



Otoño/Invierno 2017

## Tratamiento seguro del dolor, con y sin opioides

Por Elisa S. Mashal, MD, Mercy Care Plan

Percocet. Vicodin. Morfina. Oxycodona. Estos son algunos de los medicamentos opioides que pueden haberle dado después de la extracción de un diente, un esguince en el tobillo o una cirugía menor.

A cada hora mueren dos personas en los Estados Unidos debido a un accidente con opioides recetados (analgésicos narcóticos). La mayoría de estas muertes ocurre por tomar medicamentos de otra persona. Además del riesgo real de adicción a estos medicamentos, si toma demasiado, podría dejar de respirar y morir. El mayor riesgo de sobredosis ocurre entre las primeras 24 y 48 horas. Tomarlos con alcohol o medicamentos para la ansiedad (como Valium, Ativan o Xanax) puede aumentar el riesgo de muerte.

Los analgésicos recetados son primos hermanos de la heroína. De hecho, el 80 por ciento de las personas que consumen heroína comenzó con pastillas recetadas. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC, por sus siglas en inglés) han publicado nueva información que nos indica que solo lleva entre cuatro y cinco días volverse adicto a los analgésicos.

Cuando vemos a un médico porque tenemos dolor, queremos alivio. ¿Alivio significa no tener nada de dolor? No. El dolor es la manera en la que el cuerpo nos dice que algo no anda bien. Es importante para que su médico detecte cuál es el problema y lo trate, y así las cosas no empeoren. No todos los dolores se tratan de la misma manera. Así como se necesitan diferentes antibióticos para diferentes tipos de infecciones, diferentes medicamentos tratan diferentes tipos de dolor.

—Continúa en la página 2

## 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 enviarle una copia del Directorio de Proveedores, que tampoco tiene costo.

Servicios a Miembros está disponible de lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m., al **602-263-3000** o **1-800-624-3879** (TTY/TDD 711).

## Tratamiento seguro del dolor, con y sin opioides

—Continúa de la primera página

Tomar ibuprofeno (Motrin, Advil) con acetaminofeno (Tylenol) ha demostrado funcionar realmente mucho mejor para un dolor nuevo. Estos analgésicos de venta libre también funcionan mejor que un medicamento opioide después de una cirugía menor o cálculos renales. Para el dolor que ha estado presente durante mucho tiempo (crónico), su médico puede darle otros medicamentos o tratamientos que actúan mucho mejor que los opioides. Y no causarán adicción.

¿Qué ocurre si toma opioides y le sobra un poco una vez que el dolor se va? No es extraño que las personas busquen estos medicamentos en botiquines ajenos. Si tiene adolescentes en la casa o visitantes regulares, es extremadamente importante que deseche los sobrantes de inmediato. Visite el sitio web de la Asociación para la Prevención de Delitos en Arizona en <http://bit.ly/2qs10kZ> para ver un mapa de los lugares para depositar desechos en Arizona.

Si cree que puede ser adicto, existen muchos lugares para obtener ayuda. Es importante que hable con su médico de este tema. Puede buscar médicos en nuestro sitio web en [www.mercycareplan.com/find-a-provider](http://www.mercycareplan.com/find-a-provider). También puede obtener más información en [www.samhsa.gov/find-help](http://www.samhsa.gov/find-help) y [www.substanceabuse.az.gov](http://www.substanceabuse.az.gov).

Narcan es un medicamento que salva vidas que puede revertir una sobredosis temporalmente hasta que la persona pueda ser tratada. Si usted o un amigo o familiar está tomando medicamentos opioides, pídale a su médico una receta de Narcan aerosol nasal. ¡Podría salvar una vida!



## Preguntas y respuestas: Parte D de Medicare

La Parte D de Medicare es la cobertura de medicamentos recetados para las personas que tienen Medicare. Estas son algunas preguntas comunes. Si tiene otras, llame al número que está en su tarjeta de identificación. Con gusto responderemos sus preguntas.

**P.** ¿Cuánto cuesta?

**R.** Eso depende de qué plan elija y qué medicamentos tome. La mayoría de los planes tiene una prima mensual, un deducible y un pequeño copago para cada medicamento.

**P.** ¿Qué medicamentos cubre el plan?

**R.** Cada plan tiene su propia lista de medicamentos cubiertos. Muchos planes ubican a los medicamentos en niveles. Los medicamentos que están en un nivel más alto por lo general cuestan más que los que están en un nivel más bajo.

