



ILLINOIS | INVIERNO 2009

HARMONY

HAPPENINGS



Gripe H1N1

Posiblemente haya escuchado hablar de la gripe H1N1 de 2009. A veces se la llama gripe porcina o gripe nueva. Este nuevo virus de la gripe se está extendiendo por todo el mundo. Los expertos de la salud dicen que esta temporada de gripe podría ser especialmente difícil. Es posible que haya más internaciones en hospitales que en el pasado. También pueden ocurrir más muertes.

Hay una vacuna (inyección) para la gripe H1N1 de 2009. Es una buena idea para:

- Todos los niños y adultos jóvenes de 6 meses a 24 años de edad
- Personas en contacto cercano con niños menores de 6 meses
- Adultos de 25 a 64 años de edad con ciertas condiciones médicas crónicas
- Mujeres embarazadas
- Personal de cuidado de la salud y servicios médicos de emergencia

Hay más información sobre esto en el sitio web de CDC.

Creemos que habrá suficientes vacunas para todos. Pero no podemos saber con certeza cuántas habrá. Al principio, la vacuna puede estar disponible en cantidades limitadas. En ese caso, estos grupos deben recibirla primero:

- Mujeres embarazadas
- Personas en contacto cercano con niños menores de 6 meses
- Personal de cuidado de la salud en contacto directo con pacientes
- Niños de 6 meses a 4 años de edad
- Niños de 5 a 18 años de edad con condiciones médicas crónicas

Usted puede recibir la vacuna H1N1 sin cargo. Está cubierta a través de su plan de salud. Usted puede recibirla de cualquier proveedor que la tenga. Es altamente recomendable que los cinco grupos mencionados anteriormente la reciban tan pronto como esté disponible en su área.

Hay un buscador de vacunas contra la gripe en línea en www.flu.gov/individualfamily/vaccination/locator.html. Sólo vaya a la página de su estado. Luego, seleccione el vínculo para el buscador de la vacuna contra la gripe H1N1. También encontrará vínculos para ayudarle a buscar un proveedor de cuidado de la salud, si no tiene uno.

Usted debe saber que una vacuna contra la gripe estacional no lo protege contra la gripe H1N1.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

PROGRAMAR CITAS Y CUMPLIRLAS

Es muy importante que usted asista a sus citas médicas. Estas incluyen pruebas de laboratorio o radiografías. No asistir significa que no recibirá el cuidado que necesita. También perjudica la programación del médico.

Cuando usted llega tarde, su médico tiene más dificultad para dedicarle todo el tiempo que usted desea y merece. Si usted no puede asistir a una cita programada, por favor llame a su médico con al menos un día de anticipación. Si tiene dificultad para hacer una cita, llame a Servicios a Miembros al 1-800-608-8158 (TTY 1-877-650-0952).



**Usted puede recibir la vacuna H1N1
sin costo. Está cubierta a través
de su plan de salud.**

PAUTAS PREVENTIVAS PARA LA SALUD DE LOS ADULTOS

FRECUENCIA DE LOS EXÁMENES FÍSICOS

Durante los primeros 90 días luego de su inscripción, todos los nuevos miembros deben hacerse un examen físico con fines de referencia. Las mujeres embarazadas inscritas en el plan deben asistir dentro de los primeros 30 días. A continuación incluimos las recomendaciones de la Clínica Cleveland sobre visitas para exámenes de salud periódicos para adultos asintomáticos:

- **De 19 a 39 años:** Cada 1 a 3 años. (Las mujeres deben hacerse un examen de Papanicolaou anual; si obtienen resultados normales 3 años seguidos, un examen cada 3 años).
- **De 40 a 64 años:** Cada 1 a 2 años, según los factores de riesgo.
- **De 65 años en adelante:** Cada año.



EDAD	EXAMEN DE DIAGNÓSTICO	FRECUENCIA
18 años de edad en adelante	Presión arterial, altura, índice de masa corporal (BMI), consumo de alcohol	Cada año desde los 18 hasta los 21 años de edad. Luego, cada 1 a 2 años, o según la recomendación de su PCP.
Hombres de 35 a 65 años de edad	Colesterol (TC/HDL no en ayunas)	Cada 5 años (más frecuentemente para niveles altos)
Mujeres de 45 a 65 años de edad	Colesterol (TC/HDL no en ayunas)	Cada 5 años (más frecuentemente para niveles altos)
Hombres y mujeres, de alto riesgo, de 20 años de edad en adelante	Colesterol (TC/HDL no en ayunas)	Cada 5 años (más frecuentemente para niveles altos)
Mujeres sexualmente activas de 18 a 25 años de edad (si es sexualmente activa, debe considerarse a los 12 años)	Clamidia	Cada año y por recomendación de su PCP
Mujeres de 18 a 65 años de edad (o 3 años después de iniciar actividades sexuales, según lo que ocurra antes)	Examen de papanicolaou	Cada 1 a 3 años
Mujeres de 40 años de edad en adelante	Mamografía	Cada 1 a 2 años
50 años de edad en adelante	Examen colorrectal	Periódicamente, según el tipo de prueba
Mujeres de 65 años de edad en adelante (60 años en adelante, si tiene riesgo de sufrir fracturas)	Osteoporosis	Rutinariamente
65 años de edad en adelante	Visión, audición	Periódicamente

