

La importancia de la salud bucal



Llame a Member Services al
1-800-300-8181 (TTY 711)
para averiguar acerca de
sus beneficios dentales.
¡Pregunte hoy mismo cómo
encontrar un dentista!

¿Qué tiene que ver la salud bucal con la salud del resto del cuerpo? Según la Asociación Dental Estadounidense, mucho. De hecho, la enfermedad de las encías puede estar vinculada con afecciones del corazón y accidentes cerebrovasculares. Puede provocar parto prematuro en las mujeres embarazadas y dificultar el control del nivel de azúcar en la sangre para los diabéticos.

¿Entonces qué puede hacer para mantener sanos sus dientes y encías?

Siga estos cuatro pasos sencillos:

1. Cepílese los dientes dos veces al día con crema dental con fluoruro.
2. Use hilo o seda dental por lo menos una vez al día.
3. Consuma alimentos saludables para ayudar a prevenir caries.
4. Acuda al dentista dos veces al año.

En la consulta con el dentista, le examinarán los dientes y le harán una limpieza. El dentista también puede enseñarle cómo cuidarse los dientes.

Fuente:

www.ada.org/sections/scienceAndResearch/pdfs/patient_61.pdf

La salud de la mujer es importante



¿Por qué las mujeres suelen poner las necesidades de los demás antes que las propias? Ponen primero a la familia, el trabajo e los amigos. Es bueno ser así. Pero también puede ser perjudicial cuando se trata de la salud de la mujer.

Si usted es mujer, hay medidas importantes que puede tomar para cuidarse. Conservar la salud le ayudará a seguir haciendo las cosas que le gusta hacer con la gente que ama.

Una de las medidas más importantes que puede tomar es ir a los servicios y chequeos médicos recomendados.

Consulte la siguiente tabla para ver cuáles servicios ya le tocan:

Examen de detección	Edad para comenzar	Frecuencia	Motivo del examen
Prueba de Papanicolaou y el tacto pélvico	A partir de los 21 años de edad o antes si tiene relaciones sexuales.	Cada 1 a 3 años.	<ul style="list-style-type: none">• Ayuda a detectar el cáncer de cuello uterino temprano, cuando es más fácil de tratar.• Detecta las enfermedades de transmisión sexual y otros problemas reproductivos.
Mamografía y revisión de los senos	50 años de edad o antes, dependiendo de los factores de riesgo.	Cada 1 a 2 años.	<ul style="list-style-type: none">• Radiografía para detectar el cáncer de mama.• Una de las mejores formas de detectar temprano el cáncer de mama.
Prueba de cáncer de colon	50 años de edad y mayores.	Cada 10 años o antes, dependiendo de los factores de riesgo.	<ul style="list-style-type: none">• Busca pólipos u otros bultos en el colon.• Ayuda a detectar el cáncer en sus primeras etapas.

¡No se demore!

¿Cuáles de los exámenes del cuadro ya le tocan? No se espere a hacer la cita. Llame a su proveedor de atención médica hoy mismo para hacer una cita.

Con todos los tipos de cáncer, mientras más pronto se encuentra, mejor serán sus probabilidades de supervivencia. Estos exámenes de detección son las mejores maneras de hacer precisamente eso. También puede darle paz mental saber que está sana.

Adelántese a la gripe

Es fácil protegerse de la gripe.

Como miembro de Empire, puede obtener la vacuna contra la gripe:

- A través de su proveedor de atención primaria (PCP).
- En una de nuestras farmacias de la red, si usted es mayor de 18 años de edad.
- En el departamento de salud.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) quieren que toda persona de 6 meses de edad en adelante reciba la vacuna contra la gripe.



¿Qué es lo que probablemente le pasará si le da la gripe? ¿Qué puede hacer usted para conservar la salud durante la temporada de la gripe?

