

la salud de su familia

Cuando las alergias causan problemas de asma

El asma es responsable de cerca de 17 millones de visitas al médico y al hospital y de cerca de 2 millones de visitas a los servicios de emergencias todos los años.

Muchas cosas que causan alergia también pueden causar ataques de asma. Estos desencadenantes podrían incluir el polen, el moho y los ácaros del polvo. Pueden provocar en la gente: » Tos » Respiración jadeante » Sensación de opresión en el pecho

Si tiene alguno de estos síntomas, hable con su proveedor. Este le podrá ayudar a buscar maneras de



evitar lo que le causa problemas. También es posible que le haga tomar medicamentos.

Para obtener ayuda para

programar una cita, llame a Maryland Physicians Care al **1 (866) 651-7838**.

Fuentes: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; Centers for Disease Control and Prevention

A quién debe llamar

Centro de Servicios para Miembros.....1 (800) 953-8854
DentaQuest (adultos solamente).....1 (800) 685-1150
Servicios Dentales
Healthy Smiles...1 (888) 696-9596
Servicios Públicos de Salud Mental.....1 (800) 888-1965
Abuso de Sustancias1 (800) 953-8854
Block Vision.....1 (800) 428-8789
Clases de Parto y para Dejar de Fumar...1 (866) 651-7838
Asistencia HEDIS...1 (866) 651-7838

Ideas para una familia en forma

- Empiecen el día con un desayuno bajo en grasa y con suficiente fibra, como cereal de grano entero con leche descremada o baja en grasa. Coman algo de fruta también.
- Coman fruta en lugar de papas fritas u otros bocadillos altos en calorías.
- Limiten el tiempo delante de las pantallas. Pónganse de acuerdo en

dos horas o menos de televisión, computadora y videojuegos al día.

- Cuando vean televisión, observen qué tan activos se pueden mantener. Estírense o levanten pesas.
- Muévanse en familia. Salgan a caminar o jueguen un partido de voleibol después de la comida.

Mantenga presente: Cuando usted practica hábitos saludables, es más probable que sus hijos hagan lo mismo.

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services

Cáncer cervical: saber los hechos

Cómo se puede proteger a sí misma

Hay dos cosas para tener presentes sobre el cáncer cervical.

Primero, este cáncer puede poner la vida en peligro. Segundo —y más importante— se puede prevenir.

Para ayudarle a obtener más información, he aquí las respuestas a algunas de las preguntas más comunes sobre este cáncer.

P. ¿Qué es el cáncer cervical?

R. Es un cáncer que solo afecta a las mujeres. Se presenta cuando las células normales de la cerviz se convierten en cancerosas. La cerviz es la parte inferior del útero.

P. ¿Qué lo causa?

R. Más que todo, lo causa un virus.

Este virus se conoce como el virus papiloma humano (VPH). El VPH se puede transmitir por medio del sexo. Hay muchos tipos de VPH, pero solo algunos pueden causar cáncer.

P. ¿Cómo se puede prevenir el cáncer cervical?

R. Una manera es hacerse pruebas de Papanicolaou con regularidad. La prueba de Papanicolaou puede detectar cambios anormales en las células de la cerviz antes de que se desarrolle el cáncer. En ese momento, el tratamiento puede detener el desarrollo del cáncer. Pregúntele a su proveedor cuándo se debe hacer la prueba.

Si tiene entre 13 y 26 años de edad,



» medidas

tome ¿Es hora de hacerse su prueba de Papanicolaou? Llame al equipo de extensión de HEDIS al 1 (866) 651-7838 para obtener ayuda para programar una cita.

pregunte sobre las vacunas contra el VPH. Le protegen contra los tipos de VPH que causan con más frecuencia el cáncer cervical. Las vacunas funcionan mejor cuando se les ponen a las mujeres y jóvenes antes de que tengan sexo por primera vez.