INMUNIZACIONES

Tétanos, difteria y tos ferina acelular (Td/Tdap)	Td: Cada 10 años, desde los 18 años en adelante/Tdap: Reemplazo de una dosis de Tdap por una de Td (administración por única vez)
Varicela (VZV)	Adultos susceptibles únicamente, desde los 18 años en adelante —2 dosis
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)	Mujeres en edad fértil, si aún no son inmunes
Neumocócica	65 años de edad en adelante —1 dosis
Vacuna contra la gripe	Cada año, desde los 50 años de edad en adelante
Vacuna contra la hepatitis B	Adultos en riesgo, desde los 18 años de edad en adelante —3 dosis
Vacuna antimeningocócica conjugada	Alumnos del primer año universitario en residencias estudiantiles y otras personas en riesgo, desde los 18 años de edad en adelante —1 dosis

PREVENCIÓN

Aspirina para prevenir eventos cardiovasculares	Hombres: 40 años de edad en adelante Mujeres: 50 años de edad en adelante
Cáncer de mama (para mujeres en alto riesgo)	
Prueba de antígeno prostático específico (PSA) y examen rectal (hombres de 40 años de edad en adelante, a criterio del PCP)	

ASESORAMIENTO

Calcio: 1,000 mg por día para mujeres de 18 a 50 años de edad; 1,200 mg a 1,500 mg por día para mujeres de 50 años de edad en adelante
Ácido fólico: 0.4 mg por día para mujeres en edad fértil, 4 mg por día para mujeres que han tenido hijos con defectos del tubo neural (NTD)
La lactancia materna: Mujeres que han dado a luz
Dejar el consumo de tabaco; consumo de drogas y alcohol; enfermedades de transmisión sexual (STD) y VIH; nutrición; actividad física; exposición al sol; salud bucal; prevención de lesiones; medicamentos múltiples

Referencias:

- *Guía de servicios clínicos preventivos, 2005: Recomendaciones de la Fuerza de Tareas de Servicios Preventivos de los Estados Unidos, junio de 2005.*
- Programa recomendado de inmunizaciones para adultos – Estados Unidos, octubre de 2007-septiembre de 2008. JAMA 12/5/07 298:21
- Tercer informe del Panel Experto sobre detección, evaluación y tratamiento de alto colesterol en sangre en adultos (Panel de Tratamiento de Adultos III), mayo de 2001
- La salud ósea y la osteoporosis: Informe del Cirujano General (2004)
- Clínica Cleveland, www.cchs.net/health/health-info, Exámenes de salud periódicos y diagnósticos de cáncer

Descargo de responsabilidad: Estas pautas de práctica clínica fueron desarrolladas para asistir a los profesionales de la salud a tomar decisiones sobre el cuidado apropiado de la salud en circunstancias clínicas específicas. No son protocolos fijos que deban ser seguidos y su intención es servir de orientación a profesionales y proveedores de servicios de cuidado de la salud. Si bien identifican y describen prácticas médicas generalmente recomendadas, no pretenden reemplazar el asesoramiento de un médico o de otros profesionales o proveedores de servicios de cuidado de la salud que traten al paciente. Cada paciente puede requerir un tratamiento distinto del que indica una pauta determinada. Las pautas no son enteramente inclusivas o exclusivas de cualquier otro método de cuidado razonable que permita obtener o producir resultados similares. Si bien es posible redactar pautas que tengan en cuenta variaciones en las condiciones clínicas, los recursos o las características más comunes de los pacientes, no podrían enfocar las necesidades singulares de cada paciente ni las combinaciones de recursos disponibles a cada comunidad o a cada profesional o proveedor de servicios de cuidado de la salud. En circunstancias particulares, pueden justificarse divergencias con respecto a las pautas de práctica clínica. En consecuencia, estas pautas deben aplicarse de acuerdo con las necesidades individuales de cada paciente y no sustituyen el criterio médico profesional del proveedor de servicios.

