



Primavera 2015

## Alivie la inquietud propia del dejar de fumar

Existen muchos métodos para ayudar a dejar de fumar. Pero sin importar cuál elija, el camino puede tener muchos escollos. Al menos al principio.

Un escollo común para muchas personas que dejan de fumar es la ansiedad. Sin cigarrillos, usted se siente nervioso y preocupado. Los músculos del cuello y hombros se tensan. Se acumula el estrés.

Estos sentimientos a menudo aparecen en las primeras 24 horas de no fumar. Por suerte, también disminuyen con el tiempo. La mayoría de las personas que dejan de fumar se sienten mucho mejor después de aproximadamente una semana.

Mientras tanto, hay maneras de mantener bajo control estos sentimientos.

Por ejemplo:

- **Manténgase activo.** Salga a caminar o haga alguna actividad física todos los días.
- **Busque la calma.** Un masaje o un baño caliente hacen maravillas. Y también respirar hondo varias veces. Solo inhale lentamente por la nariz y exhale por la boca. Repítalo 10 veces.
- **Recuerde que se pasa.** La ansiedad se desvanece un poco cada día que no fuma.

### Busque la ayuda de ASHLine.

Muchas personas han dejado de fumar y consumir tabaco a través de programas que ofrece la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (ASHLine). ASHLine cuenta con diversos recursos valiosos y gratuitos.

Si desea obtener más información que le ayude a dejar el tabaco, llame a ASHLine al **1-800-55-66-222**, visite **www.ashline.org** o hable con su proveedor de atención primaria. No necesita una referencia de su médico para llamar a ASHLine. ASHLine también ofrece información que le ayuda a protegerse y a cuidar a sus seres queridos del humo de segunda mano.

## Diabetes

### Preste atención a sus pies

Si tiene diabetes, sabe que debe controlar su nivel de azúcar en la sangre. ¿Pero sabía que también debe revisar sus pies todos los días? Esto es porque puede tener llagas o heridas, llamadas úlceras en los pies.

Si tiene diabetes, la única forma de saber si tiene una úlcera es mirar muy bien sus pies. Porque podría haber perdido la sensibilidad en sus pies, como les sucede a muchas personas con diabetes. Entonces si tiene una herida podría no sentir dolor. Pero puede estar roja o inflamada. O podría segregar pus en sus medias o zapatos.

Una úlcera de pie puede no cicatrizar bien. Una herida sin cicatrizar puede provocar una infección. Y eso podría derivar en una amputación.

Si descubre una herida, vea a su médico enseguida. El tratamiento rápido puede acelerar la cicatrización.

*Fuente: American Podiatric Medical Association*

## ¿Tiene diabetes? Fije sus ojos en la visión saludable

Las personas con diabetes están en riesgo de perder la vista. Pero hay medidas que usted puede tomar para ayudarle a salvar su vista.

Primero, hágase exámenes de la vista regulares para detectar retinopatía diabética al menos una vez al año. No espere hasta notar que ha perdido visión. La diabetes puede causar daño sin ningún signo de advertencia previo.

Durante su examen, su oftalmólogo verá si tiene:

- Vasos sanguíneos con fugas. La sangre en el ojo puede nublarle la vista.
- Hinchazón. Esta puede ser señal de fluidos que se filtran en el ojo. Pueden causar borrosidad.
- Cambios en los vasos sanguíneos o tejido nervioso.
- Cualquier otro problema en los ojos.

Si hay algún problema, su médico le sugerirá las soluciones.

Para proteger su vista, también podría necesitar manejar su diabetes. Siga su plan de tratamiento para mantener bajo control la azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol.

*Fuente: National Eye Institute*

¿Ha tenido pérdida de visión causada por la diabetes? Los servicios y dispositivos para la vista deficiente podrían ayudar. Pídale los detalles a su oftalmólogo.





## No deje que le dé gripe

Cada año tiene una temporada de gripe. Y en cada temporada de gripe el virus puede cambiar.

Por eso, casi todas las personas deben aplicarse una nueva vacuna contra la gripe cada año. La vacuna es la mejor manera de protegerse.

Una vacuna contra la gripe es muy importante si tiene 65 años o más. Los cuerpos de mayor edad no combaten los gérmenes igual que los jóvenes. Una enfermedad como la gripe puede enfermar seriamente a las personas de edad avanzada. Y en esas personas es más probable que la gripe se convierta en neumonía.

Aún no es tarde. Es mejor aplicarse la vacuna de la gripe a principios del otoño. Pero también se puede hacer más tarde.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Department of Health and Human Services

**CONSEJO DE SALUD:** Llame al médico si no le baja la fiebre.

También llámelo si tiene:

- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho
- Tos que le dificulta dormir

✂ Recorte y guarde

## Resfriado o gripe: ¿qué es?

Se siente mal. Pero no está seguro qué hacer. ¿Por qué? Porque no está seguro si sus síntomas indican resfriado o gripe.

