



Obtenga atención, manténgase sano

Por qué vacunarse contra la gripe es tan importante durante esta época

Puede prevenir la gripe durante esta época mediante una medida simple: la vacuna contra la gripe. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), recomiendan que todas las personas de más de 6 meses de edad se pongan la vacuna, incluidas las mujeres embarazadas.

La gripe es causada por una de las varias cepas del virus de la gripe que afecta la nariz, la garganta y los pulmones. La gripe hace que muchas personas se sientan muy

mal por una o dos semanas. Para otras personas, puede ser mortal. La época de gripe alcanza el punto máximo (pico) desde fines de diciembre hasta principios de abril.

No es cierto el rumor de que la vacuna antigripal puede producirle un brote leve de gripe. Es imposible. La vacuna no contiene ninguna forma del virus de la gripe que pueda causarle la enfermedad.

La vacuna inyectable está hecha a base de partes de células muertas del virus de la gripe. Después de recibir la vacuna, algunas personas pueden

presentar síntomas similares a los de la gripe como efecto secundario. Pero esto no significa que tengan gripe.

Este año, tiene otro motivo importante para vacunarse contra la gripe: la COVID-19. Los expertos sospechan que las personas que contraen gripe y COVID-19 al mismo tiempo tienen más probabilidades de sufrir complicaciones graves o de morir por cualquiera de las dos enfermedades. Con la circulación de COVID-19 de este año, es muy importante que se vacune para prevenir el contagio de la gripe. ■

Seis consejos para un invierno más saludable

El invierno puede ser la época para darse el gusto comiendo galletas y holgazanear en el sofá. O también puede ser la época para disfrutar de un tazón de sopa de vegetales y hacer una caminata con un abrigo cómodo. Usted es quien decide.

Si le interesa la segunda opción, estos son algunos consejos que pueden ayudarlo a no desviarse:

1. Adapte su actividad física al invierno.

Cuando el clima lo permita, caminar, trotar y andar en bicicleta son excelentes actividades aeróbicas.

El patinaje sobre hielo y la caminata con raquetas de nieve

son opciones divertidas para el invierno.

Asegúrese de evitar grupos grandes y de mantener el distanciamiento social.



2. Manténgase abrigado cuando esté afuera.

Antes de salir al frío, abríguese con capas holgadas. Asegúrese de que la capa más interna sea una tela transpirable (no algodón). Agregue un abrigo resistente al agua y calzado impermeable, además de un gorro abrigado, una bufanda y guantes.

3. Gáñele a la tristeza del invierno.

Los días grises del invierno pueden traducirse en un estado de ánimo sombrío. Como forma de levantar el ánimo, manténgase en contacto con sus amistades y físicamente activo. Esté atento a los signos de la depresión invernal, como sentirse desanimado o desolado, tener poca energía, comer en exceso, dormir demasiadas horas o evitar las situaciones sociales. Si considera que podría tener depresión, hable con su proveedor de atención médica.



4. Agregue la D a la dieta.

El cuerpo produce vitamina D cuando la piel se expone a la luz solar, pero la producción suele disminuir en invierno. Para compensar la falta, obtenga mucha vitamina de los alimentos. La leche y el jugo fortificados con vitamina D son algunas buenas fuentes de esta vitamina.



5. Sea cuidadoso con la piel.

El aire frío y la poca humedad pueden causar sequedad y picazón en la piel, que puede escamarse o agrietarse. Limite las duchas o baños a no más de diez minutos y use agua tibia (no caliente). Después, séquese la piel sin frotarla y use una crema o pomada humectante.

6. No se descuide de los gérmenes.

Lávese las manos a menudo durante 20 segundos aproximadamente. Usar agua y jabón es la mejor opción, pero, en su ausencia, use un desinfectante de manos a base de alcohol. También asegúrese de vacunarse contra la gripe. ■



"Be Prepared to Stay Safe and Healthy in Winter," www.cdc.gov/features/winterweather/index.html.

"Cold Weather Fitness Guide," www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@fc/documents/downloadable/ucm_457235.pdf.

"Common Colds: Protect Yourself and Others," www.cdc.gov/features/rhinoviruses.

"Depression," www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml.

"Dermatologists' Top Tips for Relieving Dry Skin,"

www.aad.org/public/skin-hair-nails/skin-care/dry-skin.

