



mercy care

HEALTH MATTERS

Primavera/Verano 2020

VIH y embarazo: Por qué es importante hacerse la prueba

¿Está pensando en tener un bebé? ¿Está embarazada ahora? Asegúrese de hacerse la prueba de detección de VIH. Ese es el virus que causa el SIDA.

Una mujer con VIH puede transmitirle el virus a su hijo. Esto puede suceder mientras está embarazada. Y también puede suceder en el momento del parto.

Si una mujer sabe que está infectada, puede tomar medidas para mantenerse sana y también mantener sano a su bebé. La transmisión del virus al bebé puede evitarse con medicamentos especiales.

Los medicamentos funcionan mejor si comienza a tomarlos a principios del embarazo. Pero si no puede hacerlo, igualmente pueden ser útiles si los toma antes de que comience el trabajo de parto y nazca el bebé.

La prueba se recomienda para todas las mujeres embarazadas, incluso las que creen que no tienen VIH. Las personas con VIH pueden no tener síntomas durante años.

Conocer su estado en relación con el VIH ayuda a asegurar que tanto usted como su bebé estén sanos. Hable con su médico sobre cómo realizarse estas pruebas. Si las pruebas dan positivo para alguna enfermedad de transmisión sexual (ETS) o para VIH, su médico puede darle medicamentos y ayudarlo a recibir asesoramiento. Las pruebas, los medicamentos y el asesoramiento no tienen ningún costo para usted.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Manual para Miembros

Puede obtener el Manual para Miembros de este año a través de Servicios a Miembros de Mercy Care sin costo. Además pueden enviarle una copia sin costo del Directorio de Proveedores. Servicios a Miembros está disponible de lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m., al **602-263-3000** o **1-800-624-3879 (TTY/TDD 711)**.

www.MercyCareAZ.org

MC-1360

Es hora de dejar de fumar

¿Consume tabaco? Dejarlo es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Con medicamentos y asesoramiento, puede duplicar sus posibilidades de dejar el tabaco con éxito. Puede obtener ayuda o asesoramiento a través de educación grupal, por teléfono y por mensajes de texto. Puede obtener medicación de su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés).

La Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (Arizona Smokers Helpline, o ASHLine) ofrece orientación y recursos para ayudarlo a dejar el tabaco. ASHLine también ofrece información que le ayuda a protegerse y a proteger a sus seres queridos del humo de segunda mano. Muchas personas han dejado de fumar y consumir tabaco a través de programas que ofrece ASHLine.

Si desea obtener más información que le ayude a usted o a alguien que conoce a dejar el tabaco, tiene opciones. Puede:

1. Llamar a Servicios a Miembros de Mercy Care.
2. Si forma parte del programa de manejo de la atención de Mercy Care, hablar con su administrador de casos.
3. Hablar con su médico.
4. Llamar a la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (ASHLine) directamente al **1-800-556-6222**, o visitar **www.ashline.org**.

Además de ASHLine, hay otros recursos a su disposición. Vaya a Tobacco Free Arizona en <http://bit.ly/2M2FHj6> para obtener más información. Tobacco Free Arizona es un programa que ayuda a las personas de Arizona a conocer los riesgos del consumo de tabaco y los recursos para dejarlo.



5 formas de reducir el riesgo de obesidad restringiendo las azúcares añadidas

Existen azúcares que están presentes de forma natural en muchos alimentos. Pero también hay azúcares añadidas como jarabes y edulcorantes calóricos. Estas azúcares se añaden a los alimentos procesados o preparados. Las dietas que limitan las azúcares añadidas están relacionadas con un menor riesgo de obesidad y algunas enfermedades crónicas.

Los dulces, las galletas, los pasteles y los refrescos regulares tienen azúcares añadidas. Pero las azúcares añadidas también aparecen en las etiquetas de los alimentos envasados con decenas de nombres diferentes. Entre ellos: azúcar de caña, jarabe, azúcar morena y muchas otras palabras que terminan en *osa* (como *fructosa* o *dextrosa*).