P. ¿De qué otra manera me puedo proteger?

R. La mejor manera de prevenir el VPH —y el cáncer cervical— es no tener sexo. Esto incluye el sexo vaginal, anal y oral.

Si tiene sexo, hágalo solamente con una pareja. Pídale a su pareja que haga

¿Qué significa una prueba anormal?

Está nerviosa. Es normal si se acaba de enterar que los resultados de su prueba de Papanicolaou son anormales. Sin embargo, trate de no ponerse muy ansiosa.

Los resultados anormales no siempre significan que tiene cáncer. Sí, una prueba de Papanicolaou puede detectar células poco saludables en la cerviz, la parte inferior del útero, pero, muy a menudo, estas células poco saludables desaparecen por sí solas. Es más, si se encontrarán cambios más importantes, su tratamiento le puede ayudar a mantenerse saludable.

Aún así, no se arriesgue. Asegúrese de hacerse cualquier otra prueba que su proveedor le sugiera.

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services

lo mismo, y use condones cada vez que tenga sexo.

P. ¿Cuáles son los síntomas del cáncer cervical?

R. Es posible que sangre o tenga una secreción acuosa de la vagina.

Sin embargo, a menudo no hay ningún síntoma. Es por esto que las pruebas de Papanicolaou son importantes. A menudo, las pruebas con regularidad pueden detectar el cáncer lo suficientemente temprano como para curarlo.

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services

Todavía necesitas controles médicos

Las visitas médicas periódicas son una buena manera de tomar el control de tu salud.

Aunque eres un adolescente en este momento, todavía es importante visitar a tu médico. Los controles médicos son una buena manera de llevar un control de tu salud. Las visitas médicas:

- Le permiten a tu médico verificar tu estado de salud
- Te ayudan a enterarte de cómo está cambiando tu cuerpo

■ Te brindan la oportunidad de hacer las preguntas que tengas acerca de tu salud

Además, el médico es alguien con quien puedes hablar si te sientes triste o algo te preocupa. Está bien hacer preguntas sobre el sexo, el alcohol, las drogas o cualquier otra cosa que te preocupe.

Puedes pedirle a uno de tus padres que te acompañe o puedes ir sólo a ver a tu médico. Es tu decisión. Todo lo que hables con tu médico se



mantendrá confidencial.

Tu médico te dirá con qué frecuencia debes hacerte controles médicos.

Fuente: American Academy of Pediatrics

¿Cuándo se deben vacunar sus hijos?

Las vacunas protegen a los niños de enfermedades como el sarampión y la polio, y usted puede ayudar a protegerlos, asegurándose de que reciban todas las vacunas a tiempo.

Esta tabla muestra qué vacunas tienen que recibir los niños y a qué edad deben ser vacunados.

Si sus hijos no son vacunados exactamente a la edad que se señala, de todas maneras pueden recibir la mayoría de las vacunas después, pero es necesario que hable primero con su proveedor. La tabla muestra cuál es el mejor momento para recibir las vacunas que le faltan.

Las vacunas necesarias

HepB = hepatitis B
RV = rotavirus
DTaP = difteria, tétanos, tos ferina
Tdap = vacuna de refuerzo contra tétanos, difteria y tos ferina
Hib = *Haemophilus influenzae* tipo b
VPH = virus papiloma humano
IPV = vacuna poliomielítica inactivada
MMR = sarampión, paperas, rubéola
Var = varicela
PCV/PPSV = neumococo
HepA = hepatitis A
Flu = influenza
MCV = meningocócica

Rango de edad recomendado regularmente

Actualización de vacunas

* 1ra dosis al nacer
 ** En algunos casos

1 mes	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	15 meses	18 meses	19-23 meses	2-3 años	4-6 años	7-10 años	11-12 años	13-18 años	
HepB*		HepB**		HepB						Serie de HepB			
RV (2 ó 3 dosis)													
	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP**	DTaP				DTaP		Tdap	Tdap	
	Hib	Hib	Hib**	Hib							Serie de VPH		
	IPV	IPV		IPV					IPV		MCV	MCV	
				MMR					MMR		IPV		
				Var					Var		MMR/Var		
				Flu (anualmente)									
	PCV	PCV	PCV	PCV					PPSV				
				Hep A (2 dosis)					Serie de Hep A				
									MCV				

Las vacunas que aparecen debajo de esta línea son sólo para ciertos niños. Pregúntele a su proveedor.