"Extreme Cold Safety Tips," www.weather.gov/bgm/outreachExtremeColdSafety

"Vitamin D: Fact Sheet for Consumers," <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-Consumer>.





Lo que puede esperar si está embarazada **durante una pandemia**

Muchas cosas cambiaron por la COVID-19. Es probable que se pregunte si la atención de su embarazo también se verá afectada. A continuación, se indican las respuestas a preguntas frecuentes.

¿Cómo podría verse afectado mi embarazo?

Debería continuar recibiendo atención de calidad y apoyo de su equipo de atención médica. Pero es posible que sea necesario tener precauciones adicionales. Estos son algunos cambios que podrían aplicarse:

- Consultas por teléfono o videollamada en lugar de algunas consultas presenciales.
- Pantallas de protección transparentes en la recepción y espacio entre las sillas para mantener el distanciamiento social en la sala de espera.
- Posibilidad de registrarse mediante mensaje de texto y esperar en su automóvil.
- Pruebas programadas el mismo día que su cita para que haga menos viajes.

¿Es seguro dar a luz en un hospital?

Los hospitales y los centros de maternidad acreditados siguen siendo lugares seguros para dar a luz. Estos lugares tienen procedimientos estrictos de control de enfermedades para protegerla a usted y a su bebé.

¿Qué sucederá si doy positivo en COVID cuando sea el momento de dar a luz?

Es una decisión complicada. Quizás le recomienden que permanezca a seis pies de distancia o en habitaciones separadas de su bebé recién nacido después del parto. Una separación temporal reduce la posibilidad de contagiarle el virus a su bebé. Pero esto puede ser difícil a nivel emocional y también dificultar la lactancia materna.

No tema decir lo que piensa y lo que le preocupa. Usted debe involucrarse en la toma de decisiones sobre lo que es mejor para usted y su bebé. ■

“Coronavirus (COVID-9), Pregnancy, and Breastfeeding: A Message for Patients,” www.acog.org/patient-resources/faqs/pregnancy/coronavirus-pregnancy-and-breastfeeding.

“FAQs: Management of Infants Born to Mothers with Suspected or Confirmed COVID-19,” <https://services.aap.org/en/pages/2019-novel-coronavirus-covid-19-infections/clinical-guidance/faqs-management-of-infants-born-to-covid-19-mothers/>.

“Get Your Clinic Ready for Coronavirus Disease 2019 (COVID-19),” www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinic-preparedness.html.

“Novel Coronavirus 2019 (COVID-19): Practice Advisory,” www.acog.org/clinical/clinical-guidance/practice-advisory/articles/2020/03/novel-coronavirus-2019.

Refresque sus conocimientos sobre un mejor cuidado bucal

Tener una boca saludable es importante no solo para lucir una sonrisa reluciente. Tener buenos hábitos dentales también puede proteger su bienestar general.

El cepillado, el uso del hilo dental y las visitas regulares a su dentista pueden contribuir a la prevención de la enfermedad de las encías. Cuando tiene esta afección, las encías se enrojecen, se inflaman y sangran. Si se deja sin tratamiento, la enfermedad puede empeorar. Los dientes se pueden caer, y esto puede causar problemas de salud más graves.



La inflamación que causa la enfermedad de las encías puede aumentar el riesgo de que sufra una enfermedad cardíaca. La enfermedad de las encías también puede hacer que esté en riesgo tener un ataque cerebral.

Si está embarazada, es fundamental que mantenga una buena higiene bucal. La enfermedad de las encías durante el embarazo puede aumentar el riesgo de dar a luz demasiado temprano o de tener un bebé demasiado pequeño.

El camino correcto para tener una boca más saludable solo requiere seguir algunos pasos sencillos. Siga estos consejos todos los días y en poco tiempo tendrá una sonrisa radiante:

- Cepílese los dientes dos veces al día con un cepillo de cerdas suaves. Use pasta dental que contenga fluoruro. Recuerde cepillar la superficie interna de los dientes y también la lengua. Cambie el cepillo de dientes cada tres a cuatro meses.
- Use hilo dental una vez al día. Esto ayuda a prevenir la enfermedad de las encías y las caries. Sostenga el hilo dental con dos dedos y presiónelo contra un lado del diente y luego el otro, formando



una “C”. Frote el hilo suavemente desde arriba hacia abajo.

