



Otoño/Invierno 2016

¿Enfermedades crónicas y depresión: ¿cuál es la conexión?

Cualquier enfermedad que se prolongue mucho tiempo no solo afecta a su cuerpo. También puede afectar a su estado de ánimo. Esto no depende del tipo de enfermedad con el que viva. Puede tener una enfermedad cardíaca, diabetes, artritis o SIDA.

Los médicos llaman a enfermedades como estas enfermedades crónicas. Y si usted tiene alguna de ellas, no es raro que se sienta estresado. Podría sentir dolor. Podría alterarse o tener miedo de que la enfermedad empeore. Quizás le preocupe el futuro.

La depresión tiene consecuencias

Este tipo de estrés es la razón por la cual las personas con una enfermedad crónica a menudo se deprimen. Desafortunadamente, esta depresión puede dañar su salud aún más. Podría no comer bien o no hacer ejercicio. Podría no tener energía para cuidarse o hacer

lo necesario para controlar su enfermedad.

¿Está deprimido?

Esté atento a los signos de advertencia de depresión. Podría:

- Sentirse desesperanzado, muy triste, ansioso o irritable
- No disfrutar de las cosas que antes le gustaban
- Dormir demasiado o muy poco
- Perder el apetito o comer en exceso

Si existe alguna posibilidad de que esté deprimido, dígaselo a su médico enseguida. El tratamiento puede ayudar.

¿Está estresado?

Hablar con otras personas que tienen la misma enfermedad crónica que usted puede servirle de ayuda. Pídale a su médico que lo ponga en contacto con un grupo de apoyo.

Las vacunas anuales contra la gripe le ayudan a estar bien

Si tiene enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), la vacuna anual contra la gripe puede ayudarle a evitar enfermarse. Trate de aplicarse la vacuna tan pronto como pueda cada otoño. Eso puede ayudarle a protegerse de la gripe toda la temporada.

Algunas personas no deben aplicarse la vacuna contra la gripe. Por ejemplo, no se la aplique si ha tenido una reacción mala en el pasado. Pregúntele a su médico si la vacuna anual contra la gripe es adecuada para usted.

Fuentes: American Thoracic Society; Centers for Disease Control and Prevention

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 crean 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

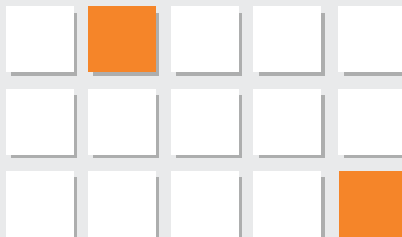
Pruebas, medicamentos y asesoramiento. Todas las mujeres embarazadas deben hacerse pruebas de detección de enfermedades de transmisión sexual (ETS) y VIH (el virus que causa el SIDA). Hable con su médico sobre cómo realizarse estas pruebas. Si las pruebas dan positivo para alguna ETS o para VIH, su médico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

Alerta de temporada de gripe

La gripe puede ser espantosa y mortal. Casi todas las personas a partir de los 6 meses de vida deben aplicarse la vacuna contra la gripe todos los años.

- ✓ ¡Vacúnesse!
- ✓ No espere.
- ✓ No lo dude.

La vacuna contra la gripe tarda **2 semanas** en hacer efecto por completo.



Vacúnesse **AHORA** para estar protegido cuando lo necesite.

No deje pasar la oportunidad de mantenerse bien. Para obtener más información o para programar una cita, llame a Servicios a Miembros de Mercy Care Plan al **602-263-3000** o **1-800-624-3879**. Si es sordo o tiene problemas auditivos, llame al **711**.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



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.

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.*

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.

¿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**.

Manténgase en contacto con su médico

El riesgo de tener algunos problemas de salud aumenta con la edad. Estos problemas incluyen artritis, cataratas y ciertos tipos de cáncer. A veces son muchos los factores de riesgo, como la genética, el lugar donde vive o su estilo de vida.

Junto con su médico, puede aprender más sobre sus riesgos específicos. También es importante aprender a evitar aquellas cosas que representan los mayores riesgos. Por ejemplo, su médico podría pedirle que deje de fumar, mejore su dieta, haga más ejercicio y acuda a que le hagan ciertas pruebas de detección.

En algunos casos, podría necesitar medicamentos.

Asegúrese de que su médico entienda cuáles son sus creencias y valores. Si tiene ciertas necesidades culturales o religiosas, o si desea incluir a otros en las conversaciones sobre su salud, hágaselo saber. Él puede ayudarle a recuperar su salud y mantenerla mediante un plan de salud que incluya sus valores y creencias.

No olvide hacerse escuchar. Usted tiene el control de su buena salud. Hable con su médico si algo le preocupa.



Recuerde, antes de irse del consultorio del médico:

1. Asegúrese de entender con claridad cuál es su estado de salud.
2. Hable con su médico si le está pidiendo que haga algo en contra de sus creencias.
3. Cerciórese de entender claramente lo que debe hacer para mantenerse saludable o mejorar su salud.
4. Si debe tomar medicamentos, asegúrese de saber en qué momento del día tomarlos y qué otros pasos debe seguir.

5. Dígale a su médico si desea que otras personas estén presentes o hablen con él sobre su salud.

Si tiene preguntas o necesita un intérprete durante su visita, llame a Servicios a Miembros de Mercy Care Plan de lunes a viernes, de 7 a. m. a 6 p. m., al **602-263-3000** o **1-800-624-3879**.

Si usted ya tiene un problema de salud, es importante que colabore con su médico. Hacerlo puede ayudarle a controlar su enfermedad y estar lo más saludable posible.

Fuentes: AGS Foundation for Health in Aging; National Institutes of Health

CONEXIÓN CON CUIDADOS A LARGO PLAZO 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 consúltelo 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-16-07-15-SPA