Si le da gripe:

- Podría sentirse mal durante varios días.
- Tener fiebre alta.
- Tener achaques y dolores.
- Sufrir complicaciones que pueden dar lugar a problemas más graves como enfermedad, hospitalización o incluso la muerte.
- Contagiar la gripe a otros miembros de la familia que pueden ser más propensos a enfermarse gravemente.

Para protegerse de la gripe puede:

- Poniéndose la vacuna contra la gripe cada año, que es la mejor manera de prevenir la infección.
- Lavarse las manos con frecuencia.
- Evitar a quienes tienen la gripe.
- Comer sanamente.
- Beber bastante agua.
- Dormir lo suficiente.

La gripe estacional puede atacar en cualquier lugar y en cualquier momento. Puede mantenerse a la vanguardia del virus protegiéndose con la vacuna contra la gripe. Los niños y las personas mayores de 65 años por lo general corren mayor riesgo.

¿Cómo puede averiguar qué tan activa está la gripe en su estado o su ciudad?
Inicie sesión en www.cdc.gov/flu o escanee esta imagen con su teléfono inteligente.



Fuentes:

www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6202a4.htm

www.cdc.gov/flu/professionals/vaccination/effectivenessqa.htm

La verdad acerca de la hepatitis C

- Verdad o falsedad:**
1. La hepatitis C es la infección transmitida por la sangre más común en los Estados Unidos.
 2. Hasta el 75 por ciento de las personas infectadas con hepatitis C ni siquiera saben que la tienen.
 3. Los nacidos entre 1945 y 1965 son quienes corren más riesgo.

La respuesta a cada pregunta es verdad. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ahora recomienda un análisis de detección único para todas las personas nacidas entre 1945 y 1965. En Nueva York, hay una ley nueva que exige que los proveedores de atención primaria ofrezcan este análisis.

¿Qué puedo hacer si descubro que tengo hepatitis C?

- Aprenda todo lo que pueda sobre la hepatitis C.
- Consulte a su proveedor de atención médica sobre cómo obtener la atención adecuada y monitorear la enfermedad hepática.

En muchos casos la hepatitis C se puede curar. Hay nuevos medicamentos para curar esta enfermedad. Las decisiones sobre cómo y cuándo comenzar el tratamiento se basan en muchos factores. Juntos usted y su proveedor de atención médica pueden decidir si el tratamiento es adecuado para usted.

Fuente:

https://www.health.ny.gov/diseases/communicable/hepatitis/hepatitis_c/consumers/

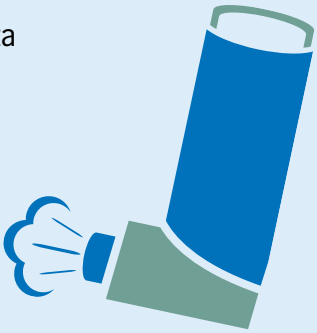
Consejos sobre el cuidado de la salud preventivo

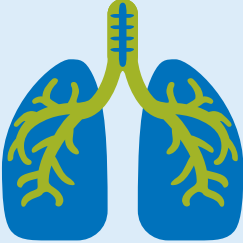
¿A qué debe poner atención?	¿Qué debe saber?	¿Cuándo debe acudir para servicios?
Niños		
TDAH	<ul style="list-style-type: none"> Los niños necesitan atención de seguimiento y vigilancia cuando empiezan a tomar un medicamento para el TDAH (en inglés se abrevia ADHD). 	<ul style="list-style-type: none"> Lleve a su hijo a una consulta de seguimiento cara a cara con el doctor que le dio la receta en un plazo de 30 días de obtener la medicina por primera vez.
Vacunas	<ul style="list-style-type: none"> Los niños deben haber recibido todas sus vacunas a los 2 años de edad. Las vacunas también son un requisito para que los niños puedan asistir a una guardería y a la escuela. 	<ul style="list-style-type: none"> Los niños deben recibir las vacunas durante los chequeos médicos de rutina (desde el nacimiento hasta los 2 años de edad). En años posteriores se requieren otras vacunas.
Chequeos médicos infantiles de rutina (0 a 12 años de edad)	<ul style="list-style-type: none"> Para que su hijo conserve la salud, además de llevarlo al doctor cuando él o ella se enferme o cuando sufra una emergencia, se recomienda llevarlo a los chequeos médicos de rutina. Los chequeos médicos de rutina incluyen exámenes médicos, así como vigilancia del crecimiento y desarrollo de su hijo. 	<ul style="list-style-type: none"> Hable con el doctor de su hijo para saber a cuántos chequeos médicos debe acudir su hijo durante sus años de crecimiento.
Exámenes de detección para adolescentes (13 a 19 años de edad)	<ul style="list-style-type: none"> Los chequeos médicos anuales para adolescentes pueden ayudar a que los adolescentes se mantengan en buen estado de salud física, mental y emocional. Durante un chequeo médico el adolescente es sometido a un examen físico completo y se le proporciona información sobre la buena nutrición y los hábitos saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> Hable con el doctor de su adolescente para saber a cuántos chequeos médicos debe acudir él o ella durante sus años de adolescencia.



