

salud para triunfar



Santa Clara
Family Health Plan

The Spirit of Care

Otoño 2011



¿Es usted dueño de un pequeño negocio que no puede dar cobertura de salud?

HEALTHYWORKERS

puede ser lo ideal para su negocio.

Escriba un correo electrónico a healthyworkers@scfhp.com.

¿Es usted un adulto mayor o tiene una discapacidad?

El 1° de junio, Santa Clara Family Health Plan dio la bienvenida a nuestro plan de salud a adultos mayores y a personas con discapacidades (SPD, por sus siglas en inglés).

¿Qué necesita saber?

Cuando el estado de California le envíe un paquete de información, **¡no lo tire a la basura!** Incluye muchos formularios que usted debe leer y llenar. Si tiene preguntas sobre los formularios, llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros al **800-260-2055**.

Nosotros llamamos a nuestros nuevos miembros SPD para preguntarles

sobre su salud y sus necesidades de atención médica. Si recibió un mensaje nuestro, llámenos al **800-260-2055**. Nuestro objetivo es inscribirlo en uno de nuestros numerosos programas de gestión de atención.

¡Esperamos con entusiasmo ser su socio de atención!

¿Se ha mudado recientemente?



Si es así, llame a Servicios para Miembros al **800-260-2055** para que podamos actualizar su información personal.

Presorted Standard
U.S. Postage
PAID
Tacoma, WA
Permit No. 1066

Use bien el asiento de seguridad de su hijo

Ninguna vida es más valiosa que la de su hijo. Por lo tanto, cerciórese de que vaya bien sujeto en el auto. Estas son cuatro claves de seguridad en el asiento del auto:

1. Los bebés de tierna edad deben ir sujetos en el asiento trasero, en asientos de seguridad especiales, mirando hacia atrás. Deben viajar de esa manera hasta que alcancen el máximo de altura o peso del asiento específico. Como mínimo, su hijo debe tener 1 año de edad y pesar 20 libras.
2. Los niños pequeños deben ir en el asiento trasero, en asientos de seguridad mirando hacia el frente, cuando pasen la etapa de los que miran hacia atrás. Deben usar estos asientos hasta que lleguen al límite máximo de peso o altura del asiento. Por lo general, eso sucede alrededor de los 4 años y las 40 libras.
3. Los niños que pasen esa etapa

deben viajar en asientos elevados, siempre en el asiento trasero del auto. Los chicos deben usar asientos elevados hasta que el cinturón de seguridad les ajuste bien. El cinturón de la falda debe pasar por la parte superior de los muslos y el de los hombros, a través del pecho. Esto generalmente ocurre alrededor de los 8 años de edad o cuando el chico mide 4 pies 9 pulgadas.

4. Los preadolescentes que sean muy grandes para asientos elevados pueden ir en el asiento trasero y usar cinturones de seguridad para adultos, si les ajustan correctamente.

Recuerde: Todos los menores de 13 años de edad deben viajar en la parte trasera.

Inspección de asientos

Haga inspeccionar el asiento de seguridad de su hijo para verificar que



¿Será una emergencia médica?

Llame a nuestra Línea de Ayuda de Enfermeros al **877-509-0294** para obtener ayuda.

esté instalado correctamente. Visite www.nhtsa.gov/Safety/CPS para encontrar el puesto de inspección de asientos de seguridad más cercano.

Fuente: National Highway Traffic Safety Administration

Cómo hablar con su hijo acerca del peso

¿**E**stá preocupado de que su hijo pueda tener sobrepeso? Antes de esa conversación, siga estos consejos.

Hable sólo si necesita hacerlo. No siempre es fácil saber si un niño tiene sobrepeso. Así que consulte al médico de su hijo. Él o ella pueden ver si su hijo



realmente tiene un problema de peso, antes de que usted se lo comente.

Dele confianza. El enfoque adecuado ayudará a aumentar la autoestima de su hijo. Haga que su hijo sepa cuánto lo ama usted. Los chicos necesitan saber que son aceptados siempre.

Enfóquese en la salud. Si se enfoca en hacer que adelgace, solo logrará que su hijo se sienta mal. Los chicos pueden empezar a sentirse mal acerca de su peso. Si eso sucede, lo más probable es que coman demasiado o empiecen con trastornos alimentarios.

Así que proponga metas basadas en buenos hábitos. Hable con su hijo

sobre cómo: » Elegir con inteligencia las comidas. » Comer porciones más pequeñas. » Ser activos.

Tenga en cuenta la edad. ¿Su hijo está en edad escolar o es más chico? Entonces es mejor no hablar sobre el peso con él. Además, converse con el médico de su hijo en privado.

Luego haga buenos cambios que involucren a toda la familia. Podrán disfrutar comidas saludables y pasar tiempo más activo en familia. Eso será beneficioso para todos. Así tendrán un peso saludable y buenos hábitos para toda la vida, sin ningún esfuerzo.

Fuente: American Dietetic Association

Diabetes

Los inicios del buen cuidado

Cuando su proveedor le informa que usted tiene diabetes, no es fácil aceptarlo. Enojo. Miedo. Incredulidad. Estos son algunos de los sentimientos que puede experimentar.

