

Pasos a LA PREVENCIÓN



VERANO 2010

Usted Puede Dejar de Fumar

Cualquiera que lo haya intentado sabe que dejar de fumar no es fácil.

Pero ahora la ayuda extra está tan cerca como su teléfono. Y es ayuda que puede duplicar su oportunidad de éxito. Sólo llame a una línea para dejar de fumar.

Cuando usted llama a una línea para dejar de fumar, usted puede hablar con alguien que es un experto en cómo dejar de fumar. Esta persona puede ayudarle a planear el dejar de fumar. Estos expertos

también pueden enviarle información por correo. Si usted empieza a fumar de nuevo, pueden ayudarle a averiguar por qué, si puede facilitarle volver al camino.

Llame a la Indiana Tobacco Quitline (Línea para Dejar el Tabaco) de Indiana al 1-800-784-8669. El programa SMOKEfree de MDwise también tiene recursos que pueden ayudarle. Llame al 1-877-822-7196 para mayor información o visite www.MDwise.org.



VEA ADENTRO:

Aumento de Peso
y Diabetes ...2

Redeterminación de
los Miembros ...2

¿Emergencia o
Condición Urgente? ...3

¿Cuál es mi ZONA
de Bienestar? ...4

¿Qué es la Hipertensión
Arterial? ...4

¿Preguntas? Llámenos al
1-877-822-7196, o en el
área de Indianápolis al
317-822-7196. También
puede visitar nuestro sitio
web en www.MDwise.org.

PRSRIT, STD
U.S. Postage
PAID
Indianapolis, IN
Permit No. 9069

HEALTHY INDIANA PLANSM
Health Coverage = Peace of Mind



Aumento de Peso y Diabetes

Eas libras de más pueden hacer más que al hacerles sentir que su ropa aprieta. También aumentan su riesgo de diabetes.

La mayor parte de las personas con diabetes Tipo 2, la forma más común de diabetes, tienen sobrepeso. Y no importa qué edad tenga. Tanto los niños como los adultos con sobrepeso están en riesgo de desarrollar diabetes.

Pero perder aún un poco de peso, con frecuencia solamente 10 libras más o menos, puede ayudarle a evitar la diabetes.

Estos conceptos pueden ayudar:

- **Muévase.** Intente hacer ejercicio al menos 30 minutos cada día. Si no tiene mucho tiempo, levántese temprano y vaya a hacer una caminata rápida.
- **Coma con inteligencia.** Consuma abundantes frutas, verduras y alimentos con granos integrales. Aléjese de los dulces, comidas grasosas y refrescos azucarados.
- **No se salte alimentos.** Si lo hace, comerá de más después.
- **Vaya al supermercado con el estómago lleno.** Esto le ayudará a evitar los alimentos poco saludables que puede sentirse tentado a comprar si compra cuando tiene hambre.

Fuente: American Diabetic Association; National Institutes of Health



Redeterminación de los Miembros

Los miembros del Plan Sano de Indiana (Healthy Indiana Plan) deben volver a inscribirse cada 12 meses. 90 días antes de que finalice su cobertura, recibirá una carta de la División de Recursos Familiares (Division of Family Resources) con información sobre cómo inscribirse para el siguiente año.

60 días antes de que finalice su cobertura, usted recibirá otra carta de la división de recursos familiares con un formulario de reinscripción.

Es muy importante que usted llene el formulario de reinscripción inmediatamente y lo envíe de vuelta! La División de Recursos Familiares debe recibir este formulario lleno 45 días antes de que finalice su cobertura o usted será desvinculado del HIP. Si esto sucede, no podrá volver a reinscribirse por 12 meses.

Por favor envíe el formulario por correo a:

FSSA Document Center
PO. Box 1630
Marion, IN 46952

También puede enviar el formulario lleno por fax al 1-800-403-0864. Si tiene cualquier pregunta, llame al Servicio al Cliente de MDwise al 1-877-822-7196 o al 317-822-7196 en el área de Indianápolis.



PASOS A LA PREVENCIÓN se publica para miembros de MDwise por MDwise, Inc. PO. Box 44236, Indianápolis, IN 46244-0236, teléfono 1-877-822-7196. Sitio Web: www.MDwise.org.

La información en PASOS A LA PREVENCIÓN proviene de un amplio ámbito de expertos en medicina. Si tiene alguna inquietud o preguntas sobre el contenido específico que puedan afectar su salud, por favor comuníquese con su proveedor de cuidado médico.