¿A qué debe poner atención?	¿Qué debe saber?	¿Cuándo debe acudir para servicios?
Mujeres		
Cáncer de mama	<ul style="list-style-type: none"> La detección temprana es la mejor protección contra el cáncer de mama. Las mamografías de rutina, o radiografías de las mamas, pueden encontrar bultos cuando son demasiado pequeños para ser palpados. 	<ul style="list-style-type: none"> Si es mujer y tiene entre 50 y 74 años de edad, planifique hacerse una mamografía cada dos años. Si usted es mujer y tiene entre 40 y 49 años de edad, pregúntele a su proveedor de atención médica cuándo debe comenzar y con qué frecuencia debe hacerse una mamografía.
Cáncer de cuello uterino	<ul style="list-style-type: none"> El cáncer de cuello del útero (cáncer cervical) se puede prevenir y cuando se detecta temprano es uno de los que mejor se puede tratar. 	<ul style="list-style-type: none"> Las mujeres de entre 21 y 65 años de edad, deben acudir al ginecólogo o a un proveedor de atención primaria (PCP) para un examen pélvico y una prueba de Papanicolaou. Pregunte a su proveedor con qué frecuencia le deben hacer este examen de detección.
Clamidia	<ul style="list-style-type: none"> La clamidia es una infección de transmisión sexual muy común que puede afectar la salud reproductiva de la mujer. 	<ul style="list-style-type: none"> Las mujeres sexualmente activas, particularmente las de 25 años de edad o menos, deben acudir a su ginecólogo o médico de atención primaria (PCP) para hacerse la prueba de detección de la clamidia.

Si tiene una afección crónica, consulte a su doctor **por lo menos una vez al año**. Si desea hablar con un educador en salud en Empire, llame al 1-800-300-8181. ¡Asegúrese de ir a que le hagan a usted o a su hijo las pruebas necesarias antes de que termine el año!

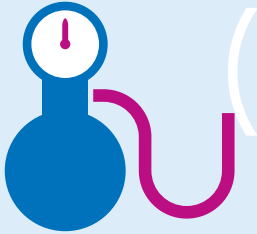


Afecciones crónicas		
Asma	<p>El control eficaz del asma puede disminuir la cantidad de días que falta a la escuela o al trabajo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Consulte a su doctor acerca de cómo crear un plan de acción para el asma. Hay dos tipos principales de medicina para el asma: <ol style="list-style-type: none"> Los <i>medicamentos de rescate</i> (como el albuterol) los cuales se toman cuando tenga síntomas de asma o un ataque de asma. Los <i>medicamentos de control</i> los cuales toman todos los días, aunque se sienta bien. 	<ul style="list-style-type: none"> En cada consulta con el doctor, converse con él o ella sobre su asma. Renueve sus medicamentos de venta con receta según las indicaciones de su doctor. Acuda al especialista (pulmonólogo) siguiendo las recomendaciones de su PCP. 