USTED PUEDE DEJAR DE FUMAR

Dejar de fumar es difícil. Muchas personas tratan de hacerlo varias veces antes de dejar el hábito definitivamente. ¡Pero usted puede hacerlo! Esta información puede ayudar.

BUENAS RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR

Más de 430,000 estadounidenses mueren cada año debido al hábito de fumar. Fumar causa cáncer, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, problemas de embarazo y enfermedades pulmonares.

CUANDO USTED DEJE DE FUMAR

- Su probabilidad de enfermarse debido al cigarrillo disminuirá.
- Tendrá más energía y respirará más fácilmente.
- Si usted está embarazada, su bebé recibirá más oxígeno y será más sano.
- Las personas con las que vive, especialmente sus hijos, estarán más saludables. El humo de segunda mano puede causar asma y otros problemas de salud.
- Usted tendrá más dinero para gastar en otras cosas que no sean cigarrillos.

Esta es una combinación de medidas que le ayudarán a dejar de fumar.

- Prepárese
- Obtenga los medicamentos
- Obtenga ayuda
- No vuelva a fumar

PREPÁRESE PARA DEJAR DE FUMAR

1. Fije una fecha para dejar el hábito. Fecha fijada para dejar de fumar: _____
2. Cambie las cosas que lo rodean.
 - Saque de su vista todos los cigarrillos y ceniceros de su casa, de su automóvil y de su lugar de trabajo.
 - No permita que otras personas fumen en su casa.
3. Una vez que haya dejado de fumar, no vuelva a hacerlo—¡ni siquiera una bocanada!



OBTENGA MEDICAMENTOS QUE LE AYUDEN A DEJAR DE FUMAR

Hable con su médico sobre los medicamentos que pueden facilitarle el abandono del hábito. Puede ayudarle a decidir cuál de ellos podría funcionar mejor para usted.

OBTENGA AYUDA

- Informe a su familia, a sus amigos y a las personas con las que trabaja que dejará de fumar. Pídale su apoyo.
- Hable con su médico, su enfermera u otro profesional del cuidado de la salud. Ellos pueden ayudarle a dejar de fumar.
- Reúnase con otras personas que estén tratando de dejar el hábito, o llame a una línea de urgencia.

Para averiguar dónde puede obtener ayuda en su área, llame sin cargo a la Sociedad Americana contra el Cáncer al 1-877-44U-QUIT.

DEJE EL HÁBITO DEFINITIVAMENTE

- Evite el alcohol y estar cerca de personas que fumen.
- Coma alimentos sanos y haga ejercicio.
- Mantenga una actitud positiva —¡Usted puede lograrlo!

Si tiene un “desliz” y fuma, no se dé por vencido. Fije una nueva fecha y retome el camino.

Para apoyo adicional, llame a Servicios a Miembros al 1-800-608-8158 (TTY 1-877-650-0952). Le informarán sobre los programas en su área para ayudarle a dejar de fumar.

Fuente: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos



Más de 430,000 estadounidenses mueren cada año debido al hábito de fumar. El fumar causa enfermedades tales como cáncer, deficiencias cardíacas, accidentes cerebrovasculares, problemas de embarazo y enfermedades pulmonares.



NORMAS DE PUNTUALIDAD PARA CITAS

Sabemos que usted debe ir al médico para sus visitas regulares y sus visitas por enfermedades. Las visitas al médico debe ser puntuales. Hay normas vigentes para asegurarnos de que nuestros miembros sean vistos rápidamente por los médicos de nuestra red.

Cada año, hacemos una auditoría por teléfono a todos nuestros médicos para averiguar si están cumpliendo las normas. Incluimos las normas en la tabla a continuación.

TIPO DE CITA	NORMA DE PUNTUALIDAD
PCP – cuidado preventivo	5 semanas
PCP – cuidado preventivo, niños menores de 6 meses de edad	2 semanas
PCP – no urgente	3 semanas
Cuidado urgente	24 horas
Prenatal – 1 ^{er} trimestre	2 semanas
Prenatal – 2 ^{do} trimestre	1 semana
Prenatal – 3 ^{er} trimestre	3 días

Los médicos que no cumplen las normas son asignados a un plan de acción correctiva (CAP) y también son contactados por nuestro personal.

Si tiene alguna pregunta, por favor llame a Servicios a Miembros al 1-800-608-8158 (TTY 1-877-650-0952). O puede visitar nuestro sitio web en www.harmonyhpi.com.



LA IMPORTANCIA DE LAS VISITAS RUTINARIAS DEL NIÑO

¿Sabía usted que los controles regulares son una parte clave del cuidado de la salud de su hijo? Son muy importantes —aun cuando su hijo está sano. Durante estos controles, los problemas de salud pueden detectarse y tratarse temprano.