Se usan fotografías de archivo para todas las fotografías e ilustraciones. Derechos de Reproducción (Copyright) © MDwise, Inc.

Preguntas? Comentarios? Quejas? Si necesita ayuda con cualquier cosa acerca de MDwise o su médico, siempre podemos ayudar. Por favor llame a la Línea de Servicio al Cliente MDwise al 1-877-822-7196, o en el área de Indianápolis al (317) 822-7196.

¿Emergencia o Condición Urgente?

Emergencia

Una emergencia puede causar pérdida de vida o discapacidad permanente o severa si no es tratada de inmediato. Ejemplos de emergencia incluyen:

- Envenenamiento
- Lesión severa de la cabeza
- Sangrado excesivo
- Convulsiones
- Quemaduras serias
- Pérdida de conciencia
- Súbitos y severos dolores de pecho
- Problemas para respirar



En una emergencia, vaya a la sala de urgencias más cercana.

Condición Urgente

Las condiciones urgentes no amenazan la vida. Ejemplos de situaciones urgentes incluyen:

- Dolor de oídos
- Garganta irritada
- Fiebre/calentura
- Corte pequeño que necesite puntos

En situaciones urgentes, ir a la sala de urgencias usualmente no es la mejor elección. Las condiciones urgentes pueden usualmente ser tratadas en casa hasta que pueda ver al médico. Llame a su médico para averiguar qué debe hacer. Puede comunicarse con su médico de guardia 24 horas al día. Aún después de las horas normales de consulta puede llamar al consultorio de su médico. Una grabación o un servicio de respuesta le dirán cómo comunicarse con el médico de guardia.

MDwise también tienen NURSEon-call (ENFERMERA de guardia) disponible para usted las 24 horas del día siete días de la semana. Llame al 1-800-356-1204 o al 317-630-2831 en el área de Indianápolis. Seleccione la Opción 3. Las enfermeras pueden responder sus preguntas sobre salud.



NURSEon-call

Hable con una enfermera las 24 horas al día

Fuente: Well Advised, Segunda Edición, derechos de reproducción de texto © 2003 Park Nicollet Institute

MIEMBROS

RINCÓN PARA

¿Cuál es mi ZONA de Bienestar?

MDwise tiene una nueva herramienta interactiva en www.MDwise.org para ayudarle a permanecer saludable. Con Mi ZONA de Bienestar, usted puede encontrar un ámbito de novedades e información de salud.

La Zona de Dieta y Nutrición tiene útiles consejos para elecciones de alimentos más saludables. También da consejos de salud para

niños, adolescentes y adultos mayores.

Además de consejos de alimentación saludables, Mi ZONA de Bienestar tiene información sobre Ejercicio y Condición Física, Salud Familiar, Alergias y muchos temas más. Es un gran recurso para aprender nuevas formas de mantenerse saludable.

Visite el sitio web del MDwise hoy para aprender más! www.MDwise.org

¿Qué es la Hipertensión Arterial?

La hipertensión arterial es una condición seria que puede llevar a enfermedades cardíacas, falla cardíaca, infartos, falla renal, y otros problemas de salud.

La presión arterial es la fuerza de la sangre mojado contra las paredes de las arterias mientras el corazón bombea sangre. Si se eleva y pertenece alta durante un tiempo, puede dañar al cuerpo de muchas maneras.

Visión General

Aproximadamente 1 de cada 3 adultos en los Estados Unidos tiene hipertensión arterial. La hipertensión arterial usualmente no tiene síntomas. Puede tenerla por años y no saberlo. Durante este tiempo puede dañar el corazón, vasos sanguíneos, riñones y otras partes de su cuerpo.

Es por esto que saber su presión arterial es importante, aún cuando se sienta bien. Si su presión arterial es normal, su doctor puede ayudarle a mantenerla de esa manera. Su presión arterial es demasiado alta, necesita tratamiento para evitar daño a su cuerpo.



Perspectiva

La presión arterial tiende a subir con la edad. Un estilo de vida saludable ayuda a algunas personas a retrasar o evitar esta alza en la presión arterial. Las personas que tienen alta presión arterial pueden tomar pasos para controlarla y bajar sus probabilidades de tener problemas de salud relacionados. Esto incluye seguir un estilo de vida saludable, tener cuidado médico continuo y seguir el plan de tratamiento de su médico.

Fuente: National Heart Lung and Blood Institute (Instituto Nacional de Salud Pulmonar y Sanguínea)