¿A qué debe poner atención?	¿Qué debe saber?	¿Cuándo debe acudir para servicios?
Afecciones crónicas		
Depresión y salud mental	<p>La enfermedad mental grave puede ser debilitante.</p> <ul style="list-style-type: none"> En los Estados Unidos, las enfermedades mentales, como la depresión, el trastorno bipolar y la esquizofrenia, se cuentan entre las principales causas de discapacidad. 	<ul style="list-style-type: none"> Si alguna vez ha sido hospitalizado a causa de una enfermedad mental, es muy importante que reciba atención de seguimiento inmediatamente (dentro de los primeros siete días) después de haber sido dado de alta del hospital. Llame a su doctor o a Empire BlueCross BlueShield HealthPlus si necesita ayuda para hacer una cita.
Diabetes	<p>Puede causar problemas de salud graves, como las enfermedades cardíacas y la enfermedad renal.</p> <ul style="list-style-type: none"> Para ayudar a prevenir y controlar la diabetes, debe hacer actividad física, mantener un peso saludable, llevar una dieta saludable y tomar los medicamentos según las indicaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> La prueba de hemoglobina A1c es un análisis de sangre que sirve para saber qué tan bien se está controlando la concentración de azúcar. Esta prueba se debe hacer dos o tres veces al año. Hágase un examen de ojos (incluida una prueba de detección de la retinopatía) y un análisis de orina una vez al año o con la frecuencia recomendada por su doctor. Hágase una prueba de colesterol una vez al año. Si tiene diabetes tipo II, se debe hacer un análisis de orina cuando le hagan el diagnóstico y luego cada año a partir de entonces. Este análisis es para detectar daño a los riñones.
EPOC	<ul style="list-style-type: none"> Es importante informar a su doctor de cualquier cambio importante, como falta de aliento, sibilancias o tos más frecuente, dificultad para dormir, falta de interés en la comida o cambios en la cantidad y color del esputo. Asegúrese de que le hagan una prueba de espirometría (una prueba especial de respiración) cuando le diagnostiquen la EPOC. Aunque usted se sienta bien, siga tomando sus medicamentos para la EPOC. 	<ul style="list-style-type: none"> Hable con su doctor acerca de la frecuencia con la que debe ir a exámenes y consultas de seguimiento. Pregúntele a su doctor sobre los beneficios de los ejercicios de respiración y si la rehabilitación pulmonar es adecuada para usted. Repase las instrucciones sobre cómo tomar sus medicamentos con su doctor o farmacéutico. 

Fuentes:

NYS DOH: www.health.ny.gov/healthaz/#B

NYS QARR: www.health.ny.gov/health_care/managed_care/reports/eqarr/2007/about.htm

¿A qué debe poner atención?	¿Qué debe saber?	¿Cuándo debe acudir para servicios?
Afecciones crónicas		
Examen de detección de cáncer colorrectal	<ul style="list-style-type: none"> El cáncer colorrectal por lo general se desarrolla a partir de pólipos precancerosos, que son bultos anormales en el colon o el recto. Los exámenes de detección pueden encontrar los pólipos y extirparlos antes de que se vuelvan cancerosos. También pueden ayudar a detectar el cáncer colorrectal temprano, cuando es más fácil de tratar. 	<ul style="list-style-type: none"> En el caso de la mayoría de hombres y mujeres, los exámenes de detección de cáncer colorrectal comienzan a la edad de 50. Algunas personas con antecedentes familiares o propios de cáncer colorrectal y determinadas afecciones, los exámenes deben comenzar antes. Pregúntele a su doctor cuándo empezar a hacerse los exámenes de rutina.
Hipertensión	<p>La hipertensión arterial es el factor de riesgo más importante para un accidente cerebrovascular.</p> <ul style="list-style-type: none"> La única manera de saber si tiene hipertensión arterial es que se la revisen. La presión arterial normal debe ser inferior a 120/80 mm Hg en el caso de un adulto. La presión arterial superior a 140/90 mm Hg se considera elevada. 	<ul style="list-style-type: none"> Debe medirse la presión arterial y acudir a su doctor con regularidad. Si está tomando medicamentos para la presión arterial, es importante que los tome de acuerdo a las instrucciones de su proveedor de atención médica. 
Índice de Masa Corporal (IMC)	<p>El índice de masa corporal (IMC) es una medición que compara la estatura con el peso de una persona.</p> <ul style="list-style-type: none"> Mantener un peso sano puede disminuir los riesgos de contraer diabetes, cardiopatía, hipertensión arterial, artritis o cáncer o de sufrir un derrame cerebral. El índice de masa corporal sirve para determinar si usted se encuentra en una de las categorías de peso que pueden conducir a problemas de salud. 	<ul style="list-style-type: none"> Acuda a su doctor cada año para que le haga un examen físico. Consulte con su doctor acerca de su cifra del IMC. Si tiene hijos: Pregúntele a su doctor cómo se calcula el IMC de su hijo. 
Insuficiencia cardíaca congestiva	<ul style="list-style-type: none"> Es importante que se pese todos los días y que reporte los cambios a su doctor. No se olvide de tomarse los diuréticos de la manera prescrita. 	<ul style="list-style-type: none"> Pregúntele a su doctor con qué frecuencia debe ir a consulta. 