En la visita rutinaria del niño, el médico hará un control de la salud general. También proporcionará otros servicios médicos. Esto puede incluir vacunas.

Las visitas rutinarias del niño incluyen:

- Examen físico completo
- Control del crecimiento y el desarrollo
- Inmunizaciones (vacunas)
- Discusión sobre la nutrición
- Pruebas de la visión y la audición, según sea necesario
- Controles dentales y referidos, según sea necesario
- Análisis de sangre, como exámenes de diagnóstico de niveles de plomo
- Otras pruebas y referidos, según sea necesario

Para que tenga buena salud, debe realizar visitas:

- Cuando su hijo es un recién nacido
- Al mes de edad
- A los 2, 4, 6, 9 12 y 15 meses de edad
- Una vez al año para niños desde los 2 hasta los 20 años de edad

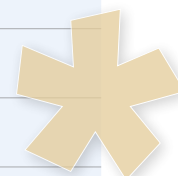
Por favor llame al médico de cuidado primario de su hijo *hoy* para programar una visita de cuidado rutinario. ¿Preguntas? Llame a Servicios a Miembros al 1-800-608-8158 (TTY 1-877-650-0952).

Durante estos controles, los problemas de salud pueden detectarse y tratarse temprano.

PAUTAS PREVENTIVAS PARA LA SALUD DE LOS MIEMBROS: RECIÉN NACIDO A 21 AÑOS DE EDAD



EDAD	CONTROLES RUTINARIOS DEL BEBÉ Y GUÍA DE VACUNACIÓN
Recién nacido	Control rutinario del bebé* al nacer. Prueba de audición. Análisis de sangre de diagnóstico y vacuna contra la hepatitis B (HepB) para el recién nacido.
3–5 días	Control rutinario del bebé* según lo recomendado por su médico. Esto incluye análisis de sangre de diagnóstico y vacuna contra la hepatitis B (HepB) para el recién nacido si no se le realizaron al nacer. Esta visita es especialmente importante para los bebés enviados a su hogar dentro de las 48 horas de haber nacido.
1 mes	Control rutinario del bebé*, segunda dosis de vacuna contra la hepatitis B (HepB). Análisis de sangre de diagnóstico del recién nacido, si aún no se realizó.
2 meses	Control rutinario del bebé*. Vacunas contra difteria, tétanos y tos ferina acelular (DTaP); polio (IPV); vacuna neumocócica (PCV); vacuna contra la gripe de Haemophilus influenzae tipo b (Hib). Análisis de sangre de diagnóstico del recién nacido, si aún no se realizó.
4 meses	Control rutinario del bebé*, DTaP, Hib, IPV, PCV.
6 meses	Control rutinario del bebé*, DTaP, HepB, Hib, IPV, PCV.
9 meses	Control rutinario del bebé*, análisis de plomo en la sangre.
12 meses	Control rutinario del bebé*. Análisis de plomo en la sangre; hemoglobina o hematocrito; Hib, sarampión, paperas y rubéola (MMR); hepatitis A (HepA); varicela (viruela loca); PCV. Visita al dentista según sea necesario**.
15 meses	Control rutinario del bebé*, DtaP, Hib, examen de orina y análisis de plomo en la sangre, si no se realizó a los 9 ó 12 meses.
18 meses	Control rutinario del bebé*, segunda dosis de la vacuna HepA (6 meses después de la primera dosis), visita al dentista.
24 meses	Control rutinario del bebé*, análisis de plomo en la sangre, visita al dentista.
30 meses	Control rutinario del bebé*
2–3 años	Inmunizaciones: PPV (vacuna neumocócica polisacárida), Serie HepA, MCV4 (meningitis) (grupos de alto riesgo); vacuna anual contra la gripe, visita al dentista dos veces al año
4–6 años	Inmunizaciones: DTaP (dosis final), IPV, MMR (segunda dosis), varicela (segunda dosis); PPV (vacuna neumocócica polisacárida), Serie HepA, MCV4 (meningitis) (grupos de alto riesgo); vacuna anual contra la gripe.
Vacunas contra la gripe	Todos los años para niños a partir de los 6 meses que tengan ciertas enfermedades de alto riesgo, como asma y diabetes.