Es posible que le resulte abrumador en el momento, pero no está solo. Su equipo de atención médica le puede ayudar. Puede enseñarle muchas maneras de tomar control de su diabetes, y así podrá aprender a manejarla. Al hacerlo, puede ayudar a evitar los graves problemas de salud que la diabetes puede causar.

Lo que debe saber

Su equipo de atención médica le ayudará a aprender cómo verificar sus niveles de azúcar (glucosa) en la sangre. Esto es esencial para manejar la diabetes. Puede usar los resultados para ajustar el nivel de su cuidado. Esto podría significar que cambie sus hábitos de comer o hacer ejercicios, por ejemplo. Puede usar un medidor de glucosa varias veces al día para verificar sus niveles.

Además, dos veces al año debe hacerse un análisis de sangre llamado A1C. La prueba ayudará a que usted y su proveedor sepan cuán bien se está controlando su diabetes.

Su equipo de atención médica también le enseñará cómo:

» medidas

tome Llame a Santa Clara Family Health Plan al 800-260-2055 para inscribirse en nuestras clases de educación sobre la salud.



Usar un plan alimentario. La elección inteligente de alimentos puede ayudarle a controlar su azúcar en la sangre y a proteger su corazón. Su plan incluirá alimentos sanos, como:

» Frutas. » Verduras. » Granos.
» Frijoles. » Pollo sin piel. » Leche bja en grasa.

Aún así podrá comer muchos de los alimentos que más le gustan. Pregunte cómo los puede incluir en su plan alimentario.

Ser activo. El ejercicio habitual le ayudará a controlar el azúcar en la sangre. Mayor actividad física también

Cómo usar su tarjeta de identificación

Su tarjeta de identificación es la clave para obtener atención médica. Asegúrese de llevarla con usted cada vez que vea a su proveedor o que reciba cualquier otro servicio de salud.

Para proteger su tarjeta, no permita que nadie la utilice. Llame a Servicios para Miembros si pierde o le roban la tarjeta. Llame también si cambia de nombre, dirección o número de teléfono. Le enviaremos una tarjeta nueva.



puede ayudar a mejorar su salud en otros aspectos. Es tan sencillo como salir a caminar o a pasear en bicicleta. Pregunte a su proveedor cómo empezar. Al principio es posible que solo necesite unos minutos al día.

Tomar las medicinas según le indiquen. Esto puede incluir medicinas para diabetes, presión arterial o colesterol.

No deje de visitar regularmente a su proveedor. Los chequeos pueden ayudarle a controlar su diabetes.

Fuentes: American Diabetes Association; National Diabetes Education Program

La diabetes y el corazón

Como reducir el riesgo de enfermedades del corazón

La diabetes puede aumentar las probabilidades de un ataque cardíaco. Con el tiempo, el alto nivel de azúcar en la sangre puede dañar los vasos sanguíneos y provocar una afección cardíaca.

Usted puede reducir los riesgos de enfermedades del corazón con estos pasos fundamentales.

1. Mantenga controlados su presión arterial y los niveles de glucosa (azúcar) y colesterol.

Su médico puede ayudarle a determinar objetivos de salud para estos tres factores de riesgo cardíaco.

■ **Azúcar en la sangre.** Hágase un análisis de sangre A1C al menos dos veces por año.

■ **Presión arterial.** Contrólela en cada visita al médico.

■ **Colesterol.** Contrólelo al menos una vez al año.

2. Procure una vida que cuide su corazón.

Para mantenerse sano, es posible que deba tomar medicamentos.

También deberá:

Moverse más. El ejercicio puede ayudar a que su organismo use mejor la insulina. Y es bueno también para el corazón.

Tratar de hacer 150 minutos de ejercicio a la semana. Asegúrese de



dividirlo en al menos tres días. Pero trate de no pasar más de dos días sin hacer actividad. Comience con una caminata matutina alrededor de la cuadra.

Comer mejor. La fibra puede ayudarle a reducir el colesterol. Se encuentra en alimentos como: » Avena. » Frijoles secos. » Frutas y verduras.

Además, coma menos grasa saturada. Se encuentra en carnes y lácteos con grasa. Evite las grasas trans. Este tipo de grasa se encuentra en alimentos elaborados con aceite parcialmente hidrogenado, como las galletas dulces y otros refrigerios.

Bajar de peso. Puede ayudar a que

No pierda su cobertura

Recibirá un aviso entre 30 y 60 días calendario antes de su fecha límite de elegibilidad de hijos y familiares para cobertura con Medi-Cal, Healthy Kids y Healthy Families. En el aviso, se le pedirá que verifique el tamaño y los ingresos de su familia.

Debe enviar el formulario de renovación y los comprobantes de ingresos antes de la fecha indicada en el paquete. Si su hijo todavía cumple los requisitos para el programa, la cobertura continuará 12 meses más. Si no se recibe su paquete de renovación completado, la cobertura se cancelará y usted deberá solicitarla de nuevo.

Si necesita asistencia para llenar su formulario de renovación, llame a Servicios para Miembros al **800-260-2055**.

su organismo use mejor la insulina. Aunque solo pierda poco peso puede reducir su riesgo de afección cardíaca. Hable con su proveedor acerca de qué es lo mejor para usted.

Dejar de fumar, si fuma. Fumar aumenta el riesgo de afección cardíaca, tenga o no diabetes. Su proveedor le indicará maneras para dejar de fumar.

Fuentes: American Heart Association; National Institutes of Health