

# Cuidado: llegó la temporada gripal

La vacuna antigripal debe ser una prioridad en su lista de cosas por hacer en este otoño. La gripe puede hacerle sentir muy enfermo y se transmite fácilmente de una persona a otra.

La vacuna antigripal se puede poner por medio de una inyección o un aerosol nasal. Este último es para las personas con buena salud de 2 a 49 años de edad. No lo deben usar las mujeres embarazadas.

Todos se deben vacunar cada año, pero es especialmente importante para las personas que corren un gran riesgo de complicaciones debido a la gripe. Estas personas incluyen:

- Los niños, desde los 6 meses hasta que cumplan 5 años
- Las mujeres embarazadas

- Los adultos de 50 años o más
- Las personas con problemas de salud graves o a largo plazo

La vacuna anual también es importante para las personas que cuidan o viven junto a quienes corren un gran riesgo de complicaciones debido a la gripe.

La vacuna toma aproximadamente dos semanas para hacer efecto. El mejor momento para hacerse poner la vacuna es septiembre.

Si no se la hace poner en ese momento, aún lo puede hacer en diciembre o después.

La temporada de gripe puede durar incluso hasta mayo.



Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

## Sáquele el mejor provecho a su visita médica

Probablemente sepa que las visitas regulares a su médico son una parte importante de mantenerse saludable. Sin embargo, ¿sabe que le puede ayudar a su médico a brindarle atención?

### Durante su visita

- Hable de sus problemas de salud.
- Haga preguntas si no entiende algo.
- Escriba todas las instrucciones de su médico.
- Hable sobre su estilo de vida. Dígale a su médico lo que come, qué tan activo se mantiene, cuántas horas duerme y si fuma o toma alcohol.
- Sea franco y honesto.
- Programe su próxima visita.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; National Institutes of Health

## Ayude a impedir el fraude

Recuerde: Es responsabilidad de todos (obligación que puede estar sujeta a sanciones federales o estatales), reportar sospechas de fraude o abuso.

Para denunciar un fraude o abuso, llame a la línea directa de cumplimiento de Maryland Physicians Care (MPC) al **1 (866) 781-6403**. Preferimos que nos dé su nombre, aunque no es obligatorio. Deje información suficiente que nos ayude a investigar, incluyendo lo siguiente:

- Nombre del miembro o proveedor de MPC que usted sospecha de fraude
- Número de credencial de MPC del miembro
- Nombre del médico, hospital u otro proveedor de atención médica
- Fecha del servicio
- Cantidad de dinero que MPC pagó por el servicio
- Descripción de los actos por los que usted sospecha que hubo fraude o abuso



También puede visitar el sitio web de MPC en [www.MarylandPhysiciansCare.com](http://www.MarylandPhysiciansCare.com). Haga clic en la lengüeta "Fraud & Abuse" (Fraude y Abuso) y envíenos por e-mail los datos sobre sus sospechas de fraude. De cualquier forma, es muy importante que se comunique con nosotros.

¡Le agradecemos su apoyo constante!

Atentamente,  
Departamento de Cumplimiento de MPC

## la SALUD de su familia

LA SALUD DE SU FAMILIA se publica como servicio comunitario para los amigos de MARYLAND PHYSICIANS CARE, 509 Progress Drive, Suite 117, Linthicum, MD 21090-2256, teléfono 1 (800) 953-8854, sitio web [www.MarylandPhysiciansCare.com](http://www.MarylandPhysiciansCare.com).

Este boletín contiene información de salud general y no debe reemplazar la atención que le brinda el médico. No pretende reemplazar los consejos de su médico. El plan no brinda atención de salud; su médico debe brindársela. Pídale siempre a su médico o a otro proveedor de atención médica información sobre sus necesidades de atención médica.

Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

**Directora General** Cynthia M. Demarest  
**Director de Operaciones** Jason Rottman  
**Director de Medicina** David Yalowitz, MD, MPH

Derechos de autor © 2010 Coffey Communications, Inc.  
HYN25882p MD-10-11-15-ENG/SPA

# Controle su salud

## Más vale prevenir que tener que remediar

Es importante que usted le preste atención a su salud, incluso cuando se siente bien. Por eso es que debe hacerse chequeos y pruebas de detección regulares con su médico.

Estas visitas pueden facilitar la detección temprana de los problemas. Lo cual hace, por lo general, que el tratamiento sea más eficaz. Visitar a su médico también puede ayudarle a evitar el problema desde un principio.

Hable con su médico sobre cualquier cambio en su propia salud. Éstos incluyen:

- Bultos nuevos
- Cambios en la piel
- Dolor
- Sensación de mareo
- Problemas para dormir
- Cambios en hábitos de comer o de ir al baño

Su médico podrá decirle el tipo de pruebas que debe hacerse y cuándo hacerlas.