EDAD	CONTROLES RUTINARIOS DEL BEBÉ Y GUÍA DE VACUNACIÓN
3 años	Control rutinario del niño*.Examen de diagnóstico de ojos. Visita al dentista dos veces al año.
4–5 años	Control rutinario anual del niño*. Examen de diagnóstico de ojos. MMR, DTaP e IPV en algún momento entre los 4 y los 6 años. Visita al dentista dos veces al año. Análisis de orina a los 5 años.
6–10 años	Control rutinario anual del niño*, visita al dentista dos veces al año.
11–12 años	Control rutinario anual del niño*. Vacuna antimeningocócica; vacuna contra tétanos, difteria y tos ferina acelular (Tdap); HPV (3 dosis). Visita al dentista dos veces al año.
13–21 años	Control rutinario anual del adolescente*. Vacunación contra el HPV si no se realiza a los 11 ó 12 años. Visita al dentista dos veces al año. Análisis de orina antes de los 16 años. Las mujeres deben hacerse un examen pélvico y de Papanicolaou entre los 18 y los 21 años.
NOTAS:	<p>*Controles rutinarios del bebé, niño y adolescente/examen físico del bebé sin ropa o un niño más grande sin ropa y adecuadamente cubierto, antecedentes de salud, evaluación del desarrollo y la conducta, educación sobre la salud (asesoramiento sobre la posición para dormir de 0 a 9 meses, prevención de lesiones/violencia y asesoramiento nutricional), altura, peso, prueba de obesidad (conocida como BMI), examen de diagnóstico de la visión y de la audición, circunferencia de la cabeza de 0 a 24 meses, y presión arterial al menos cada año comenzando a los 3 años.</p> <p>Su médico también llevará a cabo los siguientes servicios, según sea necesario:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Análisis de hemoglobina o hematocrito a los 4, 18 y 24 meses, y desde los 3 años hasta los 21 años de edad 2. Evaluaciones y/o análisis de riesgo de envenenamiento con plomo a partir de los 3 años y hasta los 6 años de edad 3. Evaluaciones y/o análisis de riesgo de tuberculosis a partir de los 12 meses y hasta los 21 años de edad 4. Evaluaciones de riesgo de enfermedades cardiovasculares y examen de diagnóstico de colesterol a partir de los 2 años y hasta los 21 años de edad 5. Pruebas de infecciones de transmisión sexual desde los 11 años hasta los 21 años de edad 6. “Actualización” de todas las vacunas no administradas anteriormente <p>**Las visitas al dentista pueden recomendarse a partir de los 6 meses.</p>

Esta es únicamente una guía. No reemplaza el consejo de su médico. Hable con él para asegurarse de que usted y su familia reciban los exámenes y el cuidado correctos.

Referencias:

- Comité sobre Recomendaciones de Práctica Médica y Medicina Ambulatoria para el Cuidado Preventivo de la Salud Pediátrica, *PEDIATRÍA*, Vol. 105 (3), marzo de 2000, páginas 645-646, Copyright © 2000 AAP.
- Programa recomendado de inmunización infantil y adolescente de los Estados Unidos para 2008, aprobado por el Comité de Asesoramiento sobre Prácticas de Inmunización (www.cdc.gov/nip/acip), la Academia Americana de Pediatría (www.aap.org) y la Academia Americana de Médicos de Familia (www.aafp.org).
- Programa recomendado de inmunización para niños y adolescentes que comienzan a vacunarse tarde o que están atrasados más de un mes, Estados Unidos, 2006, aprobado por el Comité de Asesoramiento sobre Prácticas de Inmunización (www.cdc.gov/nip/acip/), Bright Futures/Academia Americana de Pediatría (www.aap.org), 2008, y la Academia Americana de Médicos de Familia (www.aafp.org).
- Asociación Americana de Odontología (www.ada.org)

Descargo de responsabilidad: Las pautas preventivas para la salud están basadas en información y recomendaciones de terceros independientes disponibles antes de la impresión. Estas pautas no reemplazan el asesoramiento de su médico. Su médico puede tener información más actualizada. Los miembros siempre deben hablar con su(s) médico(s) sobre qué cuidado y tratamiento son los adecuados para ellos. El hecho de que un servicio o artículo se encuentre en estas pautas no es una garantía de cobertura o de pago. Los miembros deben consultar los documentos de cobertura de su plan para averiguar qué es y qué no es un beneficio cubierto. El plan no ofrece asesoramiento médico ni proporciona cuidado médico, y no garantiza ningún resultado o consecuencia. Del mismo modo, el plan no garantiza o se responsabiliza por ninguna información contenida o no en estas pautas, y tampoco por recomendaciones de terceros independientes de los que se obtuvo cualquier parte de esta información.

Versión: 08/2008 (revisada)



NOTIFICACIÓN SOBRE MASTECTOMÍAS

Harmony Health Plan cubre la extracción de una mama para tratar el cáncer. Si un miembro se realiza una extracción de mama, puede elegir que se la reconstruyan. El plan cubrirá estos servicios si el miembro y su médico están de acuerdo con lo siguiente:

- Reconstrucción de la mama que fue extraída
- Cirugía en la otra mama para que se vea como la mama reconstruida
- Otros servicios necesarios después de la extracción de una mama

Si tiene preguntas, por favor llámenos al 1-800-608-8158.