Actualizado en 2010 con información de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)

Aprender a vivir con diabetes

Es posible que se sienta abrumado si acaba de enterarse de que tiene diabetes, pero trate de no preocuparse ya que aprenderá a controlarla.

Es mejor que aprenda primero a controlar la diabetes para sentirse mejor. También reducirá los riesgos de otras enfermedades graves. Estas incluyen las enfermedades cardíacas y de la vista y el derrame cerebral.

Es probable que tenga muchas preguntas. ¿Qué puedo comer? ¿Necesitaré ponerme inyecciones? ¿Qué aumenta o disminuye mi nivel de azúcar en la sangre?

Asegúrese de hacerle a su equipo de atención médica todas las preguntas que tenga. Aprenda lo que más pueda sobre la diabetes y encárguese de su salud.

Para empezar:

Aliméntese bien. Su proveedor o nutricionista le podrán ayudar a planear comidas saludables. Estas incluirán un buen equilibrio de carnes magras, verduras, frutas y granos enteros.

Manténgase activo. Caminar, nadar y otros tipos de ejercicio le pueden ayudar a controlar la diabetes. Junto con alimentarse bien, el ejercicio le puede ayudar a perder peso si tiene sobrepeso.

Tómese sus medicamentos. Si su proveedor le dice que necesita inyecciones de insulina o tomar pastillas, siga sus indicaciones.

Controle y registre su nivel de azúcar en la sangre. Su proveedor le puede decir cuándo y con qué frecuencia hacerlo.

Hágase un examen de la vista al año. La diabetes puede causar graves problemas de la vista que podrían conducir a la ceguera.

Los problemas de la vista pueden incluir: » Visión doble o borrosa » Dificultad para leer » Dolor en un ojo o en ambos » Ver círculos alrededor de las luces, manchas oscuras o luces intermitentes » Ojos rojos

Para proteger sus ojos: » Controle su nivel de azúcar en la sangre » Mantenga su presión arterial en un



» medidas

tome Si tiene diabetes y necesita ayuda para programar un examen de la vista, llame al 1 (866) 651-7838.

nivel saludable » No fume

Pregúntele a su equipo de atención médica cómo mantener su presión arterial y sus niveles de colesterol bajo control. Averigüe con qué frecuencia necesita hacerse controles médicos. Aprenda de qué tipos de problemas necesita enterarse su proveedor inmediatamente.

Fuentes: American Diabetes Association; National Institutes of Health

Ayude a detener el fraude en la atención médica

Recuerde que es responsabilidad de todos informar sobre casos sospechosos de fraude o abuso en la atención médica.

Para denunciar el fraude o abuso, llame a la línea directa del Departamento de conformidad de Maryland Physicians Care (MPC) al 1 (866) 781-6403.

Preferimos, pero no exigimos, que

deje su nombre. Bríndenos suficiente información que nos ayude a investigar, incluyendo: » El nombre del miembro o proveedor de MPC que usted sospecha que han cometido fraude » El número de la tarjeta del miembro de MPC » El nombre del médico, hospital u otro proveedor de atención médica » La fecha del servicio » La cantidad de dinero que MPC pagó

por el servicio » Una descripción de los hechos que usted sospecha que implican fraude o abuso

También puede visitar www.MarylandPhysiciansCare.com. Haga clic en "Fraud & Abuse" (Fraude y abuso) para que nos envíe la información sobre los casos sospechosos de fraude.

¡Gracias por su apoyo constante! Sinceramente,

Departamento de conformidad de MPC