

salud para triunfar



Santa Clara
Family Health Plan

The Spirit of Care

Invierno 2011/2012



¿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.

¿Se ha mudado recientemente?



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

Nuestro compromiso con usted

El Espíritu de Atención es el principio rector de Santa Clara Family Health Plan. Nuestra misión es brindar una cobertura integral de atención médica de alta calidad a quienes no tienen acceso a una buena atención médica, o no pueden adquirirla, a un costo asequible.

Brindamos cobertura a más de 133,000 niños y adultos a través de nuestros programas Medi-Cal, Healthy Families, Healthy Kids y Healthy Workers.

En 2011, Santa Clara Family Health Plan celebró 15 años de servicio

a la comunidad. Permanecemos profundamente comprometidos con nuestra misión de atender a las familias del condado de Santa Clara y esperamos muchos años más de servicio en el futuro.

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

Vigile las emociones de su hijo adolescente

La adolescencia puede ser difícil. No es fácil lidiar con la escuela y la presión de los pares.

Si sumamos las hormonas que cambian, puede ser mucho para afrontar. Por eso es importante que esté ahí para ayudar a su hijo.

Los adolescentes pueden tener arranques de mal humor o tomar malas decisiones. Después de todo, son humanos.

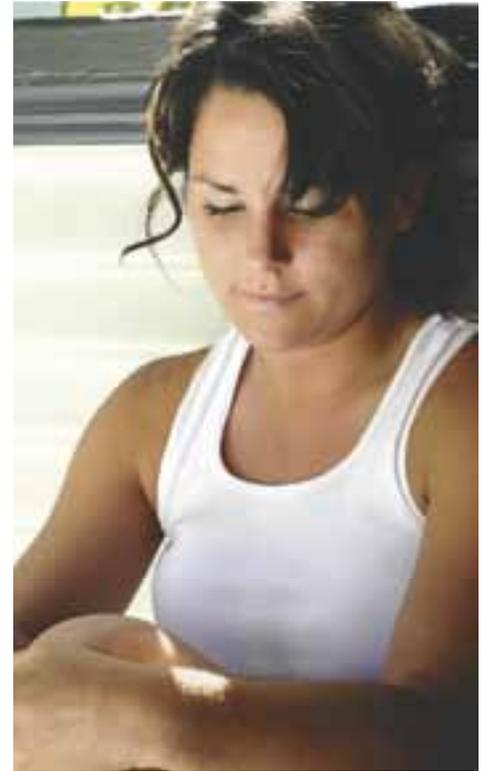
Pero usted debe estar alerta a señales de que su hijo esté pasando por un momento difícil, como, por ejemplo:

- Dormir más de lo habitual.
- Tener malas notas de repente.
- Abandonar actividades favoritas.
- Hábitos alimentarios que conducen a bajar o subir de peso.

Si se siente preocupado, hable con su adolescente. Usted puede hacer mucho para apoyarlo. Hágle saber a su hijo que le importa.

Pero, ¿qué pasa si su ayuda no es suficiente? Puede recurrir a un consejero escolar o al proveedor de su hijo. Ellos podrán indicarle dónde hallar más recursos.

Fuente: American Academy of Pediatrics



Proteja a los niños contra el plomo

Una pintura descascarada en la pared no solo se ve mal. Esa pintura puede contener un metal venenoso llamado plomo.

El plomo se usaba en pinturas antes de 1978, así que es posible que haya plomo en algunas casas viejas. Puede entrar a la casa en forma de polvo cuando la pintura se cuartea y se descascara. También puede estar en el suelo, en los viejos conductos de agua, y en algunos juguetes. El

plomo puede acarrear problemas de conducta y otros problemas, sobre todo en los niños. Para cuidar a los niños:

- Manténgalos alejados de ventanas viejas y áreas con pintura desmoronándose. Si alquila la casa, infórmele al propietario sobre esas áreas.
- No deje que los niños jueguen en el piso cerca de una casa vieja.
- No deje que los niños jueguen o mastiquen juguetes que podrían estar

pintados con plomo.

- Lave las manos de su hijo a menudo, y lave los juguetes con regularidad.
- Use agua fría para beber, cocinar y preparar el biberón de su bebé. Si vive en una casa vieja, deje correr el agua unos minutos antes de usarla por la mañana.

Su proveedor puede decirle más sobre los exámenes para detectar si sus hijos tienen plomo en la sangre.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention

¿Qué es un representante personal?

¿Sabía usted que puede nombrar a un familiar o amigo suyo para que discuta la información sobre su salud y beneficios en su nombre?

Esta persona recibe el nombre

de representante personal. Su representante personal puede llamar a Santa Clara Family Health Plan para elegir su nuevo médico, tramitar su referido a un especialista, ayudarlo a obtener su medicamento recetado o

preguntar sobre sus facturas.

Para nombrar a su familiar o amigo, debe llenar un formulario de Solicitud de representante personal. Llame a Servicios para Miembros al **800-260-2055** y le enviaremos el formulario.

Las mamografías salvan vidas

En la actualidad más mujeres sobreviven al cáncer de mama que en el pasado. Una razón es el uso de las mamografías.

Estas radiografías de las mamas salvan vidas. Pueden detectar tumores demasiado pequeños para sentirlos al tacto. Cuando el cáncer de mama se detecta en su etapa temprana hay más posibilidades de que el tratamiento

funcione.

¿Tiene 40 años o más? Si es así, necesita una mamografía cada año.

