



mercy care



HEALTH MATTERS

Primavera/Verano 2021

Cómo dejar de fumar

¿Consumes 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. Su médico puede darle medicamentos.

Su médico también puede derivarlo a la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (ASHLine, por sus siglas en inglés) para obtener asesoramiento y recursos que le ayudarán a dejar el tabaco. No necesita una derivación a ASHLine. 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. Llame al Departamento de Servicios a Miembros de Mercy Care al **602-263-3000** o al **1-800-624-3879 (TTY/TDD 711)**.
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. Llame a la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (ASHLine) directamente al **1-800-556-6222** o visite **www.ashline.org**.

Además de ASHLine, hay otros recursos a su disposición. Para obtener más información sobre cómo dejar de fumar, visite **www.azdhs.gov/prevention/tobacco-chronic-disease/tobacco-free-az/index.php**. 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.

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 ayudarle a usted al reducir el riesgo de diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer de mama y cáncer de ovario. La lactancia también puede ayudarle 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 mejorados, 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.

Fuente: "Your Guide to Breastfeeding" from the CDC Office of Women's Health



¿Tiene hipertensión?

La única manera de saberlo con seguridad es midiéndose la presión arterial

Si su médico le ha dicho que tiene hipertensión, queremos ayudarle a reducir el riesgo.

Estas son cinco cosas que puede hacer para reducir su presión arterial:

- **Mantenga un peso saludable.** Si tiene sobrepeso, siga un plan para adelgazar. Con solo perder 5 o 10 libras puede reducir la presión arterial.
- **Manténgase activo.** Intente realizar al menos media hora de actividad moderada al día como mínimo cinco días a la semana (algunos ejemplos de actividad moderada son la jardinería, caminar a paso ligero, subir escaleras, rastrillar hojas, nadar o andar en bicicleta).
- **Siga una dieta sana.** Incluya frutas y verduras, lácteos sin grasa o bajos en grasa, pescado y pollo sin piel, cereales integrales y frutos secos.
- **Reduzca el sodio (la sal) en su dieta.**
- **Tome sus medicamentos según las indicaciones.** Siga el plan que usted y su médico han elaborado para reducir la presión arterial, lo que incluye tomar todos los medicamentos que el médico le haya indicado.



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 crean 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 los resultados de las pruebas indican que tiene una enfermedad de transmisión sexual o VIH, su médico puede darle medicamentos y ayudarle a recibir asesoramiento. Las pruebas, los medicamentos y el asesoramiento no tienen ningún costo para usted.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Suicidio: Cómo obtener ayuda y ayudar a los demás

La entrada en la primavera puede despertar diversas emociones. Puede convertirse en una época de renovación de la energía a medida que el clima se vuelve más cálido y comenzamos a pasar más tiempo al aire libre. Dado que la pandemia limita la capacidad de relacionarse con amigos y familiares, muchas personas se sienten solas. Estamos viviendo una época de incertidumbre, dificultades financieras, aumento de las obligaciones, problemas de salud, etc. Pero es importante que sepa que no está solo.

Estos son algunos consejos útiles de SAMHSA y de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio para ayudarse a sí mismo, a sus amigos y familiares. Le recomendamos que se ponga en contacto con cinco amigos o familiares después de leer este artículo. Usted puede marcar la diferencia y ser **#BeThe1To**.

Ayuda para usted

Hablar con alguien sobre lo que piensa y siente puede salvarle la vida. Puede tomar medidas para mantenerse a salvo durante una crisis. Llame o conéctese por Internet con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio para obtener ayuda. Pueden ayudarle a:

- Encontrar un terapeuta/grupo de apoyo
- Crear y utilizar una red de apoyo
- Elaborar un plan de seguridad

Ayuda para familiares y amigos

Aprenda a reconocer las señales de advertencia cuando alguien está en riesgo y qué puede hacer para ayudar. Si cree que alguien puede estar en peligro de suicidio:

- **Llame al 911**, si el peligro de autolesión parece probable.
- **Pregúntele** si está pensando en suicidarse. Con ello no implantará la idea en su cabeza ni hará que sea más probable que intente suicidarse.
- **Escuche sin juzgar** y demuestre interés.
- **Quédese con la persona** o asegúrese de que esta esté en un lugar reservado y seguro con otra persona que la atienda hasta que pueda obtener más ayuda.
- **Retire cualquier objeto** que podría utilizarse en un intento de suicidio.

Obtenga más información sobre las medidas que puede tomar. Puede llamar a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **1-800-273-TALK (8255)** o visitar **www.suicidepreventionlifeline.org**. Hable con sus profesionales y siga sus directrices.



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**
- Todos en Arizona: **1-888-404-5530**

El personal de la Línea de Crisis puede ayudar de diferentes maneras:

- Reunirse con usted en la comunidad
- Llevarlo a un lugar seguro
- Ayudarle a identificar sus recursos para la atención
- Ayudarle 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: **602-347-1100**. Esta 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.

Fuente: www.samhsa.gov/suicide

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)**.



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 American Dental Association indica que se debe llevar a los bebés al dentista antes de cumplir un año de vida.

Niños. Los niños deben visitar al dentista cada seis meses.

Durante su visita

Informe al dentista si la salud de su hijo ha experimentado algún cambio. Las enfermedades pueden afectar a 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; Arizona Department of Health Services: Division of Public Health Services, Public Health Prevention Services, Office of Oral Health: Arizona School Dental Survey, 1999–2003; National Institutes of Health

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

2021 © Coffey Communications, Inc.
Todos los derechos reservados.