No es necesario evitar todas las azúcares. Sin embargo, debe limitarlas a menos del 10% de las calorías diarias. Para reducir el consumo:

1. Elija frutas naturalmente dulces para postres o bocadillos. Agregue fruta (en vez de azúcar) al cereal. Prepare un sándwich de mantequilla de maní con bananas o moras en vez de jalea o mermelada.

2. Compre comidas que tengan menos o nada de azúcar añadida. Por ejemplo, elija yogur natural (en vez de saborizado) y agréguele su fruta favorita. Pruebe el puré de manzana sin endulzar y fruta enlatada en agua o jugos naturales en lugar de almíbar.
3. Tome agua o leche en lugar de refresco, ponche o bebida energizante endulzados.
4. Cuando cocine, intente utilizar solo la mitad del azúcar. Es probable que nadie lo note.
5. Haga de los dulces, las galletas y otros productos dulces un placer poco frecuente.

Limitar las azúcares añadidas es solo una de las muchas cosas inteligentes que puede hacer usted para ayudar a garantizar un plan de alimentación saludable. Para obtener más ideas, consulte www.choosemyplate.gov.

Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; American Heart Association; U.S. Department of Agriculture

Salud dental infantil: No se salte el cepillado ni las revisiones

Las consultas dentales regulares son importantes para personas de todas las edades. La placa se forma a partir de los alimentos y causa deterioro de los dientes (caries). Los niños de Arizona, como promedio, tienen cinco dientes afectados por caries. Eso es aproximadamente 1 de cada 4 dientes en la boca de un niño. El cepillado y el uso de hilo dental no eliminan toda la placa que causa la caries.

Por eso es importante que el dentista limpie los dientes de su hijo. Una limpieza dental eliminará lo que se ha quedado atrás. Los servicios dentales de rutina están cubiertos para los miembros de hasta 21 años de edad.

Su dentista también puede detectar problemas en sus primeras etapas, cuando son más fáciles de tratar. Por ejemplo, las caries son más fáciles de llenar cuando son pequeñas. Y la enfermedad periodontal se puede revertir si se detecta en una fase temprana.

Cuándo visitar al dentista

Siga las indicaciones de su dentista sobre la frecuencia con la que debe llevar a su hijo. Esto es lo que los expertos suelen recomendar:

- **Bebés.** Lleve al bebé al dentista cuando le estén saliendo los primeros dientes. La Asociación Dental Estadounidense indica que se debe llevar a los bebés al dentista antes de cumplir 1 año de vida.

- **Niños.** Los niños deben ir al dentista de manera rutinaria cada seis meses a partir del primer año de vida.

Durante la visita

Informe al dentista si la salud de su hijo ha experimentado cambios. Las afecciones médicas pueden afectar los dientes, especialmente si su hijo tiene:

- Sensibilidad dental
- Encías inflamadas o sangrantes
- Mal aliento persistente
- Dolor o hinchazón en la boca

- Sequedad de boca
- Diabetes, enfermedad cardíaca, trastorno alimenticio o VIH
- Antecedentes familiares de caries o enfermedad periodontal

Fuentes: American Dental Association; National Institutes of Health; Arizona Department of Health Services: Division of Public Health Services, Public Health Prevention Services, Office of Oral Health; Arizona School Dental Survey, 1999–2003



DispatchHealth

En lugar de ir a la sala de emergencias, ahora puede recibir atención de urgencia en la comodidad de su hogar. Un equipo médico capacitado en la sala de emergencias irá a su casa en unas horas. Puede quedarse en casa y poner toda su energía en sentirse mejor. Para solicitar asistencia, llame al **480-493-3444**, visite **www.dispatchhealth.com** o descargue su aplicación móvil de Google Play Store o App Store de Apple.

Servicios de idiomas e interpretación

Mercy Care puede ayudarle a obtener la ayuda de un intérprete de lenguaje de señas o por teléfono para sus visitas de atención médica, sin costo. Si necesita ayuda en su idioma, si es sordo o tiene problemas de audición, llame a Servicios a Miembros para solicitar un intérprete al **602-263-3000** o **1-800-624-3879 (TTY/TDD 711)**.

