



UNA PUBLICACIÓN SÓLO PARA USTED



Si necesita recibir esta publicación en un formato diferente (como en otro idioma, con letras grandes, Braille o cintas de audio), sírvase comunicarse a la línea de ayuda a miembros al 800-348-4058.

TURN OVER FOR ENGLISH!

acceso en todo momento

CÓMO OBTENER ASISTENCIA CUANDO ESTÁ ENFERMO

- SI NO SE SIENTE BIEN: llame a su médico
- SI NO PUEDE COMUNICARSE: diríjase al centro de atención de urgencia más cercano.
- SI NO SABE A DÓNDE IR: Llame a APIPA al 800-348-4058.

SALUD MENTAL

CÓMO vencer LA depresión

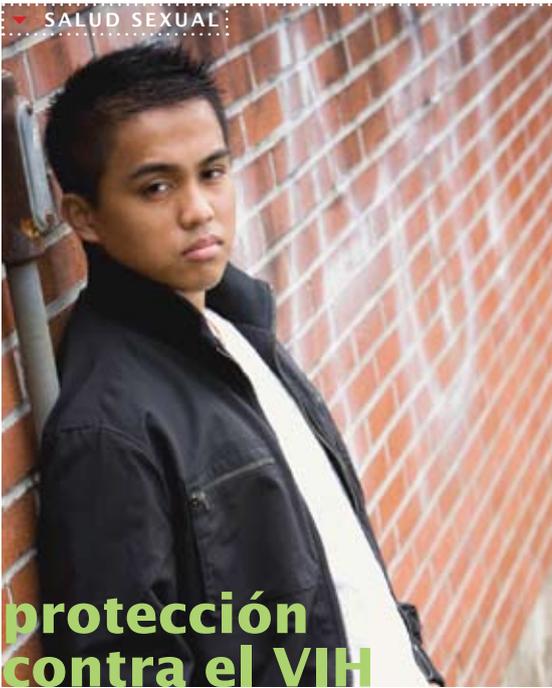
CONOZCA LOS SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN

La mayoría de nosotros a veces nos sentimos algo deprimidos. Sin embargo, si se siente triste la mayor parte del tiempo, es posible que sufra de depresión clínica. En las últimas dos semanas:

- ¿ha sentido que no hay esperanza?
- ¿se ha sentido culpable, inútil o indefenso?
- ¿ha perdido interés en sus actividades o pasatiempos favoritos?
- ¿se ha sentido inquieto o cansado?
- ¿ha tenido problemas para concentrarse o para tomar decisiones?
- ¿se irrita con facilidad?
- ¿ha tenido dificultad para dormir o ha dormido más de lo habitual?
- ¿ha comido mucho más o ha perdido su apetito?
- ¿ha pensado en la muerte o el suicidio?

Si últimamente ha presentado cinco o más de estos síntomas, llame a su médico hoy mismo. Los consejos o los medicamentos pueden ser de utilidad para tratar la depresión. Gracias al tratamiento, probablemente se sentirá mejor dentro de un par de semanas.

¿NECESITA AYUDA? La atención de salud del comportamiento es un servicio cubierto. Llame a la RBHA de su área (indicada en la página 4) para que se le derive a un profesional de salud mental. Para obtener información sobre salud mental en Internet, visite www.nimh.nih.gov.



protección contra el VIH

PROTÉJASE CONTRA EL SIDA

El virus de inmunodeficiencia humana (VIH) es el virus que causa el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA). No existe cura para el VIH, pero los médicos pueden recetar una combinación de medicamentos llamada “coctel” para ayudar a los pacientes a tener vidas más sanas al mantener su VIH bajo control. Hacer ejercicio, comer una dieta saludable, descansar mucho y aplicarse vacunas como la vacuna contra la gripe también pueden ayudar. Sin embargo, aún puede contagiar a otra persona con el virus, de manera que es importante ser responsable y honesto.

El VIH se propaga a través de los líquidos corporales como la sangre y el semen. Se propaga más a menudo a través de las relaciones sexuales y por agujas usadas. Una madre con VIH o SIDA también puede transmitir el virus a su bebé al dar a luz o amamantar, pero el médico puede ayudarla a que esto no suceda. El VIH no se propaga al compartir alimentos, tomarse de las manos, compartir cuartos de baño.

Para proteger su salud, use siempre un preservativo cuando tenga relaciones sexuales. Sólo tenga relaciones sexuales con una pareja y realícese un examen para verificar si tiene alguna enfermedad de transmisión sexual (ETS). No use drogas ilegales ni comparta los suministros médicos o las máquinas de afeitar.

