



# Get Care, Stay Well

## Haga que el ejercicio familiar sea parte de cada día

Los niños copian a sus padres, incluido lo que piensan sobre el ejercicio. Decirle a su niño que sea más activo no funciona. Es más probable que los niños sean activos si familiares y amigos también participan.

Diviértase haciendo ejercicio siendo una familia activa.

Asegúrese de que todos hagan la actividad que necesitan. Los niños de 6 a 17 años deben hacer al menos una hora de actividad física todos los días. Los adultos necesitan aproximadamente la mitad.

Aquí hay algunas actividades para que toda la familia intente:

- Pasear juntos al perro.
- Andar en bicicleta o caminar a un parque local.

- Jugar a la pelota con una pelota de fútbol, béisbol o Frisbee®.
- Buscar cosas al aire libre, como hojas de diferentes colores, bellotas o piedras de diferentes formas.
- Si ha nevado, hacer un muñeco de nieve o una lucha familiar tirándose pelotas de nieve.

Haga que la actividad física sea parte del día de su familia, como lo es cenar juntos. De esa manera, el ejercicio se convertirá en otra parte del día habitual de su familia. ■

“Parent Resource Guide to the Presidential Youth Fitness Program,” [www.pyfp.org/storage/app/media/documents/parent-guide.pdf](http://www.pyfp.org/storage/app/media/documents/parent-guide.pdf).

### NUESTRO EQUIPO ESTÁ AQUÍ PARA AYUDARLE Podemos:

- Responder preguntas sobre su salud y medicamentos.
- Programar citas con su proveedor y coordinar el transporte para usted.
- Ayudarle a encontrar recursos comunitarios para vivienda, comida y ropa.

Llame a Servicios para Miembros al **1 833-704 1177**  
(TTY 1 855 534-6730).

# Salud oral

## Su boca merece atención de rutina



Usted no esperaría un año para cambiar el aceite de su automóvil o para cortarse el cabello. Sin embargo, 100 millones de personas no visitan al dentista cada año.

Una visita de rutina al dentista no debe posponerse. Y, a diferencia de cambiar el aceite de su auto o cortarse el cabello, una visita al dentista puede tener resultados positivos en su salud general.

Los exámenes dentales regulares pueden:

- Detectar problemas con sus dientes y encías antes de que causen dolor o se vuelvan costosos de tratar.
- Evitar que ocurran algunos problemas en primer lugar.
- Detectar señales de advertencia de condiciones médicas.

Es por eso que es importante visitar a su dentista

regularmente, incluso si no tiene problemas o ya no tiene sus dientes naturales.

Al igual que cepillarse los dientes y usar hilo dental diariamente, planifique visitas periódicas a su dentista. Hacerlo ahora puede ayudarle a evitar problemas importantes en el futuro.

Si no tiene un dentista, visite el sitio web de AmeriHealth Caritas New Hampshire. En “Miembros”, haga clic en “Encontrar un proveedor, un medicamento o farmacia”. ■

“Your Top 9 Questions About Going to the Dentist—Answered!,” [www.mouthhealthy.org/en/dental-care-concerns/questions-about-going-to-the-dentist](http://www.mouthhealthy.org/en/dental-care-concerns/questions-about-going-to-the-dentist).