¿Cuánto le cuesta el vicio de fumar?



Cuando usted elige fumar, hay un costo. Le cuesta salud y le cuesta a su cartera. Exploremos lo que se recibe y se pierde al fumar.

Anote los beneficios que recibe al fumar:

¿En qué otras cosas podría gastar ese dinero?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cuáles son los posibles costos a su salud?

- Mal aliento, el cual puede ser permanente.
- Problemas con los sentidos del gusto o el olfato.
- Color amarillento en dientes y uñas.
- Cambios en la piel del rostro, que se puede reseca, opacarse y perder su lozanía natural.
- Arrugas prematuras en torno a los ojos, la boca y los labios, en especial en la mujer.
- Mayor riesgo de contraer una enfermedad de los pulmones, cáncer o cardiopatía.
- Otra cosa: _____

¿Cuáles son los posibles costos monetarios?

Fumar no es barato. En este cuadro se estiman los costos:

Si fuma esto cada día...	Le costará esto cada año...
½ cajetilla	\$1,066
1 cajetilla	\$2,011
2 cajetillas	\$4,022

Suponiendo un costo de \$5.51 por cajetilla, ¿cuánto le cuesta fumar cada año? \$ _____

Si está listo para dejar de fumar, hay muchísimas personas y recursos para ayudarlo. Como parte de los beneficios de su plan, hemos **ampliado nuestra cobertura** y ahora incluye **ocho sesiones de terapia para dejar de fumar en un año natural**.

Estos son algunos de los detalles sobre estos beneficios:

- Las consultas deben ser en persona con un médico, un asistente de médico registrado, una enfermera practicante registrada o una partera con licencia.
- Hasta dos (2) de todas sus sesiones de asesoría pueden ser facilitadas por un dentista.
- La asesoría puede tener lugar en sesiones individuales o en grupo.

Pídale a su proveedor de atención primaria (PCP) que le ayude a crear un plan para dejar de fumar. Puede hacer una cita con su PCP y hablar sobre sus opciones, incluso el uso de parches y medicamento.

Para aprender más

acerca de programas para dejar de fumar puede:

- **Llamar al 311**, la línea de atención de Take Care New York para los detalles de los programas que se ofrecen al público, incluso literatura sobre cómo dejar de fumar.
- **Llamar a la línea para dejar de fumar**, New York Quitline al 1-866-697-8487.

¿Cuándo necesito antibióticos?

Los antibióticos son medicamentos que se usan para tratar infecciones bacterianas y evitar su propagación. Pero si lo que lo ha enfermado es un virus, los antibióticos no funcionan.