- Visite a su dentista al menos una vez por año. Es posible que algunas personas necesiten hacerlo más a menudo. Consulte con su dentista sobre la frecuencia con la que debe visitarlo.
- Recuerde que, como miembro de AmeriHealth Caritas Nuevo Hampshire, usted tiene acceso a beneficios dentales para adultos que incluyen servicios preventivos, servicios de diagnóstico, servicios de restauración y algunos servicios de periodoncia. Llame al Servicio de Atención para Miembros al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)** o visite nuestro sitio web, **www.amerihhealthcaritasnh.com**, para obtener más información.

Ocuparse del cuidado de los dientes es una parte importante de cuidar su salud general. Con apenas un poco de esfuerzo, puede ayudar a mantener la salud de su boca y su cuerpo. ■

“5 Steps to a Flawless Floss,” www.mouthhealthy.org/en/az-topics/f/Flossing%20Steps.

“Dentist During Pregnancy?” www.mouthhealthy.org/en/pregnancy/concerns/teeth-and-gums,” <https://healthfinder.gov/HealthTopics/Category/doctor-visits/regular-check-ups/take-care-of-your-teeth-and-gums>.

“Teeth and Mouth,” www.nia.nih.gov/health/taking-care-your-teeth-and-mouth.

¿Necesita que lo lleven a su próximo chequeo médico? Podemos ayudarlo

Si tiene una emergencia y necesita una ambulancia, siempre llame al 911. Si necesita que lo lleven para recibir servicios médicos, podemos ayudarlo. Podemos ayudarlo a pagar los gastos de su propio vehículo, compartir el viaje con otra persona o usar el transporte público.

Si no tiene esas opciones y cumple las condiciones del plan, puede tener acceso a un transporte gratuito.

Para averiguar si cumple los requisitos, llame al Servicio de Atención para Miembros al 1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730). ■



Actualizaciones de medicamentos de su plan de salud

Visite www.amerhealthcaritasnh.com para obtener información actualizada sobre farmacias. Nuestro Comité de Farmacia y Terapéutica (Pharmacy and Therapeutics Committee) se reúne cuatro veces al año para votar sobre los cambios en la lista de medicamentos preferidos, incluidos los medicamentos que se agregarán o quitarán.

El sitio web incluye lo siguiente:

- Beneficios de medicamentos recetados:
www.amerhealthcaritasnh.com/member/eng/benefits/pharmacy.aspx
- Lista actualizada de medicamentos:
www.amerhealthcaritasnh.com/member/eng/find-provider/index.aspx
- Cambios en la lista de medicamentos:
www.amerhealthcaritasnh.com/assets/pdf/provider/updates/050520-formulary-changes.pdf

Si tiene preguntas sobre los beneficios de medicamentos recetados, llame a Servicio de Atención para Miembros de Farmacias al 1 888 765-6383 (TTY 711) las 24 horas del día, los siete días de la semana.

¿Está en riesgo de tener síndrome metabólico?



El síndrome metabólico es una afección grave que aumenta el riesgo de tener enfermedad cardíaca, diabetes y un ataque cerebral. Es más probable que tenga síndrome metabólico si tiene sobrepeso o no hace suficiente ejercicio.

Hay cinco factores de riesgo asociados al síndrome metabólico. Aunque cualquiera de ellos puede causarle problemas de salud, debe tener tres o más para que le diagnostiquen síndrome metabólico. Si no está seguro de cuáles son sus mediciones, pregúntele a su proveedor de atención médica.

Marque cada factor de riesgo que tenga:

- Exceso de peso en la cintura.** Tener una circunferencia de la cintura superior a 35 pulgadas es un factor de riesgo para las mujeres; y una circunferencia superior a 40 pulgadas es un factor de riesgo para los hombres.
- Nivel bajo de colesterol HDL.** Tener un nivel de colesterol HDL, o colesterol “bueno”, inferior a 40 mg/dL es un factor de riesgo para los hombres; y un nivel inferior a 50 mg/dL es un factor de riesgo para las mujeres.
- Nivel alto de triglicéridos.** Los triglicéridos son otro tipo de grasa en la sangre. Tener un nivel de 150 mg/dL o más de triglicéridos es un factor de riesgo.
- Presión arterial alta.** Tener presión arterial de 130/85 mmHg o más es un factor de riesgo.
- Nivel alto de glucosa en la sangre en ayunas.** Tener un nivel de 100 mg/dL o más de glucosa en la sangre es un factor de riesgo.

