

boletín para la buena salud

BOLETÍN PARA EL VERANO DE 2016



EN ESTE NÚMERO:

[Defiéndase de las picaduras de mosquitos](#)

[Manténgase fresco\(a\) en los días calurosos](#)

[Consejos para el regreso a la escuela](#)

[Receta saludable](#)

[Uso excesivo de antibióticos](#)

[Recuerde tomar sus medicamentos](#)

[Cómo entender su plan de salud](#)

Defiéndase de las picaduras de mosquitos

El verano es la temporada alta para la diversión al aire libre. También es la temporada de las plagas — como los mosquitos. La mayoría de picaduras de mosquitos solo son bultos fastidiosos que pican. Pero algunas acarrean enfermedades, como el virus del Nilo Occidental (West Nile virus).

Zika es otro virus que se trasmite principalmente mediante las picaduras de mosquitos. Y se ha encontrado en lugares en el Sur de Estados Unidos, incluso, pero sin limitarse a México, Cuba, Jamaica y Brasil. El virus es una gran preocupación para las mujeres embarazadas, debido a que puede causar complicaciones graves en los recién nacidos.

Esta temporada, ayude a protegerse y proteger a su familia de las picaduras de mosquitos. Y evite viajar a áreas afectadas por el virus del Zika.



Es importante usar un repelente de insectos que esté registrado para eficacia por la Environmental Protection Agency (Agencia para Protección del Medio Ambiente) (EPA). Su repelente debe incluir uno de estos ingredientes activos: DEET, picaridin, IR3535, aceite de eucalipto limón o para-menta-no-diol. Siga cuidadosamente las instrucciones de la etiqueta antes de aplicarlo.

DEFIÉNDASE CONTRA LAS PICADURAS DE MOSQUITOS (CONTINUACIÓN)

Siga estos pasos para prevenir las picaduras de mosquitos:



Cuando esté al aire libre, use camisas de manga larga, pantalones largos y zapatos cerrados.



Mantenga los mosquitos afuera asegurándose de que las ventanas y puertas estén cerradas. Revise las mallas en las ventanas para ver si hay agujeros o instálelas si no las tiene. Y use aire acondicionado tanto como sea posible.



Una vez a la semana, vacíe y limpie, vuelque, cubra o bote las cosas de afuera que acumulen agua. Estas incluyen baldes, maceteros, juguetes, piscinas, pilas para pájaros, macetas o basureros.



Limpie las canaletas y los bajantes para eliminar toda agua acumulada.

CÓMO MANTENERSE FRESCO(A) EN DÍAS CALUROSOS

MANTÉNGASE FRESCO(A) CUANDO LA TEMPERATURA AUMENTA

El verano es una época favorita del año para estar afuera bajo el Sol. También puede ser peligroso cuando las temperaturas llegan a los dos o tres dígitos altos. El calor extremo puede causar enfermedad, especialmente en adultos de 65 años de edad y mayores, niños de 4 años de edad y menores y personas que tienen sobrepeso, están enfermas o toman ciertos medicamentos.

Enfermarse debido a las temperaturas extremas puede ocurrir sin que usted se dé cuenta. La insolación es la forma más seria de enfermedad relacionada con el calor. El agotamiento por el calor es menos grave, pero puede no producirse hasta varios días después de estar afuera en el clima caliente. Las señales de advertencia para ambos incluyen: dolor de cabeza, mareos y náusea.



Ayude a prevenir las enfermedades relacionadas con el calor:



Limitando su tiempo al aire libre, especialmente en la tarde



Bebiendo agua antes de sentir sed



Usando ropa ligera y suelta



Dándose duchas y baños fríos



Pasando más tiempo adentro en áreas con aire acondicionados

REGRESO A LA ESCUELA CON BUENA SALUD

Ayude a su hijo(a) a tener un comienzo sano en el nuevo año escolar. No importa si recién comienza la escuela o si ya está por graduarse, estar preparado(a) es la mejor herramienta para un año exitoso.



Haga de dormir una prioridad.

Los niños pequeños necesitan al menos 10 horas de sueño y los adolescentes necesitan al menos nueve. Establezca un horario para ellos para que se vayan a la cama y se despierten a la misma hora. Y limite el tiempo que pasan en la TV, el Internet y el teléfono, para que se puedan relajar antes de irse a la cama.



Añada actividad física.

Añada actividad física para ayudar a disminuir los riesgos para la salud como la obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedad cardíaca. Si el tiempo de ejercicio o de recreo es limitado durante el año escolar, considere deportes después de la escuela u otras oportunidades para aumentar los niveles de actividad.



Participe activamente en la vida escolar de su hijo(a).

Desde formar buenos hábitos para hacer los deberes hasta hablar sobre asuntos importantes, usted les puede ayudar a aprender mejor.



Aliente hábitos alimenticios sanos.

Verifique si la escuela ofrece más opciones nutritivas, incluso frutas, verduras, granos integrales y leche con bajo contenido de grasa o sin grasa. O prepare una lonchera con almuerzo saludable. Los estudios han demostrado que los estudiantes que comen alimentos con alto contenido de proteína, vitaminas y minerales rendirán mejor que los que comen alimentos fritos o dulces.



AÑADA PASTA CARBONARA A SU MENÚ DEL VERANO

¡Siéntense a la mesa para una actualización saludable a una receta italiana favorita!

Esta receta sirve 4 porciones.