Ante una crisis de salud del comportamiento

Los miembros de Mercy Care pueden llamar a la Línea de crisis de salud del comportamiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

- Condado de Maricopa: **602-222-9444**
- Condados de Pima y Pinal: **1-866-495-6735**
- Condado de Gila: **1-877-756-4090**

El personal de la Línea de Crisis puede hacer lo siguiente:

- Reunirse con usted en la comunidad
- Llevarlo a un lugar seguro
- Ayudarlo a identificar sus recursos para la atención

- Ayudarlo a coordinar asesoramiento
- Ofrecer opciones para manejar otras situaciones urgentes

Siempre llame al **911** en situaciones que pongan en riesgo la vida.

Si necesita a alguien con quien hablar

Llame a la línea de apoyo Warm Line al **602-347-1100**. La línea de apoyo está dirigida por especialistas acreditados en apoyo de pares. Está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



La lactancia protege al bebé y a la madre

Las células, las hormonas y los anticuerpos presentes en la leche materna pueden proteger a los bebés de las enfermedades. Esta protección es única y se modifica según las necesidades de su bebé.* Y amamantar también puede ayudarlo a usted al reducir el riesgo de diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer de mama y cáncer de ovario. La lactancia también puede ayudarlo a perder el peso que aumentó durante el embarazo.

Aprender a amamantar requiere tiempo, práctica y paciencia. Una buena prensión de su bebé es importante para amamantar correctamente y para su comodidad. Durante los primeros días de lactancia, el bebé puede tardar un tiempo en prenderse bien al pecho.

Usted puede darse cuenta de si su bebé toma suficiente leche. Generalmente estará complacido y ganará peso de forma constante después de la primera semana de vida. Si le preocupa que su bebé no esté tomando suficiente leche, hable con el médico de su bebé.

Usted puede tomar ciertos medicamentos durante la lactancia, pero no todos. Siempre hable con su médico o farmacéutico sobre los medicamentos que utiliza y consulte antes de comenzar a utilizar medicamentos nuevos. Esto incluye medicamentos de venta libre y con receta, vitaminas y suplementos dietéticos o a base de hierbas.

Puede amamantar incluso después de volver al trabajo o a la escuela. Planificar con anticipación la vuelta al trabajo puede ayudar a facilitar la transición. Hable con su empleador sobre sus opciones.

Recursos para usted

- El Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) de Arizona ofrece alimentos, asesoramiento nutricional y acceso a servicios de salud para mujeres, bebés y niños. Las madres que amamantan pueden recibir apoyo de pares, un paquete de alimentos mejorado, sacaleches y otros suministros. Llame al WIC al **1-800-252-5942** para ver si reúne los requisitos.
- Puede llamar a la Línea Directa de Amamantamiento del Departamento de Servicios de Salud de Arizona al **1-800-833-4642**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- La Liga de la Leche de Arizona ofrece apoyo entre madres para las mujeres que eligen amamantar. Llame al **602-234-1956** o visite www.llofaz.org.

Fuentes: "Your Guide to Breastfeeding" from CDC (Centers for Disease Control and Prevention); Office on Women's Health

*Esto no reemplaza las vacunas.

ASUNTOS DE SALUD se publica como un servicio comunitario a los miembros de Mercy Care, 4755 S. 44th Place, Phoenix, AZ 85040.

Los servicios contratados están financiados por un contrato con AHCCCS.

Esta es información general de salud y no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que usted recibe de su proveedor. Siempre consúltelo a este sobre sus necesidades de atención médica.

Mercy Care es administrado por Aetna Medicaid Administrators, LLC, una empresa de Aetna.

Llame a Servicios a Miembros de Mercy Care de lunes a viernes de 7 a.m. a 6 p.m., al **602-263-3000** o **1-800-624-3879 (TTY/TDD 711)**. Línea de enfermería las 24 horas: **602-263-3000** o **1-800-624-3879**.

www.MercyCareAZ.org

2020 © Coffey Communications, Inc.
Todos los derechos reservados.