### ¿NECESITA TRANSPORTE A SU PRÓXIMO CHEQUEO? PODEMOS AYUDAR

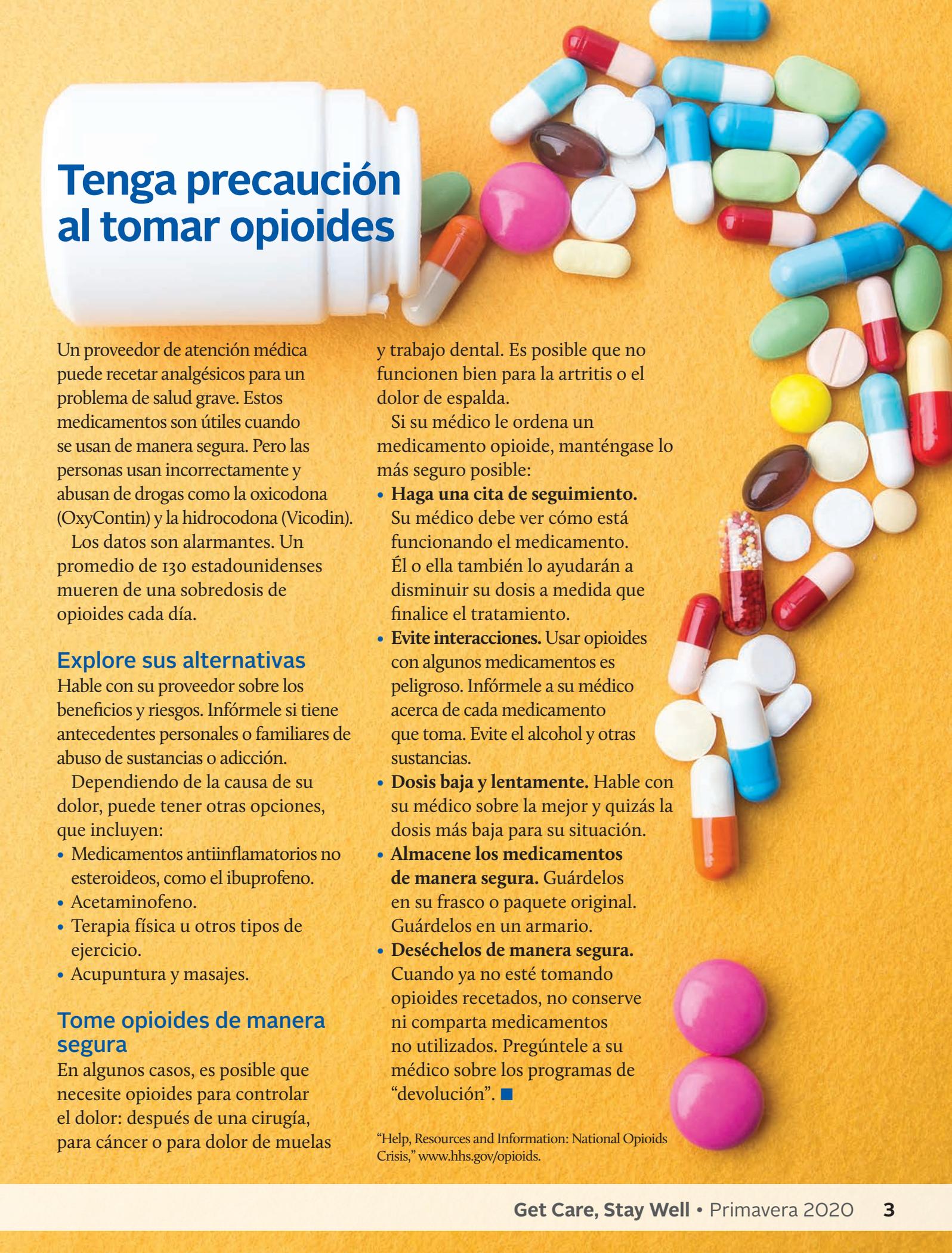
Si es una emergencia y necesita una ambulancia, siempre llame al 911.

Si necesita transporte para servicios médicos, podemos ayudarle. Podemos ayudarle a pagar si usa su propio vehículo, viaja con otra persona o usa transporte público.

Si no tiene esas opciones y no cumple con las reglas del plan, puede acceder al transporte sin costo para usted.

Para saber si califica, llame a Servicios para Miembros al 1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730).





# Tenga precaución al tomar opioides

Un proveedor de atención médica puede recetar analgésicos para un problema de salud grave. Estos medicamentos son útiles cuando se usan de manera segura. Pero las personas usan incorrectamente y abusan de drogas como la oxicodona (OxyContin) y la hidrocodona (Vicodin).

Los datos son alarmantes. Un promedio de 130 estadounidenses mueren de una sobredosis de opioides cada día.

## Explore sus alternativas

Hable con su proveedor sobre los beneficios y riesgos. Infórmele si tiene antecedentes personales o familiares de abuso de sustancias o adicción.

Dependiendo de la causa de su dolor, puede tener otras opciones, que incluyen:

- Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos, como el ibuprofeno.
- Acetaminofeno.
- Terapia física u otros tipos de ejercicio.
- Acupuntura y masajes.

## Tome opioides de manera segura

En algunos casos, es posible que necesite opioides para controlar el dolor: después de una cirugía, para cáncer o para dolor de muelas

y trabajo dental. Es posible que no funcionen bien para la artritis o el dolor de espalda.

