



Otoño/Invierno 2016

Medicamentos

Sepa qué está tomando

Muchos de los medicamentos que toma pueden contener acetaminofeno, también conocido como APAP. Está presente en el Tylenol y en algunos medicamentos de venta libre que se suelen usar para la fiebre, el resfriado, la gripe y la falta de sueño. El acetaminofeno en grandes cantidades puede dañar el hígado.

Para evitar los daños en el hígado, observe la cantidad de acetaminofeno que toma.

- Siga las indicaciones de dosis del medicamento. No tome más de lo que se detalla.

- No tome más de un medicamento con acetaminofeno a la vez.
- No tome más de 4 g (4,000 mg*) cada 24 horas.
- Siempre revise si sus medicamentos de venta libre o recetados tienen acetaminofeno.

Saber cuánto acetaminofeno hay en sus medicamentos podría ser difícil. Puede pedirle a su médico que le ayude a calcular la cantidad que está tomando.

Asegúrese de decirles a su médico y farmacéutico cuáles son todos los medicamentos que está tomando, sin olvidar los de venta libre.

Podría ser bueno hacer dos listas: una con los medicamentos que su médico le dijo que tome y otra con los que usted compra en la tienda. Entregue las dos listas a su médico o farmacéutico.

Pídales a su médico o farmacéutico que escriban la cantidad de acetaminofeno que tiene cada medicamento.

Sume todo para saber la cantidad que toma en 24 horas. Esta cantidad no debe superar los 4,000 mg*. Si llega casi a los 4,000 mg, hable con su médico de inmediato.

También es importante que sepa la cantidad de acetaminofeno que está tomando su hijo. Asegúrese de hablar con el médico de su hijo sobre el acetaminofeno.

**Solo para adultos. No se recomienda esta cantidad para niños; podría causar daños graves.*

Tenga un embarazo seguro

El consumo de drogas puede dañar a su bebé

El uso de drogas ilegales es malo para su salud y, si las usa mientras está embarazada, podría causarle problemas graves a su bebé.

Uno de estos problemas se llama síndrome de abstinencia neonatal (SAN). El SAN es un grupo de afecciones que puede tener un bebé cuando está expuesto a drogas antes de su nacimiento. El bebé incluso podría sufrir abstinencia después del nacimiento.

Además de las drogas ilegales, algunos analgésicos recetados (opioides), los antidepresivos, las pastillas para dormir y otros medicamentos pueden causar SAN. Pregúntele a su médico sobre los medicamentos que está tomando.

El uso de drogas durante el embarazo también puede causar:

- Nacimiento prematuro
- Bajo peso al nacer
- Defectos cardíacos
- Otros defectos congénitos

El uso de drogas ilegales también significa que usted y su bebé están en riesgo de contagiarse infecciones como hepatitis C o VIH.

Haga lo necesario para dejar las drogas

Si consume drogas de manera regular, un médico puede ayudarle a dejar de hacerlo. Es aún más importante dejar las drogas si está embarazada. De todos modos, recuerde que algunas drogas pueden causar problemas si deja de consumirlas de repente. Su médico puede trabajar con usted para que las deje de manera segura, por su bien y el de su bebé.

Para obtener más información sobre el SAN, visite www.marchofdimes.org.

Fuente: March of Dimes —[http://www.marchofdimes.org/complications/neonatal-abstinence-syndrome-\(nas\).aspx](http://www.marchofdimes.org/complications/neonatal-abstinence-syndrome-(nas).aspx)



VIH y embarazo: por qué es importante hacerse la prueba

¿Está pensando en tener un bebé?
¿Está embarazada ahora? Asegúrese de hacerse la prueba de detección de VIH. Ese es el virus que causa el SIDA.

Una mujer con VIH puede transmitirle el virus a su hijo. Esto puede suceder mientras está embarazada. Y también puede suceder en el momento del parto.

Si una mujer sabe que está infectada, puede tomar medidas para mantenerse sana y también mantener sano a su bebé. La transmisión del virus al bebé puede evitarse con medicamentos especiales.

Los medicamentos funcionan mejor si comienza a tomarlos a principios

del embarazo. Pero si no puede hacerlo, igualmente pueden ser útiles si los toma antes de que comience el trabajo de parto y nazca el bebé.

La prueba se recomienda para todas las mujeres embarazadas, incluso las que creen que no tienen VIH. Aproximadamente el 15 por ciento de las mujeres que tienen el virus no lo saben.

Conocer su estado en relación con el VIH ayuda a asegurar que tanto usted como su bebé estén sanos.

Fuente: *Centers for Disease Control and Prevention*

Pruebas, medicamentos y asesoramiento. Todas las mujeres embarazadas deben hacerse pruebas de detección de enfermedades de transmisión sexual (ETS) y VIH (el virus que causa el SIDA). Hable con su médico sobre cómo realizarse estas pruebas. Si las pruebas dan positivo para alguna ETS o para VIH, su médico puede darle medicamentos y ayudarle a recibir asesoramiento. Las pruebas, los medicamentos y el asesoramiento no tienen ningún costo para usted.

