saber que podrían desarrollar diabetes tipo 2. Y puede que no note los síntomas en esta etapa temprana de la enfermedad.

La diabetes tipo 2 es el tipo más común de la enfermedad. Y esto significa que el cuerpo no puede usar su insulina, la hormona que ayuda a que el azúcar entre a las células.



Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) sobre cómo medir su concentración de azúcar en sangre. Y vea si necesita pruebas adicionales.

Si está controlando su diabetes, pregunte a su PCP sobre pruebas importantes y evaluaciones que podría necesitar.

Estos exámenes pueden ayudar a reducir su riesgo de complicaciones relacionadas con su diabetes:

- Una prueba de HbA1c
- Una prueba de colesterol
- Una evaluación de los riñones
- Un examen de los ojos con la pupila dilatada

Usted podría tener riesgo de desarrollar diabetes si:



Tiene antecedentes familiares de diabetes



Tiene 45 años de edad o más



Tiene sobrepeso



Su actividad física es menos de tres veces por semana



Se le diagnosticó diabetes gestacional durante el embarazo



Tuvo un bebé que pesó más de nueve libras

COMBATA LA GRIPE Y GANE \$25 EN RECOMPENSAS DE *myhealthpays*™

Ambetter lo recompensa por hacerse cargo de su salud. Y por combatir la gripe. ¡Gane \$25 en recompensas de *myhealthpays*™ cuando recibe su vacuna antigripal entre el 1 de septiembre y el 31 de diciembre!

Una vez que reciba su vacuna antigripal, sus recompensas se añadirán automáticamente a su tarjeta de recompensas de *myhealthpays*™*.

Entonces puede usar sus recompensas para ayudar a pagar por sus costos relacionados con la salud. Por ejemplo:

- Provisiones/abarrotes saludables
- Medicamentos de venta sin receta
- Artículos de cuidado personal
- Artículos para el cuidado del bebé



Además de su vacuna antigripal, puede protegerse durante la temporada de gripe:



Lavándose siempre las manos o usando desinfectante para las manos



Cubriéndose la boca cuando tose

Asegurándose de dormir lo suficiente



Evitando a la gente que está enferma



Llame a su proveedor de atención primaria (PCP) para recibir la vacuna antigripal, pregunte por el horario para ir sin cita para la vacuna antigripal o el horario de citas regular.



Además puede visitar una farmacia dentro de la red.

- Los miembros de 9 años de edad o mayores pueden recibir una vacuna antigripal en una farmacia sin necesidad de cita y sin costo para usted.
- Visite Ambetter.ARhealthwellness.com para encontrar una farmacia de la red cerca de usted.

*Su PCP nos enviará una reclamación para la vacuna antigripal. Aproximadamente dos semanas después de recibir la reclamación, su recompensa se añadirá a su tarjeta de recompensas de My Health Pays™.

¡PREPARE ESTE CHILI DE PAVO O POLLO, EL NUEVO PLATO FAVORITO!

Los fríos días del otoño son perfectos para esta versión saludable del chili tradicional. Esta receta sirve de 4 a 6.

Ingredientes:

1 lb. de pavo molido
(carne blanca o mezcla de carne negra y blanca) o

1 lb. de pollo molido o

2-3 pechugas de pollo
cocidas y cortadas en pedazos

2-3 cucharadas de aceite
vegetal o de canola
(para dorar el pavo o pollo molido)

2-3 cucharadas de mantequilla sin sal
(opcional)

1 taza de pimientos rojos
(cortados en pedacitos)

1 taza de cebolla amarilla
(cortados en pedacitos)

2 dientes de ajo (picados)

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de pimienta negra

1/8 de cucharadita de escamas de chile seco

1/2 a 1 cucharada de polvo de chili

1/8 de cucharada de comino molido

1 cucharadita de hojas de orégano

1/2 a 1 cucharadita al gusto de uno de estos:
Mrs. Dash Southwest Chipotle blend o
Tomato Basil Garlic spice blend

1 lata grande de tomates cortados
(lata de 28 oz.)

1 lata pequeña de salsa de tomate (8 oz.)

1/2 a 1 lata de pasta de tomate
(1/2 o toda una lata de 6 oz.)

1 lata de frijoles rojos, drenados

1 lata de frijoles pinto, drenados

Opcional: lata pequeña de Chipotle
Peppers in Adobo Sauce (lata de 7 oz.)
cantidad al gusto

Opcional: agua

Instrucciones:

- 1 Dore el pavo molido o pollo molido en una sartén grande en aceite (y mantequilla, si la está usando).
- 2 Añada el pimiento rojo y la cebolla hasta que estén blandos (3-5 minutos).
- 3 Añada el ajo picado, moviendo a menudo para impedir que se queme el ajo.
- 4 Si usa una sartén lo suficientemente grande, añada todos los ingredientes restantes, de lo contrario transfiera la mezcla de pavo o pollo a una olla grande y añada los ingredientes restantes.
- 5 Añada agua (de 1/4 de taza a 3 o 4 tazas) según sea necesario, dependiendo de qué tan espeso o aguado quiere su chili.
- 6 Cubra y deje hervir a fuego lento en la cocina durante 1-2 horas, moviendo ocasionalmente.
- 7 Sirva con cualquiera de los siguientes: arroz, pan, pan de maíz, galletas, papas horneadas, Fritos, queso cheddar, cebollas cortadas, etc.



APROVECHE NUESTRA RENOVACIÓN FÁCIL

Busque la información en la carta de renovación de su plan de salud de Ambetter, que incluye detalles sobre su cobertura de seguro de Ambetter para 2017.

Recuerde, para ayudar a hacerlo fácil para usted, lo volveremos a inscribir automáticamente en el plan que aparece en su carta de renovación. Revise la información sobre su nuevo plan de salud para 2017 y asegúrese de que todavía se ajusta a sus necesidades de salud y a su presupuesto.

Si tiene preguntas, llámenos al **1-877-617-0390** (TTY/TDD 1-877-617-0392), o puede comunicarse con su corredor de seguros de Ambetter.



MEJOR SIGNIFICA: ATENCIÓN MÉDICA CON LA QUE PUEDE CONTAR.

Ya sea que necesite ayuda para entender el seguro, tenga preguntas específicas acerca de su plan de salud o simplemente quiera a alguien con quien hablar, estamos aquí y listos para ayudar. Usted y su familia merecen un plan con el que puedan contar. Y estamos aquí para cumplir.

Estas son algunas maneras en que damos vida a nuestra atención:

- Planes y beneficios de atención médica completos
- Un programa de recompensas
- Representantes de la atención atentos y serviciales
- Herramientas para el bienestar
- Una línea de consejo de enfermería las 24/7
- Programas de manejo de la salud

Su salud importa. Y también importa su opinión. ¡Díganos lo que piensa! Como miembro de Ambetter, puede que nos comuniquemos con usted para que complete una encuesta importante que le permite compartir sus opiniones sobre nosotros. Si recibe una llamada telefónica, un correo electrónico o una carta sobre esta encuesta, denos su opinión. ¡Su participación nos ayudará a hacer que su experiencia con Ambetter sea todavía mejor! Y agradecemos su tiempo.

Ambetter escucha lo que nuestros miembros dicen. Como resultado de sus comentarios, hemos comenzado a hacer cambios en dos áreas importantes que llegarán pronto:

- Procesos para pago por teléfono o en línea más fáciles y rápidos que incluyen opciones de pago adicionales
- Si no tiene ya un proveedor de atención primaria (PCP), podemos ayudar a asignarle uno