HÁGASE EXÁMENES para proteger a las personas que ama. La prueba del VIH es un beneficio cubierto. Pida a su médico que le haga una prueba, o llame a su plan de salud para averiguar dónde se puede realizar una prueba.

PR

P ¿Qué sucede si mi bebé tiene una infección en los oídos?

R Las infecciones en los oídos suceden a muchos niños pequeños y pueden ser muy molestas. La buena noticia es que por lo general estas infecciones se curan por sí solas y la mayoría de niños deja de padecerlas alrededor de los 5 ó 6 años. Los bebés con infección de oídos podrían tirar de sus orejas, llorar más, tener problemas para dormir, estar molestos o tener fiebre. Llame a su médico si su bebé muestra estas señales durante más de un día, o si observa salida de sangre o pus de los oídos del bebé. Los médicos pueden recetar medicamentos si su bebé padece de demasiadas infecciones en los oídos. Para niños sanos y mayores, los médicos pueden esperar y observar si la infección se resuelve por sí sola.

combata LA gripe

VACÚNESE ESTE AÑO

Este invierno, usted no quiere contagiarse de gripe. Como mínimo, la gripe puede hacerlo sentirse mal. Además, puede causar graves complicaciones, como la neumonía, alguna otra infección secundaria o incluso la muerte. Protéjase usted mismo vacunándose contra la gripe cada año. La vacuna está disponible en inyección y en atomizador nasal. Se recomienda para toda la gente. Las vacunas contra la gripe son aún más importantes para las personas que tienen mayor riesgo de complicaciones, entre ellas:

- adultos mayores de 50 años de edad
- niños de 6 meses hasta 5 años de edad
- mujeres embarazadas o que están planeando quedar embarazadas
- personas con enfermedades crónicas como asma, diabetes o cardiopatías
- personas que viven con estos tipos de personas o que están a cargo de sus cuidados



LO MEJOR QUE PUEDE HACER Pedir a su médico la vacuna contra la gripe. Las vacunas contra la gripe son GRATIS para los miembros de plan de salud.



Cuidado del Corazón

CÓMO VIVIR CON CARDIOPATÍA

Tener un infarto de miocardio o sufrir de cardiopatía cambia su vida. Sin embargo, usted puede controlar estos cambios así como su salud. A continuación se mencionan algunas cosas que puede hacer para marcar una gran diferencia, además de seguir las instrucciones de su médico.

RECUPERACIÓN

- Llame a su médico si tiene preguntas o se siente mal
- Descanse bastante, pero comience a moverse para ejercitar su corazón.
- Marque su propio ritmo. Está bien que haga las cosas más lentamente. Descanse cuando se sienta cansado.
- Tome los medicamentos recetados.

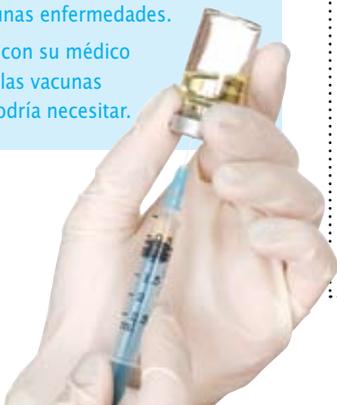


5 RAZONES POR QUÉ LOS ADULTOS TAMBIÉN NECESITAN VACUNARSE

Muchas de las vacunas que recibió cuando niño le protegerán toda la vida. No obstante, aún necesita algunas vacunas cuando es adulto porque:

- 1 Algunas vacunas dejan de actuar con el paso del tiempo—necesita **REFUERZOS**.
- 2 Algunas vacunas **NUEVAS** no estaban disponibles cuando usted era un niño.
- 3 Usted podría haber **PERDIDO** algunas vacunas.
- 4 A medida que **ENVEJECE**, algunas enfermedades son más peligrosas.
- 5 **SU ESTILO DE VIDA** podría ponerlo en riesgo de contraer algunas enfermedades.

Hable con su médico sobre las vacunas que podría necesitar.



EJERCICIO

- Pregunte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.
- Camine cada día o haga al menos 30 minutos de actividad física. Si no puede hacerlo, divida su actividad física en tres períodos de 10 minutos cada uno.
- Haga ejercicios de calentamiento y de enfriamiento durante 10 minutos, al hacer ejercicio.
- Haga diferentes tipos de ejercicio, como montar bicicleta o levantar pesas.

DIETA

- Hable con su médico sobre las restricciones alimenticias recomendadas, como limitar el consumo de sal o grasas.
- Coma pescados azules, como salmón, trucha y arenque, al menos dos veces por semana para obtener ácidos grasos omega 3.
- Coma menos carne.
- Añada más porciones de verduras y frutas frescas.