Si su médico le ordena un medicamento opioide, manténgase lo más seguro posible:

- **Haga una cita de seguimiento.** Su médico debe ver cómo está funcionando el medicamento. Él o ella también lo ayudarán a disminuir su dosis a medida que finalice el tratamiento.
- **Evite interacciones.** Usar opioides con algunos medicamentos es peligroso. Infórmele a su médico acerca de cada medicamento que toma. Evite el alcohol y otras sustancias.
- **Dosis baja y lentamente.** Hable con su médico sobre la mejor y quizás la dosis más baja para su situación.
- **Almacene los medicamentos de manera segura.** Guárdelos en su frasco o paquete original. Guárdelos en un armario.
- **Deséchelos de manera segura.** Cuando ya no esté tomando opioides recetados, no conserve ni comparta medicamentos no utilizados. Pregúntele a su médico sobre los programas de “devolución”. ■

“Help, Resources and Information: National Opioids Crisis,” [www.hhs.gov/opioids](http://www.hhs.gov/opioids).

# Conecte su salud física y mental

Unos 3 de cada 10 adultos con un problema de salud física también tienen un trastorno de salud mental. El vínculo es aún más claro cuando se ve desde la otra dirección: dos tercios de las personas con un trastorno mental también tienen una enfermedad física. Es importante satisfacer todas sus necesidades de atención médica. La atención integrada hace eso. Lo reúne todo.

- **Proveedor de atención primaria.** Este proveedor supervisa su atención médica. Él o ella lo ayuda a tratar y prevenir enfermedades.
- **Especialista en salud del comportamiento.** Este proveedor trata problemas de salud mental y trastornos por uso de sustancias.

Organizar los servicios de estos proveedores ayuda a satisfacer sus necesidades de salud. Aquí ofrecemos un vistazo a algunos de los beneficios.

## Atención médica para la persona en su totalidad

Las personas con trastornos de salud mental tienen más problemas de salud física que otras personas. Mueren antes, en promedio, que la población general. Por ejemplo, el 6% de las personas con enfermedades mentales tienen enfermedades del corazón. Solo el 4% de las personas sin enfermedad mental las tienen. La atención integrada aborda las diversas necesidades de una



persona de manera coordinada. Esto puede mejorar su salud e incluso salvar vidas. Además, reduce los costos de atención médica, de acuerdo con el Centro de Soluciones para Salud Integrada de SAMHSA-HRSA.

Dependiendo de la persona, los servicios pueden incluir:

- Tratamiento para trastornos médicos, de salud mental y/o uso de sustancias.
- Estrategias para promover la salud.
- Habilidades para manejar el estrés, porque el estrés puede empeorar los problemas de salud.
- Apoyo a pacientes y familiares.
- Referidos a recursos de la comunidad.

## Su bienestar completo

Este enfoque requiere mucho

trabajo en equipo entre los proveedores. Los resultados pueden significar mejores resultados para los pacientes. Por ejemplo, su proveedor de atención primaria puede sugerirle que haga ejercicio y deje de fumar. Un proveedor de salud del comportamiento puede darle consejos para tener éxito en esas áreas.

De todos los miembros en su equipo, usted es el más valioso. Ser honesto lo ayuda a obtener la atención que necesita. Y hacer preguntas le ayuda a saber qué pasos tomar a continuación. ■

“A Quick Start Guide to Behavioral Health Integration for Safety-Net Primary Care Providers,” [www.integration.samhsa.gov/integrated-caremodels/CIHS\\_quickStart\\_decisiontree\\_with\\_links\\_as.pdf](http://www.integration.samhsa.gov/integrated-caremodels/CIHS_quickStart_decisiontree_with_links_as.pdf).

“Can We Live Longer?” [www.integration.samhsa.gov/Integration\\_Infographic\\_8\\_5x30\\_final.pdf](http://www.integration.samhsa.gov/Integration_Infographic_8_5x30_final.pdf).

# 4 claves para un embarazo saludable

Durante su embarazo, no solo come por dos. Está tomando muchas otras decisiones para usted y su bebé por nacer. Aquí hay algunos consejos para ayudarla a cuidar su salud mientras anticipa la llegada de su bebé.

## 1 Obtenga sus nutrientes

Para sentirse mejor y promover el crecimiento de su bebé, cree su dieta alrededor de:



- Frutas y vegetales.
- Granos integrales, como avena, pan integral y arroz integral.
- Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, como leche, yogurt y queso.
- Alimentos con proteínas saludables, como carnes magras, pescado y frijoles.

Su médico también puede indicarle que tome un suplemento de vitaminas y minerales. Durante el embarazo, necesita mayores cantidades de algunos nutrientes. El ácido fólico es una vitamina que ayuda a prevenir defectos de nacimiento. El hierro es un mineral que ayuda a que el oxígeno llegue a sus órganos y a su bebé.

