

Lista de verificación de salud óptima

Si tiene preguntas sobre alguno de los puntos de esta lista de verificación, haga una nota y consulte con su proveedor de atención primaria (PCP).

Asma

- Hable con su PCP sobre un plan de acción para el asma.
- Hable con su PCP si usa su inhalador de acción rápida (rescate) más de dos veces a la semana.
- Tome su medicina de control todos los días.
- No deje de tomar su medicina de control sin hablar primero con su PCP.
- Vea a su PCP en estas situaciones:
 - Tiene sibilancias o tos que siguen molestando una hora después de haber tomado el medicamento de acción rápida.
 - Tiene problemas para realizar actividades normales porque se siente muy débil o cansado.
 - Tiene problemas para respirar normalmente o muy rápido.

Su PCP puede decirle si es necesario más tratamiento para ayudar a que respire mejor.

Salud dental general

- Cepíllese los dientes dos veces al día.
- Asegúrese de que sus hijos se cepillen los dientes dos veces al día.
- Use hilo dental todos los días.
- Realice chequeos dentales para usted y sus hijos.
- Limite los alimentos con altos contenidos de azúcar.
- Hable con su dentista sobre las comidas que consume.

Depresión

Hable con su PCP y hágale saber si le ocurre lo siguiente:

- Se siente muy triste.
- Perdió interés en actividades que disfrutaba.
- Siente cansancio, tiene poca energía o no se puede concentrar.
- Tiene problemas para dormir, come demasiado o come muy poco.

Si alguna de las afirmaciones anteriores se aplica a su situación, es posible que tenga síntomas de depresión. Su PCP puede hablar con usted sobre opciones de tratamiento. Recuerde que la depresión es tratable. Hable con su PCP sobre maneras de ayudar a que se sienta mejor.

Diabetes

- Controle sus niveles de azúcar en sangre según lo indique su PCP.
- Todos los años, o según lo indique su PCP:
 - Hágase una prueba de HbA1c.
 - Controle su colesterol.
- Consulte con un oculista una vez al año.
- Consulte con un podólogo una vez al año.
- Pregunte a su PCP sobre control de peso y nutrición.
- Ejercite todos los días.

Lista de verificación de salud óptima

Salud del corazón

- Tome sus medicamentos todos los días o según lo indique su médico.
- Controle su colesterol o según lo indique su PCP.
- Controle sus niveles de azúcar en sangre según lo indique su PCP.
- Consulte con su PCP sobre control de peso y nutrición.
- Intente ejercitar al menos 30 minutos al día.

Plomo e inmunización

- Consulte con el PCP de su hijo sobre exámenes de detección de plomo en cada consulta de niño sano hasta los 6 años.
- Recuerde programar consultas de niño sano para su hijo hasta los 21 años.
- Pregunte al PCP de su hijo sobre las inmunizaciones (vacunas) que su hijo necesita.
- Los adultos también necesitan inmunizaciones. Una de esas es la vacuna anual contra la influenza. Pregunte a su PCP sobre otras inmunizaciones que pueda necesitar.

Maternidad

- Llame a su obstetra/ginecólogo para coordinar una consulta apenas crea que está embarazada.
- Tome sus vitaminas prenatales que recomiende su obstetra/ginecólogo.
- Acuda a todas sus consultas con su obstetra/ginecólogo para ayudar que usted y su bebé tengan una buena salud.
- Consulte con su obstetra/ginecólogo sobre programas disponibles para ayudar a dejar de fumar, tomar alcohol o consumir drogas.
- Pregunte a su obstetra/ginecólogo cuáles son las mejores comidas para que usted y su bebé consuman.
- Cepíllese los dientes dos veces al día.
- Vea a su dentista durante su embarazo.

Cuidado de la mujer

- Hable con su PCP sobre estos temas:
 - Cuándo debe realizarse una mamografía.
 - Hacerse un papanicoláu cada tres años.
 - Cómo realizar usted misma exámenes mensuales de mama.
- Llame a su PCP si nota algún cambio en sus mamas o su ciclo menstrual.

Control del peso

- Consulte con su PCP sobre control de peso y nutrición para mantener una buena salud para usted y sus hijos.
- Agregue frutas y vegetales a todas sus comidas.
- Reduzca el azúcar y las grasas no saludables en las comidas que usted y su familia consumen.
- Planifique tiempo para ejercitar en familia.
- Fomente actividades al aire libre.
- Reduzca el tiempo de exposición a pantallas (computadora, TV, tableta y teléfono).
- Motive a sus hijos a ir a programas después de la escuela que ofrezcan actividad física.

Estas listas de verificación tienen el fin de ayudar a que usted y su familia disfruten de una buena salud. No buscan reemplazar la atención de sus proveedores médicos. Hable con su PCP si tiene preguntas sobre sus afecciones de salud.

Para obtener más copias de esta lista de verificación, llame a Servicios al Miembro al 1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730).

Fuentes:

1. "Asthma treatment: 3 steps to better asthma control," Mayo Clinic, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/asthma/in-depth/asthma-treatment/art-20044284>.
2. "Take Care of Your Teeth and Gums," U.S. Department of Health and Human Services, <https://healthfinder.gov/HealthTopics/Category/doctor-visits/regular-check-ups/take-care-of-your-teeth-and-gums>.
3. "Depression," MedlinePlus, <https://medlineplus.gov/depression.html>.
4. "Diabetes Management Checklist," Cleveland Clinic, <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/6952-diabetes-management-checklist>.
5. "Lead," Centers for Disease Control and Prevention, <https://www.cdc.gov/nceh/lead/tips.htm>.
6. "During Pregnancy," Centers for Disease Control and Prevention, <https://www.cdc.gov/pregnancy/during.html>.

Este folleto tiene como propósito ayudar a que se informe sobre su afección. No tiene la intención de reemplazar a su proveedor de atención primaria (PCP). Si tiene alguna pregunta, hable con su PCP. Si cree que necesita ver a su PCP debido a algo que leyó aquí, comuníquese con su PCP. Nunca deje de obtener atención médica ni espere para obtenerla debido a algo que leyó en este material.

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, etnia, nacionalidad o ascendencia, discapacidad mental o física, orientación o preferencia sexual o afectiva, identidad de género, información genética, fuente de pago, sexo, credo, religión, estado o historial de salud o de salud mental, necesidad de servicios de atención médica, monto a pagar a AmeriHealth Caritas New Hampshire sobre la base de la clase actuarial o enfermedades médicas de la persona o miembro elegible, no importa si el miembro ejecutó o no una instrucción anticipada, o cualquier otro estado protegido por la ley federal o estatal.

Attention: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.

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

For the full nondiscrimination notice, go to **www.amerhealthcaritasnh.com**.