Otros cambios en el estilo de vida también pueden ayudar. Usted puede evitar tener otro infarto de miocardio. También puede retrasar la evolución de la cardiopatía. Deje de fumar. Inscríbase en un programa de rehabilitación cardíaca con la autorización previa de su médico. Hable con alguna persona si se siente deprimido. Controle su estrés. También puede practicar la meditación, técnicas de yoga o hablar con un experto.



HABLE CON SU MÉDICO sobre los factores de riesgo de la cardiopatía. Si está en riesgo, cuide hoy de su corazón.

▼ SOBRE EL BEBÉ



pasos de bebé

PODEMOS AYUDARLE ANTES Y DESPUÉS DE HABER DADO A LUZ A SU BEBÉ

Si está embarazada, aunque no sea su primer embarazo, es importante que reciba una atención adecuada. Nuestro programa Healthy First Steps puede ayudarle en todas las fases de su embarazo y después del parto. Le ayudaremos a:

- **ELEGIR UN PROVEEDOR PARA USTED.** Podrá escoger entre un obstetra, una enfermera especializada, un auxiliar médico o una enfermera partera para su atención durante el embarazo. Su proveedor le proporcionará información sobre buenos hábitos de alimentación y ejercicio, opciones de partos y clases de preparación para el parto y exámenes de VIH. También podemos ayudarle a encontrar un médico de atención primaria para que la atienda después del nacimiento del bebé.
- **PROGRAMAR CITAS Y EXÁMENES.**
- **OBTENER INFORMACIÓN SOBRE SERVICIOS ESPECIALES** y programas comunitarios, como el WIC (Programa especial de nutrición suplementaria para mujeres, bebés y niños).
- **ELEGIR UN PEDIATRA.** El pediatra será el médico de atención primaria de su bebé. Después del parto, el pediatra revisará a su bebé durante las visitas de control sano regulares.
- **OBTENER ATENCIÓN POSPARTO.** Debe visitar a un médico seis a ocho semanas después del nacimiento de su bebé. En esta visita, el médico verificará que se esté sintiendo bien y que su organismo se esté sanando después del parto; asimismo, responderá las preguntas que usted tenga.
- **OBTENER PLANIFICACIÓN FAMILIAR.** Su visita de posparto es un buen momento para conversar acerca de las opciones de planificación familiar. La planificación de su familia le permite planificar su vida. Consulte a su médico sobre las opciones de control de natalidad más adecuadas para usted.

 **PODEMOS AYUDARLE** Para obtener más información, comuníquese con Servicios a los miembros al 800-348-4058, de lunes a viernes, de 8 AM a 6 PM.

Healthy First Steps 

▼ SALUD MENTAL

a quién debe llamar

RECIBA AYUDA PARA ENFERMEDADES MENTALES O ABUSO DE SUSTANCIAS



La atención de salud del comportamiento es un servicio cubierto. La Autoridad de Salud del Comportamiento Regional, o RBHA, del condado donde vive brinda atención de salud del comportamiento. Llame para obtener servicios al siguiente número.

Condado	RBHA	Información y derivación	Línea para situaciones de crisis las 24 horas
Maricopa	Magellan	800-564-5465	602-222-9444
Pima, Graham, Greenlee, Santa Cruz, Cochise	Community Partnership of Southern Arizona (CPSA)	800-771-9889	520-622-6000
Coconino, Navajo, Mohave, Apache, Yavapai	Northern Arizona Regional Behavioral Health Authority (NARBHA)	877-923-1400 (los miembros deben llamar al 800-640-2123)	800-640-2123
Pinal, Gila, Yuma, La Paz	Cenpatico	866-495-6738 (derivaciones de admisión de Nurse Wise al 866-495-6735)	866-495-6735

▼ ENFERMEDADES CRÓNICAS



respire SIN DIFICULTAD

¿FUNCIONA SU MEDICAMENTO PARA EL ASMA?

Si sufre de asma, responda estas preguntas para comprobar si su medicamento está funcionando:

- 1 ¿Se despierta en la noche con síntomas más de dos veces al mes?
- 2 ¿Requiere de su inhalador de rescate (alivio inmediato) más de dos veces por semana?
- 3 ¿Resurte su inhalador de rescate (alivio inmediato) más de dos veces al año?

Si respondió sí a alguna de estas preguntas, posiblemente su asma no esté bien controlada. Hable con su médico de atención primaria, o PCP, sobre sus respuestas. Pídale que revise sus medicamentos de control a largo plazo y de rescate (alivio inmediato).



APIPA cuenta con un programa gratuito para ayudarle a controlar su asma. Llame a Servicios a los miembros al 800-348-4058 (TTY 800-947-3529) y pida que se le derive al departamento de control de enfermedades para su asma.