También necesita que el proveedor le realice anualmente un examen de mama. Eso es así porque las mamografías no son perfectas. A veces no detectan el cáncer. El examen de mama le da una protección adicional.

Dígale a su proveedor inmediatamente si tiene algún signo de cáncer de mama:

- Un abultamiento.
- Hundimientos de la piel.
- Enrojecimiento de seno o pezón.
- Descamación de seno o pezón.
- Engrosamiento de seno o pezón.
- Inflamación en un seno.

Fuente: American Cancer Society



Mejore su presión arterial

¿Le preocupa la presión arterial alta? Agregue un poco de actividad al día.

Tener más actividad puede:

- Ayudar a bajar la presión arterial.
 - Ayudar a fortalecer el corazón.
 - Facilitar el control del peso.
 - Contribuir a reducir el estrés.
- Manejar el estrés es bueno para la salud del corazón.

Aún ejercicios como la caminata rápida pueden ayudarle a controlar la presión arterial. Para empezar:

- Haga algo que disfrute, como la jardinería, nadar o pasear en el centro comercial. Es más probable que cumpla sus propósitos si elige una actividad que le gusta.
- Escuche música o un audiolibro mientras hace ejercicio. El tiempo pasará como si nada.
- Varíe un poco las cosas. Esto puede ayudarle a no aburrirse. Cambie la hora del día en que hace ejercicio. Llame a un amigo para que le acompañe. Esto puede ayudarle a seguir motivado.

Fuentes: American College of Sports Medicine; American Heart Association

Atención para futuras mamás

Elija una cuna y abastézcase de pañales. Hay mucho que hacer antes de que nazca su bebé.

¿Qué es lo más importante? Cuidar de su salud.

La atención prenatal periódica puede ayudar a mantener la salud suya y la de su bebé. Su proveedor puede ayudarle a evitar problemas o detectarlos temprano.

Cuándo llamar

Apenas piense que está embarazada, llame a su proveedor. Éste le dirá con qué frecuencia debe visitarle.

Probablemente deba ir:

- Una vez al mes de la semana 4 a la 28.
- Dos veces al mes de la semana 28 a la 36.
- Una vez a la semana de la semana 36 hasta el parto.

Algunas mujeres podrían tener que ir más a menudo.

Qué esperar

En cada consulta, el proveedor:

- La pesará.
- Le tomará la presión arterial.
- Le medirá el abdomen.
- Escuchará los latidos del bebé.

Recuerde, es muy importante que vaya a todas las citas, aunque se sienta bien.

Fuentes: March of Dimes; Office on Women's Health

la salud de la familia

Los chequeos

Buenos para niños y padres

A los padres les suelen gustar los consejos útiles sobre cómo criar niños sanos y felices.

He aquí un consejo importante: asegúrese de programar controles médicos regulares para su hijo. No falte a las citas.

Estas visitas son esenciales. Le ayudan a conocer al proveedor de su hijo. También son la mejor forma de asegurarse de que su hijo:

- Esté creciendo y desarrollándose como se espera.
- Reciba las vacunas que necesita. Las vacunas ayudan a protegerlo contra enfermedades de la infancia.
- Reciba controles de la vista, el habla y la audición. Estos tres elementos son importantes para el aprendizaje.
- Esté comiendo bien.
- Se mantenga saludable y seguro.

Los chequeos también permiten que el proveedor de su hijo detecte cualquier posible problema de salud. Descubrir los problemas a tiempo puede ayudarle a decidir qué hacer.

Si todo está bien, podrá quedarse tranquilo. Usted y su hijo estarán listos para la siguiente etapa de la vida.

Los chequeos también son una buena oportunidad para aprender



sobre la crianza de los hijos. Asegúrese de anotar las preguntas que usted tenga y llevarlas a cada consulta.

Seguir el programa

Su proveedor sugerirá con qué frecuencia planear las visitas. Muchos recomiendan este calendario de chequeos para niños:

- **Antes del año:** dos o tres días después de dejar el hospital; luego a los 1, 2, 4, 6, 9 y 12 meses.
- **Entre el año y los 2 años:** a los 15, 18 y 24 meses.
- **Niños que empiezan a caminar y niños pequeños:** a los 2, 3 y 4 años.
- **Niños que asisten a la escuela:** una vez al año desde los 5 hasta los 10 años.
- **Adolescentes y adultos jóvenes:** una vez al año desde los 11 hasta los 21 años.

Fuente: American Academy of Pediatrics

Tos ferina: ¿Su familia está segura?

La tos ferina (o *pertussis*) es una enfermedad que comienza como un resfriado. El problema es que puede ser mucho peor que un resfriado.

Puede provocar ataques de tos que pueden ser muy graves. La enfermedad puede ser especialmente peligrosa para los bebés. Por eso es importante vacunarse para ayudar a evitarla.

Los niños necesitan una serie de inyecciones. Deben recibir una a las siguientes edades:

- 2 meses.
- 4 meses.

- 6 meses.
- 15 a 18 meses.
- 4 a 6 años.
- 11 a 12 años.

Los adultos también pueden necesitarla si nunca la recibieron.

Además, la protección puede disiparse con el tiempo. Quizás deba vacunarse incluso aunque se haya vacunado de niño. Es muy importante si tiene algún bebé cerca.

Su proveedor puede ayudarle a decidir si debe vacunarse.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



» medidas

tome

Busque un proveedor para su hijo en www.scfhp.com.