### ¿Qué pruebas necesito?

Puede necesitar pruebas de:

**Colesterol.** El colesterol alto le puede poner en gran riesgo de enfermedad cardíaca. Este análisis de sangre es para:

- La mayoría de los hombres, a partir de los 35 años
- La mayoría de las mujeres, a partir de los 45 años

**Presión arterial.** Controle su presión al menos una vez cada dos años. La presión alta puede aumentar su riesgo de tener enfermedades cardíacas, renales o derrames cerebrales.

**Diabetes.** Si tiene presión arterial o colesterol altos, debe hacerse una prueba de diabetes.

**Cáncer de colon.** La mayoría de los adultos



deben hacerse su primer examen a los 50 años. Hay diferentes tipos de exámenes. Pregúntele a su médico cuál es el adecuado para usted.

Los hombres deben hablar con su médico para informarse sobre la detección de cáncer de la próstata. Además se recomienda que los que hayan fumado 100 cigarrillos o más en su vida, se hagan una prueba de detección de aneurisma aórtico abdominal, entre los 65 y 75 años de edad.

Para informarse sobre las pruebas de detección recomendadas para usted, haga una cita con su médico.

Fuente: Agency for Healthcare Research and Quality

# No espere más para el examen de mamas

Hasta el día de hoy no hay una forma absoluta de evitar el cáncer de mama.

Aún así, existen medidas que usted puede tomar para reducir su riesgo.



¿Un ejemplo clave? Mantenga un peso corporal saludable. Esto es aún más importante a partir de la mediana edad. Es así porque:

Al cesar la menstruación, la mayoría del estrógeno de la mujer proviene de células grasas. El estrógeno puede estimular el crecimiento de tumores de mama. Por eso, tener sobrepeso a esa edad podría aumentar el riesgo del cáncer de mama. Esto parece suceder en especial si esas libras están alrededor de la cintura.

Existen otros pasos que puede seguir para ayudarse a prevenir el cáncer de mama. Estos incluyen:

- Evitar el alcohol. La bebida puede aumentar su riesgo de desarrollar cáncer de mama. De hecho, mientras más bebe, mayor es el riesgo.

- Mayor actividad. El ejercicio podría ayudarle a reducir su riesgo. Trate de hacer ejercicios 45 a 60 minutos, al menos cinco días a la semana.
- Considerar la terapia hormonal. Existen riesgos y beneficios en la terapia hormonal con respecto al riesgo de cáncer de mama. Hable con su médico para informarse más.

### Para detectarlo a tiempo

Aún con las precauciones anteriores, el cáncer de mama se puede desarrollar. Así que hable con su médico sobre cuándo hacerse mamogramas.

Los mamogramas regulares pueden ayudar a detectar cáncer al principio. Eso puede ayudarle a tener una ventaja inicial en el tratamiento.

Fuente: American Cancer Society

## Depresión

# No es solo estar triste

La vida tiene muchos altibajos. A veces, cambios grandes en la vida provocan esos bajones. Son momentos que pueden hacernos sentir muy tristes o deprimidos.

En general, esos sentimientos no duran mucho. Pero a veces la tristeza no desaparece. Cuando pasa eso, tal vez sea algo más que un caso de melancolía. Podría ser depresión.

La depresión es una enfermedad grave. Sin tratamiento, puede durar semanas, meses o hasta años, y puede evitar que una persona lleve una vida normal.

### Síntomas de la depresión

Cualquiera puede tener depresión. Cualquier acontecimiento estresante puede provocar períodos de depresión. Un caso podría ser:

- Un desastre natural
- Un divorcio
- Dificultades económicas
- La muerte de un ser querido

Con la depresión podría sentirse triste, nervioso

o vacío la mayor parte del tiempo. Es posible que ya no disfrute de la vida como antes. Otras señales pueden incluir:

- Sentirse descorazonado
- Sentirse culpable
- Sentirse sin valor o indefenso
- Sentirse siempre cansado
- Le cuesta concentrarse
- Dormir muy poco o demasiado
- Bajar o subir de peso
- Sentirse inquieto o malhumorado
- Pensar en la muerte o el suicidio

### Consejos para salir adelante

Es importante que consulte con su médico si cree estar deprimido. Él o ella puede ayudarle a obtener el tratamiento adecuado.



Estos consejos también pueden ayudar:

- Fije metas realistas. Divida las tareas grandes en varias pequeñas.
- Hable con alguien, si puede.
- Intente hacer lo que le hace sentir bien.
- Espere que se sentirá mejor, poco a poco.
- Intente no tomar decisiones importantes hasta que se sienta mejor.

Recuerde, tiene quien le ayude. Llame a Value Options de Maryland al **1 (800) 888-1965**.

Fuente: American Psychiatric Association



Pida un informe sobre la calidad del agua en la empresa de agua.