NOTA PARA TODAS LAS MUJERES MIEMBROS DEL PLAN — USTED TIENE DERECHO A SELECCIONAR UN PROVEEDOR PRINCIPAL DE CUIDADO DE LA SALUD DE LA MUJER

La legislación de Illinois le permite seleccionar “un proveedor principal de cuidado de la salud de la mujer” además de su médico de cuidado primario (PCP). El proveedor principal de cuidado de la salud de la mujer es un médico con licencia para practicar la medicina en todas sus ramas, con especialización en obstetricia o ginecología (OB/GYN), o medicina familiar.

Usted puede consultar a este profesional sin necesidad de un referido de su PCP. Si no ha elegido a un proveedor principal de cuidado de la salud de la mujer, puede hacerlo ahora o en cualquier momento.

Pero usted no tiene que elegir uno. Puede continuar viendo a su PCP y ser referida a un OB/GYN (obstetra/ginecólogo) si es necesario.

El proveedor principal de cuidado de la salud de la mujer debe formar parte de su plan. Puede obtener la lista de especialistas participantes llamándonos al 1-800-608-8158 o al 312-516-4900. Le enviaremos la lista dentro de los 10 días después de su llamada.

El nombre de su PCP aparece en su tarjeta de ID de miembro. Si desea elegir un proveedor principal de cuidado de la salud de la mujer, por favor llámenos.

CONTROLE SU ASMA NO PERMITA QUE ESTE LO CONTROLE A USTED

El asma causa hinchazón en las vías respiratorias de los pulmones. Puede causar muchos problemas graves si no la mantiene bajo control. Los síntomas del asma son tos, opresión en el pecho, falta de aliento y respiración sibilante. Con la ayuda de su médico y de medicamentos, usted puede liberarse de estas señales la mayor parte del tiempo.

Para tratar el asma se emplean dos clases principales de medicamentos. La primera clase es el medicamento de control a largo plazo. Este detendrá los síntomas y controlará el asma. Es posible que se requieran algunas semanas antes de que usted sienta los efectos completos de esta clase de medicamento.

Cuando sus signos de asma desaparecen, esto no significa que su asma se haya curado. Si usted está tomando un medicamento de control a largo plazo, asegúrese de tomarlo todos los días. Tómelo incluso cuando se sienta bien. Esta es la única manera de mantener su asma bajo control.

La segunda clase de medicamentos para el asma es un medicamento de alivio rápido. Estos relajan y abren las vías respiratorias, y hacen que sus señales de asma desaparezcan durante unas cuatro horas. Usted debe tomarlos sólo cuando los necesite. No previenen la reaparición de los síntomas. Sólo los medicamentos de control a largo plazo pueden hacerlo.

Por favor hable con su médico sobre cómo controlar mejor su asma en los siguientes casos:

- Usted tiene síntomas de asma más de dos veces por semana
- Se despierta por la noche con problemas de asma más de dos veces al mes
- El asma afecta su vida diaria
- Tuvo que recurrir a la sala de emergencias o recibir cuidado urgente debido al asma
- Utiliza un inhalador de rescate más de dos veces por semana

Existen otras maneras sencillas que ayudan a controlar el asma. Evite el humo de tabaco, los ácaros del polvo, la caspa de las mascotas, el polen y el moho.

Llámenos para aprender más. También puede unirse a nuestro programa de administración del asma. Simplemente, llame sin cargo al 1-866-593-2538. Solicite hablar con alguna persona que pueda informarle sobre el programa. Obtendrá servicio personalizado de una enfermera registrada. Le enviaremos artículos por correo que le brindarán más información sobre el asma. Si es necesario, también podemos hacer los arreglos para la gestión de casos personales. Todo esto puede ayudarle a controlar su asma.

También puede aprender más en el centro de información del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI). El número de teléfono del NHLBI es 1-301-592-8573. Esta no es una llamada sin cargo. (Los usuarios de TTY deben llamar al 1-240-629-3255).
O puede visitar el sitio web www.nhlbi.nih.gov.

Los síntomas del asma son tos, opresión en el pecho, falta de aliento y respiración sibilante. Con la ayuda de su médico y de medicamentos, usted puede liberarse de estas señales la mayor parte del tiempo.





LA “MELANCOLÍA POSTERIOR A LA MATERNIDAD”

Como madre de un recién nacido, es posible que usted esté experimentando muchos altibajos. Posiblemente se sienta feliz, orgullosa y entusiasmada un día y triste, solitaria o melancólica al día siguiente. No se preocupe. Esta es la “melancolía posterior a la maternidad”, y es algo normal.