A veces es difícil determinar cuál es la molestia. Después de todo, ambas afectan el sistema respiratorio y son causadas por virus. Ambas perduran unos días y luego desaparecen solas.

¿Entonces cuál es? Consulte esta tabla para ver los síntomas de cada enfermedad:

Síntoma	Resfriados	Gripe
Fiebre	Rara vez	A menudo entre 100 y 102 grados
Escalofríos, sudoración	Rara vez	A menudo
Fatiga	A veces	Habitual
Dolores musculares	A veces, generalmente leves	A menudo intensos
Goteo nasal	Común	A veces
Nariz congestionada	Común	A veces
Estornudos	Común	A veces
Ojos llorosos	Común	A veces
Dolor de garganta	Común	A veces
Tos	Tos seca	Puede volverse grave
Dolor de cabeza	Rara vez	Común

Aunque ambas generalmente desaparecen solas, es buena idea llamar a su médico. Puede ayudarle a comenzar el tratamiento adecuado a tiempo.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Department of Health and Human Services



## ¿Necesita que lo lleven?

Si necesita ayuda para ir a una cita médica o a la farmacia y no tiene un amigo o familiar que lo pueda llevar, podemos ayudarle a ir adonde necesite.

Simplemente llámenos para coordinar su traslado.

**Desde el 13 de febrero de 2015**, Servicios al Miembro de Mercy Care Plan nuevamente se ocupa de

sus servicios de transporte. Todo lo que tiene que hacer para coordinar un traslado es llamar a Servicios al Miembro de Mercy Care Plan al **602-263-3000** o **1-800-624-3879**. Si es sordo o tiene problemas auditivos, llame al **711**.

Queremos facilitarle lo máximo posible sus viajes de ida y vuelta a sus visitas de atención médica. Si tiene alguna pregunta, llame a Servicios al Miembro de Mercy Care Plan al **602-263-3000** o **1-800-624-3879**. Si es sordo o tiene problemas auditivos, llame al **711**.

## DentaQuest administra sus beneficios dentales

A partir del 1° de enero de 2015, Mercy Care Plan tiene un nuevo socio dental. Se llama DentaQuest. Usted recibirá servicios dentales a través de la red de DentaQuest.

Puede seguir viendo a su dentista actual. Le informaremos si cambia su red dental.

La cobertura dental de AHCCCS termina a los 21 años de edad.

### Lo conectamos con su atención

Mercy Care Plan quiere ayudarle. ¿Tiene preguntas? Llame a Servicios al Miembro de Mercy Care Plan. Llámenos al **602-263-3000**. O llámenos gratis al **1-800-624-3879**. Si es sordo o tiene dificultades auditivas, llame al **711**.

## Manual para Miembros

Puede obtener el Manual para Miembros de este año de Servicios al Miembro de Mercy Care. También pueden proporcionarle una copia del directorio de proveedores.

## Servicios de idiomas e interpretación

Mercy Care Plan puede ayudarle a obtener la ayuda de un intérprete de lenguaje de señas o por teléfono para sus visitas de atención médica, sin costo. Si necesita ayuda en su idioma, si es sordo o tiene problemas de audición, llame a Servicios al Miembro para solicitar un intérprete al **602-263-3000**, **1-800-624-3879** o **711**.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة  
باللغة العربية أو كنت أصماً  
أو تعاني من صعوبة في  
السمع، فاتصل بخدمات  
الأعضاء لتوفير مترجم فوري  
لك على هاتف رقم  
**602-263-3000**  
أو **1-800-624-3879**  
أو **711**.

CONEXIÓN CON CUIDADOS A LARGO PLAZO se publica como un servicio comunitario a los amigos de **Mercy Care Plan**, 4350 E. Cotton Center Blvd., Building D, Phoenix, AZ 85040.

Servicios contratados son financiados en parte bajo contrato con el Estado de Arizona. Esta es información general de salud y no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que usted recibe de su proveedor. Siempre consúltele a este sobre sus necesidades de atención médica.

Se podrán usar modelos en fotos e ilustraciones.

Mercy Care Plan es administrado por Aetna Medicaid Administrators, LLC, una empresa de Aetna.

Llame a Servicios al Miembro de Mercy Care Plan de lunes a viernes de 7 a.m. a 6 p.m., **602-263-3000** o **1-800-624-3879**. Si es sordo o tiene problemas auditivos, llame al **711**.

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

Derechos de autor © 2015  
Coffey Communications

HYN31045  
AZ-15-01-93-SPA