## Aguas peligrosas

### Proteja a su familia contra el plomo

¿Cree que su agua parece segura? Todavía podría contener un peligro oculto: plomo.

El plomo es un metal tóxico. Es muy peligroso para los niños. Si los niños respiran o ingieren plomo, este les podría perjudicar el cerebro y el sistema nervioso. Un niño que se expone al plomo puede tener problemas de aprendizaje.

El plomo puede meterse en el agua potable de las tuberías por las que pasa. Para saber si corre riesgos, haga examinar el agua de su casa. Busque en las listas del gobierno de su directorio telefónico a un funcionario de certificación del estado. Esta persona le puede ayudar a ponerse en contacto con un laboratorio donde se hagan las pruebas.

Si se entera de que hay plomo en su agua, puede ayudar a mantener segura a su familia con estos pasos para reducir los niveles de plomo:

- Cuando el grifo ha estado cerrado por varias horas, deje correr el agua antes de usarla. Haga correr el agua por varios minutos o hasta que esté lo más fría posible.
- Nunca use agua caliente del grifo para cocinar ni preparar la fórmula del bebé. El agua caliente contiene más plomo que el agua fría.
- Use un filtro de agua certificado para eliminar el plomo.

Un análisis de sangre puede detectar si su hijo tiene demasiado plomo en el cuerpo. Si necesita ayuda para programar una cita, llame a HEDIS Outreach al **1 (866) 651-7838**.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; Environmental Protection Agency

Invierno 2010

## ¡Qué tal nuestro nuevo aspecto!

Le hemos dado a nuestro boletín un aspecto diferente. Los colores son ahora más vivos e impactantes. También cambiamos la disposición de los artículos para que los disfrute más al leerlos.

Lo que no ha cambiado es el tipo de artículo que hallará aquí. Seguiremos brindándole consejos e información para ayudar a mantenerles a usted y a su familia lo más sanos posible.

¡Esperamos que le guste nuestro nuevo aspecto!

## A quién debe llamar

|                                       |                         |
|---------------------------------------|-------------------------|
| Centro de Servicios para Miembros     | <b>1 (800) 953-8854</b> |
| DentaQuest (adultos solamente)        | <b>1 (800) 685-1150</b> |
| Servicios Dentales Healthy Smiles     | <b>1 (888) 696-9596</b> |
| Servicios Públicos de Salud Mental    | <b>1 (800) 888-1965</b> |
| Abuso de Sustancias                   | <b>1 (800) 953-8854</b> |
| Block Vision                          | <b>1 (800) 428-8789</b> |
| Clases de Parto y para Dejar de Fumar | <b>1 (866) 651-7838</b> |
| Asistencia HEDIS                      | <b>1 (866) 651-7838</b> |

## Haga del ejercicio un asunto familiar

El ejercicio periódico promueve el control del peso, la prevención de enfermedades y la salud del corazón, entre otras cosas. La gente de todas las edades y todos los tipos de cuerpo se pueden beneficiar.

Sin embargo, muchos de nosotros no hacemos todo el ejercicio que deberíamos. Si necesita ayuda para mantenerse activo, piense en hacer del ejercicio un asunto familiar.

He aquí unas cuantas ideas:

- Empiece con unos cuantos ejercicios. Empiece con actividades que todos quieran intentar. Por ejemplo, reúna a toda la familia para ir a caminar después de la cena, o planea caminar hasta la escuela con sus hijos un par de veces cada semana.
- Tome el control. Establezca límites de tiempo delante de las pantallas. Menos tiempo delante de la televisión, la computadora o los videojuegos es tiempo libre para intereses más activos. Dos horas, o menos, al día es una buena meta.
- Aprenda algo nuevo. Deje que sus hijos sean los expertos. Pídale que le muestren cómo jugar su juego o deporte favorito. Usted

también les puede enseñar un juego que disfrutó cuando era un niño.

- Comparta las tareas del hogar. Haga que los niños ayuden trabajando en el patio, lavando el auto, trabajando en el jardín o limpiando la casa. De todas maneras hay que hacer estos trabajos, y pueden ser un buen ejercicio para todos.
- Diviértase. Planee excursiones a pie o salir a montar en bicicleta con sus hijos. Organice un juego de sóftbol o baloncesto en familia. Lleve a todos al parque. Reserve tiempo para ir al zoológico o a una piscina de la localidad.

Hacer ejercicio en familia no solo le ayuda a mantenerse en forma, también les enseña a los niños una manera importante de mantenerse saludables.

Fuentes: National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services

## ¿Quiere dejar de fumar?

Para saber sobre un programa gratis para dejar de fumar, llame a la línea para dejar de fumar (Tobacco Quitline) de Maryland al **1 (800) QUIT-NOW** o al **1 (800) 784-8669**.