Para las madres, estos estados de melancolía se deben en parte a los cambios que su cuerpo atraviesa después del parto. La falta de sueño también puede hacer que las cosas parezcan más difíciles. La melancolía posterior a la maternidad también puede ser ocasionada por otras cosas. Podría ocurrir que:

- A usted le preocupa que le pase algo a su bebé.
- A usted le preocupa que le pase algo a usted.
- A usted le preocupa que posiblemente no sea una “buena madre”.

Tal vez se pregunte: “¿Cómo voy a hacer frente a todos estos cambios y nuevas sensaciones?” Puede comenzar cuidando de sí misma.

DEPRESIÓN POSPARTO: CUANDO LA MELANCOLÍA DE LA MATERNIDAD SIMPLEMENTE NO DESAPARECE

La depresión posparto es un problema especial sobre el cual todas las madres deben estar informadas. Muchas madres experimentan la melancolía posterior a la maternidad. Sin embargo, si siempre se siente triste y nunca tiene energía, podría tener depresión posparto. Este es un problema físico y emocional que puede ser tratado.

Si usted se siente deprimida, no espere para recibir ayuda. Por favor llame a su médico hoy. O puede llamar a su proveedor de salud del comportamiento al 1-877-712-5340 para hacer una cita. La depresión posparto debe tratarse médicamente. A diferencia de la melancolía posterior a la maternidad, no desaparece por sí sola.

HARMONY PUEDE AYUDARLE A TENER UN BEBÉ SANO

CUIDADO PRENATAL

El cuidado prenatal temprano y regular permite aumentar la probabilidad de tener un bebé sano. El cuidado prenatal no es simplemente cuidado de la salud, sino que incluye educación y asesoramiento para el parto. ¿Se siente triste, melancólica o decaída? Infórmele a su médico llamando al consultorio o durante su visita.

Este es el programa de visitas prenatales habitual:

- De 1 a 6 meses—una visita al mes
- De 7 a 8 meses—dos visitas al mes
- En el mes 9—una visita por semana

CUIDADO DE POSPARTO

Una de las cosas más importantes que usted puede hacer por sí misma es visitar al médico después de tener su bebé. Harmony se hace cargo de esta visita, que debe programarse de 4 a 6 semanas después del nacimiento. En esa ocasión, se le hará un examen físico para garantizar que usted esté curándose. Su médico podrá ayudarla con planificación y/o asesoramiento familiar. Usted tendrá la oportunidad de hacerle cualquier pregunta que tenga después de haberse retirado del hospital. Informe a su médico si se siente deprimida.

HARMONY HUGS

Harmony Hugs es un programa especial para mujeres embarazadas. Ayuda a las madres a tener bebés sanos. Cuando se inscriba en el programa Harmony Hugs, recibirá un bolso y un kit de lactancia.

Se comunicarán con usted durante y después de su embarazo para preguntarle cómo se siente. El especialista de Servicios Sociales puede ayudarlo a programar las citas con su médico y, si es necesario, a hacer los arreglos para el transporte. También le enviará información acerca de su embarazo y el cuidado de su bebé.

Si le interesa inscribirse en este programa, por favor llame a la línea de Harmony Hugs al 1-866-776-9876 (TTY 1-877-650-0952).



Harmony Hugs es un programa especial para mujeres embarazadas.



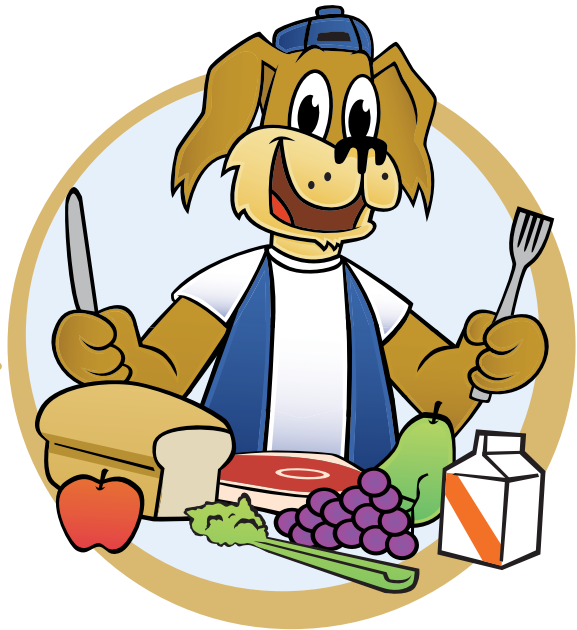
SÓLO PARA NIÑOS

BÚSQUEDA SOBRE ACTIVIDADES SALUDABLES

Encuentra las palabras en la sopa de letras a continuación. Recuerda que las palabras pueden estar hacia delante, hacia atrás, hacia arriba o hacia abajo. Te damos un consejo: Las palabras son alimentos que son buenos para ti y que saben bien.