## 2 Qué tomar

Pueden ocurrir problemas para ir al baño durante el embarazo. Pasos útiles:

- Beba de 8 a 10 vasos de agua al día.
- Coma alimentos ricos en fibra, como frutas frescas, vegetales crudos y cereales integrales.
- Evite tomar bebidas con:
  - Alcohol. Incluso en pequeñas cantidades, el alcohol puede poner a su bebé en riesgo. Es importante evitar totalmente el alcohol durante el embarazo.

- Cafeína. A niveles altos, la cafeína puede aumentar su riesgo de aborto espontáneo. Su médico puede sugerir un límite de una taza de café de 12 onzas por día.



## 3 Sea físicamente activa

Mantenerse activa durante el embarazo ayuda a reducir el dolor de espalda y

prepara su cuerpo para el parto. Pregúntele a su médico qué tipos de actividades son adecuadas para usted y cuánta actividad física semanalmente le beneficiaría.



## 4 Dele prioridad al dormir

Dormir lo suficiente ayuda a reducir el cansancio. Pero eso no es todo, ya que la falta continua de sueño durante el embarazo está vinculada a un mayor riesgo de:

- Complicaciones con el embarazo.
- Parto de larga duración.
- Parto por cesárea.



Para mejorar su dormir:

- Tome la mayoría de sus líquidos temprano en el día para reducir las visitas nocturnas al baño.
- Omite alimentos grasosos o picantes que pueden mantenerla despierta con acidez estomacal.
- Pruebe nuevas posiciones para dormir y almohadas adicionales para estar cómoda. Acuéstese sobre su lado izquierdo con las rodillas dobladas y una almohada metida entre las rodillas.

Al darle prioridad a su salud durante el embarazo, también está cuidando a su bebé. ■

“What Can I Do to Promote a Healthy Pregnancy?” [www.nichd.nih.gov/health/topics/preconceptioncare/conditioninfo/healthy-pregnancy](http://www.nichd.nih.gov/health/topics/preconceptioncare/conditioninfo/healthy-pregnancy).

# ¿Es solo una tos o **asma infantil**?

Una tos aquí, un jadeo allí. La mayoría de los niños tienen enfermedades respiratorias de vez en cuando. Pero para 1 de cada 12 niños, estos síntomas son una señal de algo más: asma infantil.

A diferencia de enfermedades breves, el asma es una condición crónica o a largo plazo. En los niños con asma, sus vías respiratorias se inflaman y se estrechan de vez en cuando. Eso dificulta la respiración. Aunque el asma suele ser una condición de por vida, se puede controlar con medicamentos y una planificación cuidadosa.

## ¿Está mi niño en riesgo?

Los científicos aún están estudiando las causas del asma. Parece comenzar cuando el cuerpo está expuesto a un alérgeno, como la ambrosía o la caspa de mascotas. El sistema inmunológico de algunas personas reacciona fuertemente a ciertos alérgenos y se exagera. Esto hace que el revestimiento de las vías respiratorias se inflame y los músculos que las rodean se tensen.

Los niños tienen un mayor riesgo de asma si:

- Tienen una madre o padre u otro miembro de la familia con asma o alergias.
- Tienen alergias, incluidas reacciones en la piel o alergias alimentarias.
- Tienen infecciones respiratorias frecuentes.
- Estuvieron expuestos al humo de segunda mano antes y/o después del nacimiento.

## Reconozca los patrones

¿Una forma de distinguir entre el asma y otras enfermedades? Monitoree y siga de cerca los síntomas de su niño a lo largo del tiempo.

Cuando los síntomas como tos, sibilancias y dificultad para respirar están relacionados con el asma, generalmente siguen un patrón. Tienden a agudizarse:

- Por la noche, causando problemas para dormir.
- Temprano en la mañana.
- Durante el ejercicio.
- Después de esfuerzo, de reír o llorar.
- En aire frío

A menudo, los niños con asma desarrollan síntomas antes de los 5 años de edad. Pero, a menudo, la condición puede ser difícil de diagnosticar, porque los niños no pueden explicar cómo se sienten. Entonces la información de los padres se vuelve crítica. Si observa tendencias preocupantes, informe al médico de su niño.

Como parte del examen, el médico de su niño evaluará la función de las vías respiratorias de su niño. Esto puede implicar soplar hacia dentro y hacia fuera a través de un tubo. Dado que los bebés y los niños pequeños no siempre pueden hacer esto, el proveedor puede comenzar el tratamiento del asma para ver cómo responde su niño.