Use los antibióticos:

- Sólo cuando su doctor los recete.
- Para tratar una infección bacteriana, como la faringitis estreptocócica, la neumonía y sinusitis en algunos casos.
- De la manera indicada por su doctor, lo cual por lo general significa tomarse todo el medicamento, hasta que se acabe.

No use antibióticos:

- Para tratar las infecciones virales, los resfriados, la gripe, el escurrimiento nasal, la mayoría de las toses y bronquitis, el dolor de garganta no causado por estreptococos ni otras infecciones de las vías respiratorias superiores.
- Que hayan sido recetados a otra persona para otra enfermedad o que le hayan recetado a usted para una enfermedad previa.

Independientemente de que tenga una infección bacteriana o una infección viral, hay cosas que usted puede hacer para sentirse mejor.

- Lávese las manos frecuentemente con agua tibia y jabón.
- Descanse a plenitud.
- Beba muchos líquidos.
- Use un vaporizador de vapor frío.
- Tome los medicamentos de la manera indicada, sin saltarse ninguna dosis.
- Use aerosol nasal de solución salina para aliviar la congestión.
- Use aerosol o pastillas para la garganta cuando le duela.



El dolor de garganta, o faringitis, es muy común entre los niños, pero no es muy común en los adultos. Los proveedores de atención médica pueden hacer una prueba rápida para determinar si se requieren antibióticos para tratar el dolor de garganta. El tratamiento adecuado puede ayudarle a sentirse mejor más pronto y prevenir el contagio a otras personas.

Su doctor puede hacerle una prueba rápida (un frotis del fondo de la garganta) para saber si el dolor de garganta se debe a bacteria o virus. Simplemente examinar la garganta con la vista no es suficiente para hacer un diagnóstico. Si la prueba es positiva, su proveedor de atención médica puede recetarle antibióticos.



Resistencia a los antibióticos

El uso excesivo de antibióticos puede causar resistencia a los antibióticos. Si toma antibióticos cuando no son necesarios, a la larga puede dar lugar a que sea más difícil de tratar las infecciones bacterianas en el futuro. Podría permanecer enfermo durante períodos más prolongados. Pregunte a su doctor sobre medicamentos de venta libre que pueden ayudar a reducir los síntomas. Para obtener más información sobre el uso de antibióticos, visite www.cdc.gov.

La toma de decisiones sobre atención médica y servicios

A veces, tenemos que tomar decisiones acerca de cómo cubrimos la atención médica y los servicios. A esto se le llama Administración de la utilización (en inglés se abrevia UM). Nuestro proceso de UM se basa en las normas de la Comisión Nacional de Aseguramiento de la Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA). Todas las decisiones de la UM se basan solamente en las necesidades médicas y los beneficios actuales. Esto lo hacemos para que nuestros miembros obtengan los mejores resultados posibles de salud. Tampoco pedimos ni alentamos a los proveedores de servicios que utilicen menos servicios. Y no creamos barreras para la obtención de servicios de atención médica. Los proveedores no reciben ninguna recompensa por limitar o negar atención médica. Y cuando decidimos contratar, ascender o despedir a proveedores o personal, no lo hacemos pensando en que podría negar o probablemente negaría los beneficios.

Nuestro aviso sobre las prácticas de privacidad

Este tipo de aviso explica de qué manera Empire puede utilizar y divulgar su información médica. También le explica cómo puede consultar esa información. El aviso observa los reglamentos de privacidad dispuestos por la Ley de Transferibilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA). Si desea una copia de nuestro aviso de Prácticas de Privacidad, llame a Member Services al número indicado en su tarjeta de identificación o visite www.empireblue.com/nymedicaid.



An **Anthem** Company

P.O. Box 62509
Virginia Beach, VA 23466-2509

My Health es una publicación de Empire para fines de proporcionar información. No es una manera de proporcionar consejo médico personal. Los consejos médicos deben provenir directamente de su doctor.

© 2015. Todos los derechos reservados.
Impreso en EE.UU.

Empire BlueCross BlueShield HealthPlus es el nombre comercial de HealthPlus, LLC, licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.