De vuelta a la escuela: lista de comprobación de chequeos

Llegó la hora de regresar a la escuela. Eso significa que es momento de hacer algunas tareas.

¡No se asuste! Todo lo que tiene que hacer es levantar el teléfono. Estos chequeos de salud y dentales no tienen copagos ni cargos. Si programa citas para su hijo, le ayudará a empezar bien el año escolar.

Asegúrese de programar lo siguiente:

- Un chequeo de niño sano.** Un examen anual es importante, incluso cuando su hijo no está enfermo. Puede ayudarle a detectar problemas a tiempo.
- Asegúrese de que las vacunas estén al día.
- Reciba respuestas a las preguntas que usted o su hijo puedan tener.

- Programe el examen físico que puede ser necesario para que su hijo participe en las actividades deportivas escolares

Un examen ocular. Ver bien puede ser la clave para que a su hijo le vaya bien en la escuela. Cuanto antes detecte los problemas de visión, mejor.

Una prueba de audición. Una buena audición facilita que a su hijo le vaya bien en la escuela. También ayuda a los niños a interactuar entre sí. Factores como infecciones y niveles altos de ruido pueden afectar a la audición. Una prueba de detección puede ayudar a identificar posibles inquietudes.

Un chequeo dental. Los problemas en los dientes de su hijo pueden dificultarle hablar, comer y concentrarse. Un chequeo puede prevenir problemas graves y proteger la sonrisa de su hijo.

Si estas visitas revelan problemas de salud, tal vez tenga que hacer una llamada más: a la escuela de su hijo. Debe informarle al personal sobre el estado de salud de su hijo y preguntar de qué forma pueden colaborar.

Fuentes: American Academy of Otolaryngology—Head and Neck Surgery; American Academy of Pediatrics

¿Necesita ayuda para hacer una cita? Servicios a Miembros de Mercy Care Plan está disponible de lunes a viernes, de 7 a. m. a 6 p. m. Llame al **602-263-3000** o al **1-800-624-3879**. Si es sordo o tiene problemas auditivos, llame al **711**.

Si no tiene forma de llegar a su visita de atención médica, nosotros podemos ayudarle. Llame a Servicios a Miembros al menos tres (3) días antes de su cita para programar el traslado.



Manual para Miembros

Puede obtener el Manual para Miembros de este año a través de Servicios a Miembros de Mercy Care Plan sin costo. También pueden proporcionarle una copia del directorio de proveedores, que tampoco tiene costo.

Hable con su médico

Es importante para su salud

¿Le resulta difícil hacerle preguntas a su médico? ¿Siente que lo atienden de manera apresurada en el consultorio del médico? No es el único. La cultura o la crianza de una persona podrían hacer que hablar con el médico sea difícil. Hasta podría parecer una grosería hacer preguntas.

Una buena comunicación se da con la participación de usted y de su médico. Usted tiene la capacidad para cuidar de su salud, pero debe hablar con su médico y hacer preguntas.

Estas son algunas cosas que puede hacer para hablar con su médico:

- Al comienzo de la visita, dígame que va a necesitar cinco minutos antes de irse para hablar sobre su afección médica y el plan de tratamiento.
- Si le da un medicamento nuevo, pregúntele si hay algo que deba dejar de tomar.
- Antes de irse del consultorio, asegúrese de preguntarle qué hacer si se olvida de tomar una dosis del medicamento.
- Pregúntele también si hay algo más que deba saber sobre su salud. Asegúrese de irse con toda la información que necesita y de haber



preguntado todo lo que no entienda con claridad.

- No todos los problemas de salud requieren una visita a la sala de emergencias. No obstante, pregúntele a su médico si hay síntomas a los que debería estar atento y cuándo debería ir a la sala de emergencias.

Su cultura (creencias y valores) tienen un papel importante en su forma de comunicarse y tomar decisiones. Trate de entender sus creencias con claridad. No permita que su cultura sea un obstáculo para un buen cuidado de su salud. Asegúrese de que su médico también comprenda esas creencias. Por ejemplo:

- Su médico le dice que coma cierta clase de alimentos, como productos lácteos,

pero comer esos alimentos va en contra de su religión o creencias.

- Su médico le dice que debe programar una cirugía, pero usted cree que no puede tomar esa decisión sin su esposo o pareja.
- El médico de su hijo le dice que su hijo debe ver a un especialista, pero usted cree que la familia debe ayudar a tomar la decisión.

Compartir sus creencias y tener una buena comunicación con su médico le ayudarán a mantenerse saludable e informado.

¿Necesita servicios de lenguaje o interpretación? Llame a Servicios a Miembros de lunes a viernes, de 7 a. m. a 6 p. m.

ASUNTOS DE SALUD se publica como un servicio comunitario a los miembros 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 a Miembros 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 **7-1-1**. www.MercyCarePlan.com

2016 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

AZ-16-07-14-SPA