El asma no se puede curar. Pero con medicamentos y una planificación cuidadosa, se puede manejar. Hacer eso puede ayudar a su niño a respirar mejor hoy y prevenir daños pulmonares a largo plazo y otros problemas en el futuro. ■

“Asthma in Children.” Centers for Disease Control and Prevention. [www.cdc.gov/vitalsigns/childhood-asthma/index.html](http://www.cdc.gov/vitalsigns/childhood-asthma/index.html).

“For Parents of Children with Asthma.” [www.lung.org/lunghealth-and-diseases/lung-disease-lookup/asthma/living-with-asthma/managing-asthma/forparents-of-children-with-asthma.html](http://www.lung.org/lunghealth-and-diseases/lung-disease-lookup/asthma/living-with-asthma/managing-asthma/forparents-of-children-with-asthma.html).



### **La discriminación está en contra de la ley**

AmeriHealth Caritas New Hampshire cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina, excluye a las personas ni las trata de manera diferente por motivos de edad, raza, origen étnico, nacionalidad o ascendencia, discapacidad mental o física, orientación o preferencia sexual o afectiva, identidad de género, estado civil, información genética, fuente de pago, sexo, color, credo, religión, estado o historial de salud o de la salud mental, necesidad de servicios de atención médica, importe a pagar a AmeriHealth Caritas New Hampshire en base de una clase actuarial de condiciones preexistentes o médicos/de la salud del miembro o de la persona elegible o si el miembro ha ejecutado una última voluntad médica, o cualquier otra condición protegida por la ley federal o estatal.

AmeriHealth Caritas New Hampshire ofrece ayuda y servicios gratuitos para personas con discapacidades. Ejemplos de estas ayudas y servicios incluyen intérpretes calificados de lenguaje de señas e información escrita en otros formatos (letra grande, Braille, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos). Brindamos servicios de idiomas gratuitos, tales como intérpretes calificados e información escrita en otros idiomas, a personas con dominio limitado del inglés o cuya lengua materna no es el inglés.

Si necesita estos servicios, comuníquese con AmeriHealth Caritas New Hampshire las 24 horas del día, los siete días a la semana, al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.

Si cree que AmeriHealth Caritas New Hampshire no ha brindado estos servicios o lo ha discriminado de otra manera, usted o su representante autorizado (si tenemos su autorización por escrito en el archivo) pueden presentar una queja formal ante:

- AmeriHealth Caritas New Hampshire Grievances  
P.O. Box 7389  
London, KY 40742-7389  
**1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**
- También puede presentar una queja formal por teléfono al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, el equipo de Servicios al Miembro de AmeriHealth Caritas New Hampshire está disponible para ayudarlo. Puede comunicarse con Servicios al Miembro las 24 horas del día, los siete días a la semana, al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.

Usted también puede presentar una queja de derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Oficina de Derechos Civiles, electrónicamente a través del Portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, o por correo postal o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, DC 20201  
**1-800-368-1019 (TDD 1-800-537-7697)**

Los formularios de quejas están disponibles en **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

## Servicios de intérpretes multilingües

English — Attention: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.

Spanish — Atención: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.

French — Attention : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.

Chinese — 注意: 如果您使用中文, 我们可为您提供免费语言援助服务。请致电 **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**。

Nepali — ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू नि:शुल्क रूपमा उपलब्ध छन्। फोन गर्नुहोस्: **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**

Vietnamese — Chú ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.

Portuguese — Atenção: Se você fala português, serviços de assistência linguística estão disponíveis gratuitamente. Ligue para **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.

Greek — Προσοχή: Αν μιλάτε ελληνικά, στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.

Arabic — ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.

Serbo-Croatian — Pažnja: Ako govorite srpskohrvatski, besplatno su vam dostupne usluge jezičke pomoći. Nazovite **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.

Indonesian — Perhatian: Jika Anda berbicara dalam Bahasa Indonesia, layanan bantuan bahasa akan tersedia secara gratis. Hubungi **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.

Korean — 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**번으로 전화해 주십시오.

Russian — Внимание: если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.

French Creole — Atansyon: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.

Kirundi — Urugaba: Nimba uvuga Ikirundi, uzohabwa serivisi zigufasha mu ndimi ku buntu ata kiguzi. Terefona **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.

Polish — Uwaga: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.

ACNH\_19475969-4

[www.amerihealthcaritasnh.com](http://www.amerihealthcaritasnh.com)