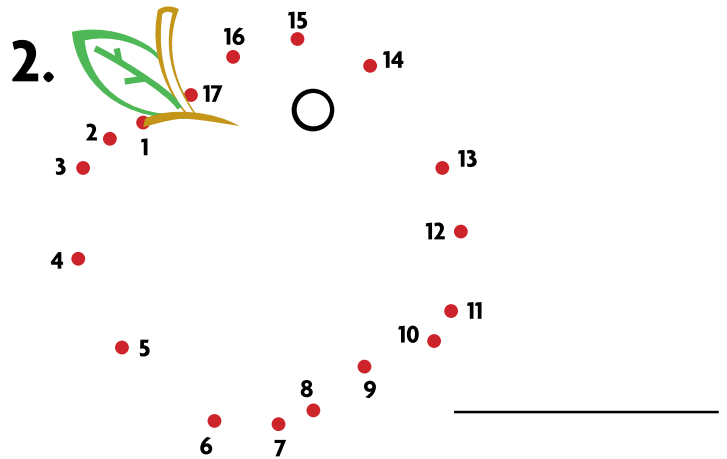
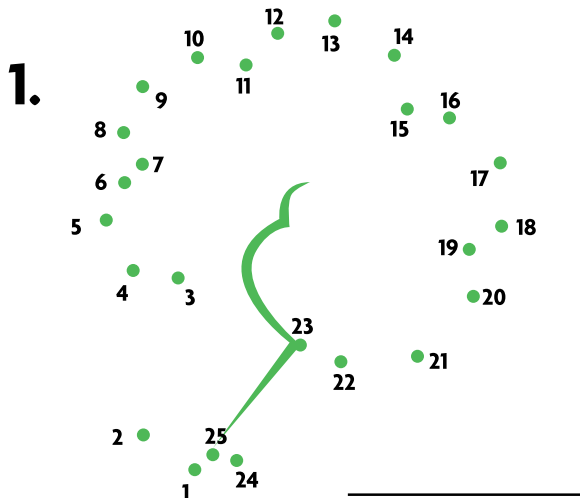
A	P	P	L	E	F	G	E	O	P	U	P	B	K	E	I
U	L	M	O	N	P	P	E	T	L	S	L	F	I	S	H
O	K	T	Y	L	O	R	A	N	G	E	K	U	L	U	J
E	D	O	E	G	F	S	A	H	D	T	D	S	T	P	E
D	E	E	F	V	G	E	S	R	E	I	E	W	Y	E	Q
E	A	V	F	E	G	Y	P	J	A	D	A	V	E	A	O
E	G	E	M	N	Y	O	A	M	G	H	G	J	A	R	P
I	L	O	C	C	O	R	B	I	Y	N	L	R	C	X	N
I	L	K	R	Q	W	E	I	K	L	X	L	A	V	B	M
B	M	T	K	L	I	M	T	E	M	C	M	Z	N	T	Z

- APPLE
- FISH
- ORANGE
- PEAR
- BROCCOLI
- MILK



CONÉCTATE CON LOS BUENOS ALIMENTOS

Ayúdanos a dibujar algo bueno para comer. Utiliza un lápiz, bolígrafo o crayón. Conecta todos los puntos en orden. Empieza con el 1 y continúa hasta llegar al último punto.



Resposta: 1. Broccoli 2. Apple



200 W. Adams St.
Suite 800
Chicago, IL 60606

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
WELLCARE

IL011609_CAD_NEW_SPA
©WellCare 2009 IL_10_09

31039



ASÓCIESE CON SU PROVEEDOR PARA EL CUIDADO DE LA SALUD

En Harmony Health Plan, nuestro objetivo es proveerle el mejor servicio y el mejor cuidado de la salud posibles. ¡El proveedor que usted visita para su cuidado tiene el mismo objetivo!

Mientras esté trabajando con su proveedor para planear su cuidado, pídale que le explique cualquier cosa que sea confusa para usted. Sus proveedores y su personal deben explicarle las cosas de forma que usted pueda comprenderla.

Planificar su cuidado debe ser un esfuerzo de equipo entre usted y su proveedor. Puede esperar que el proveedor le informe sobre los pros y los contras de las opciones de tratamiento. El proveedor también debe preguntarle qué cree usted que le resultará mejor.

La buena comunicación le ayudará a sentirse más cómodo con el cuidado de la salud que esté recibiendo. También le ayudará a convertirse en un socio de su proveedor para el cuidado de la salud.