Ingredientes:

1 lb. de espagueti integral

1/2 taza de yogur
sin sabor (plain)

4 huevos

2 cucharaditas
de pedacitos de tocino
(ready-to-eat real bacon bits)

1 taza de verduras mezcladas
congeladas, descongeladas
pasándolas por agua fría

1 cucharadita de aceite
de oliva extra virgen

Sal y pimienta negra,
al gusto

3/4 de taza de queso
parmesano rallado

Instrucciones:

1

Cocinar la pasta según las instrucciones del paquete, alrededor de 6 a 9 minutos o hasta que esté al dente.

2

Mientras se cocina la pasta, combinar los huevos, el queso, yogur y aceite de oliva en un tazón y batir con un batidor manual hasta que esté completamente mezclado.

3

Para las verduras, prepárelas según las instrucciones del paquete.

4

Ecurrir la pasta, mezclar con la preparación de huevos y yogur, luego añadir las verduras cocidas con el tocino.

5

Servir tibio.



USO EXCESIVO DE ANTIBIÓTICOS

CONOZCA EL RIESGO DE LA SOBRECARGA DE ANTIBIÓTICOS

Las organizaciones de salud están viendo resistencia a antibióticos como un problema en aumento en todo el mundo. Durante años, los antibióticos se han usado para ayudar a combatir los resfríos, la gripe y otras infecciones causadas por virus. Pero los antibióticos están en realidad diseñados para curar infecciones bacterianas, no virus.

La investigación ha mostrado que tomar antibióticos para un virus puede en realidad crear más problemas:

- Aumentan el riesgo de contraer una infección que es más resistente a los antibióticos
- Causan infecciones que pueden durar más tiempo y resultan en una enfermedad grave que necesita más atención médica
- Disminuyen la eficacia de los antibióticos para tratamiento
- Causan una de cinco visitas a la sala de emergencia como resultado de efectos secundarios dañinos

Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) acerca de sus opciones cuando usted o un familiar tiene un virus. Es posible que encuentre alivio de un medicamento de venta sin receta.



RECUERDE TOMAR SUS MEDICAMENTOS

Sus medicamentos le ayudan a manejar su salud. De manera que, es importante llevar la cuenta de sus medicamentos diarios, especialmente si toma más de uno. Tome siempre sus medicamentos según la receta.

Éstas son maneras de ayudarle a recordar:

- Use un surtidor semanal de pastillas que se rellena una vez a la semana.
- Cree una tabla de medicamentos con una casilla a la par de cada medicamento para que la marque cuando toma los medicamentos.
- Ponga una alarma en un reloj o su teléfono o añada horas específicas a su calendario.
- Haga que un pariente o amigo le llame para recordarle.

Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) o farmacéutico si tiene problemas para recordar cuándo necesita tomar sus medicamentos. Y no deje de tomar sus medicamentos sin antes conversar con su médico.



MEJOR SIGNIFICA: ENTENDER SU PLAN DE SALUD

Cuando tiene preguntas sobre su cobertura de salud de Ambetter, sus respuestas están más cerca de lo que usted piensa.

Sus recursos para miembros, como el Manual para miembros y la Evidencia de cobertura (EOC), tienen respuestas. Use la tabla siguiente para ayudarle a encontrar respuestas a preguntas sobre sus beneficios. Y hágase cargo de su salud informándose más sobre su plan de salud.



Preguntas frecuentes sobre su plan	Manual del miembro	Sitio Web	Cuenta del miembro en línea
¿Qué beneficios están cubiertos por mi plan de salud? ¿Qué tipos de controles de salud están incluidos en mi plan?	●	●	●
¿Qué es administración de la atención ? ¿Cómo averiguo si soy elegible para estos servicios?	●	●	
¿Dónde puedo encontrar una lista de medicamentos cubiertos por mi plan?	●	●	●
¿Dónde puedo encontrar mis derechos y responsabilidades del miembro ?	●		●
¿Dónde puedo encontrar información sobre el aviso de denegación de mi plan y mi derecho a presentar una apelación antes mi plan de salud, presentar una apelación externa , o un reclamo ?	●		●
¿Dónde puedo encontrar información sobre cómo los miembros que llegan a la edad adulta pueden recibir ayuda para encontrar un proveedor de atención primaria (PCP) o especialistas que tratan a adultos?		●	
¿Qué es Manejo de la utilización (Utilization Management) (UM) y cómo me comunico con el personal de UM si tengo preguntas o problemas relacionados?	●		
¿Dónde puedo informarme sobre el programa de Mejora de la calidad de mi plan?		●	
¿Cómo asegura mi plan mi privacidad y salvaguarda mi información de salud protegida?	●	●	
¿Dónde puedo informarme sobre cómo revisa mi plan de salud la tecnología nueva ?	●		
¿Cuánto tiempo debería tomar conseguir una cita con mi PCP, un especialista u otros proveedores de atención médica? (Estándares de acceso a citas)	●		●

¿DÓNDE ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN SOBRE SU PLAN?

Sitio Web:

AmbetterofArkansas.com

Encuentre su **Manual para miembros** en AmbetterofArkansas.com. Haga clic en la sección *Para miembros* y luego en el enlace *Recursos para miembros*.

Su **Lista de beneficios** y **Evidencia de cobertura (EOC)** las puede encontrar cuando entra a su cuenta segura del miembro en línea en Member.AmbetterHealth.com.

.....

SI TIENE PREGUNTAS ADICIONALES, VISITE AmbetterofArkansas.com.

Comuníquese con Servicios para los miembros para obtener versiones impresas de todos los materiales informativos.

Teléfono: 1-877-617-0390
(TTY/TDD 1-877-617-0392)