Si cuadra con la definición de síndrome metabólico (tres o más factores de riesgo) o tiene cualquiera de los factores de riesgo, hable con su proveedor para comenzar a tomar las siguientes medidas para proteger su salud:

- **Adelgazar.** Bajar tan solo entre el 3 % y el 5 % de su peso actual puede marcar la diferencia. Si sigue bajando de peso, quizás pueda reducir los cinco factores de riesgo.
- **Siga una alimentación saludable para el corazón.** Puede comenzar limitando las grasas saturadas y trans, los aceites de palma y de coco, las comidas y bebidas azucaradas, la sal, el alcohol y las carnes procesadas.
- **Póngase en actividad.** Propóngase hacer, al menos, dos horas y media de actividad aeróbica de intensidad moderada por semana. Puede ser algo tan fácil como salir a caminar a paso ligero.
- **Si fuma, deje de hacerlo.** Pídale a su proveedor que le sugiera productos y programas que puedan ayudarlo.
- **Tome sus medicamentos.** Si su proveedor de atención médica le receta medicamentos para mantener bajo control sus niveles de HDL, triglicéridos, presión arterial o glucosa en la sangre, tómelos siguiendo las indicaciones que le haya dado. ■

“About Metabolic Syndrome,” www.heart.org/en/health-topics/metabolic-syndrome/about-metabolic-syndrome.

“Heart-Healthy Eating,” www.nhlbi.nih.gov/node/24044.

“Metabolic Syndrome,” www.nhlbi.nih.gov/health-topics/metabolic-syndrome.

“Physical Activity,” www.nhlbi.nih.gov/node/24059.

“Quitting Smoking,” www.nhlbi.nih.gov/node/24053.

“Why You Need to Take Your Medications as Prescribed or Instructed,” www.fda.gov/drugs/special-features/why-you-need-to-take-your-medications-prescribed-or-instructed.

La discriminación está prohibida por ley

AmeriHealth Caritas Nuevo Hampshire cumple con las leyes federales vigentes sobre derechos civiles y no discrimina, excluye ni trata a las personas de manera diferente por motivos de edad, raza, etnia, nacionalidad o ascendencia, discapacidad mental o física, orientación o preferencia sexual o afectiva, identidad de género, estado civil, información genética, forma de pago, sexo, credo, religión, estado o historial de salud o mental, necesidad de servicios de atención médica, cantidad pagadera a AmeriHealth Caritas Nuevo Hampshire según la clase actuarial de una persona o miembro elegible o según las afecciones médicas o de salud preexistentes (ya sea que el miembro haya ejecutado o no una directiva anticipada), ni por ningún otro motivo protegido por la ley federal o estatal.

AmeriHealth Caritas Nuevo Hampshire proporciona ayuda y servicios gratuitos para personas con discapacidades. Entre los ejemplos de estas ayudas y servicios figuran intérpretes competentes de lenguaje de señas e información escrita en otros formatos (letra grande, Braille, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos). Proporcionamos servicios lingüísticos gratuitos, como intérpretes competentes e información escrita en otros idiomas, a personas con un dominio limitado del inglés o cuyo idioma principal no sea el inglés.

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

Si considera que AmeriHealth Caritas Nuevo Hampshire no ha prestado estos servicios o lo ha discriminado de alguna otra manera, usted o su representante autorizado (si contamos con su autorización por escrito archivada) puede presentar una queja ante:

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

También puede presentar una queja de derechos civiles en la Oficina de Derechos Civiles del U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.), 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 queja están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Multi-language interpreter services

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 निःशुल्क 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 — Uragaba: 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


AmeriHealth Caritas
New Hampshire

11138 Desarrollado por Krames

Los artículos de este boletín fueron escritos por periodistas profesionales o médicos que se esfuerzan por presentar información de salud confiable y actualizada. Sin embargo, ninguna publicación puede sustituir el asesoramiento de los profesionales de la salud, y se advierte a los lectores que deben buscar atención médica cada vez que sea necesario. Todas las imágenes se utilizan en virtud de una licencia y solo a modo ilustrativo. Los individuos que aquí se representan son modelos.