**P.** ¿Quién es elegible para la cobertura de la Parte D?

**R.** Medicare ofrece cobertura de medicamentos a todas las personas con Medicare. Sin embargo, no puede tener una póliza Medigap con cobertura de medicamentos y un plan de medicamentos de Medicare al mismo tiempo.

**P.** ¿Cuándo debo inscribirme en la cobertura de la Parte D?

**R.** Debe inscribirse en un plan de la Parte D cuando sea elegible por primera vez para Medicare. Si no lo hace, es posible que le cobren un cargo por demora.

**P.** ¿Cómo elijo un plan de medicamentos recetados?

**R.** Medicare puede ayudarle a comparar los planes. Visite [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov) o llame al **1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)**.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; Medicare.gov

## La atención médica entre las culturas

Creencias. Costumbres. Valores. Son pilares fundamentales de su cultura, religión u origen étnico. Ayudan a hacer de usted la persona que es. ¿Pero qué pasa si su médico tiene otro origen? Tal vez no compartan las mismas ideas sobre la salud, la enfermedad o el tratamiento médico.

Eso no significa que no vaya a recibir una muy buena atención. Pero para eso, usted y su médico deben hablar.

Por ejemplo, asegúrese de que su médico respete su punto de vista sobre:

- Cómo usted quiere hablar de sus síntomas y otros problemas de salud
- Quién debe brindarle tratamiento
- Qué tratamientos usted tal vez no quiera recibir

No deje que una barrera con el idioma bloquee su camino hacia una buena salud. Pida un traductor.

Una vez que su médico conozca y valore sus orígenes y creencias, será más fácil mantenerse saludable y ponerse bien si se enferma.

*Fuentes: U.S. Department of Health and Human Services Office of Minority Health; National Institutes of Health*



---

## No se enferme: vacúnese contra la gripe

Aparece rápidamente. Y puede hacerlo sentir muy mal.

Tose, estornuda y le duele todo el cuerpo. También puede tener fiebre y sentirse muy cansado.

Esto es lo que puede hacerle la gripe. Y todos los que la han tenido estarán de acuerdo: lo mejor es evitarla.

Por suerte, hay una manera simple de mantener la gripe lejos: una vacuna anual. Es rápido. Es fácil. Y es una

buen idea para protegerse uno mismo y proteger a los demás.

La vacuna está recomendada prácticamente para todas las personas desde los 6 meses de vida en adelante. Pero es especialmente importante para las que corren mucho riesgo de tener complicaciones de la gripe. Entre ellas, se incluyen:

- Los que tienen problemas de salud continuos
- Las embarazadas
- Los mayores de 65 años
- Los niños menores de 5 años

Pregúntele al médico si debe aplicarse la vacuna contra la gripe y cuándo.

*Fuentes: American Academy of Family Physicians; Centers for Disease Control and Prevention*

**Consejo de salud:** Llame a su médico si no le baja la fiebre. También llame si tiene:

- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho
- Tos que no lo deja dormir bien

## Rincón del PCMH

### ¿Qué es un PCMH?

La red de proveedores de Mercy Care Plan incluye médicos de atención primaria que forman parte de un nuevo modelo de atención llamado hogar médico centrado en el paciente (PCMH, por sus siglas en inglés). Cuando elija formar parte de un PCMH, tendrá un equipo de atención médica dedicado. Su objetivo es trabajar con usted para que se mantenga saludable. Realizarán remisiones; le ayudarán a coordinar sus servicios de laboratorio, radiólogos y especialistas; y se asegurarán de que usted comprenda la información sobre su atención médica. Si necesita ayuda, su equipo puede ayudarle a crear un plan para retomar el camino.

### Buenas noticias

Su médico de atención primaria forma parte de nuestro modelo de atención PCMH. Esto significa que ya cuenta con un equipo de médicos, enfermeros y especialistas de atención listos para brindarle asistencia. Pídale más información a su médico hoy mismo.

## De vuelta a la escuela: lista de comprobación de chequeos

La mayoría de los niños en Arizona comienza la escuela en julio y agosto. Volver a la escuela es un muy buen momento para asegurarse de que su hijo esté saludable para el año escolar. 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 puede ayudar a detectar problemas a tiempo. Puede asegurarse de que las vacunas estén al día y obtener respuestas a sus preguntas.
- Un examen ocular.** Ver bien puede ser la clave para que a su hijo le vaya bien en la escuela.
- Una prueba de audición.** Una buena audición ayuda a los niños para un buen rendimiento escolar y la interacción con los demás. Una prueba de detección puede ayudar a identificar posibles problemas.



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

Si estas visitas revelan problemas de salud, debe informarlo al personal de la escuela de su hijo. Tal vez puedan ayudar.

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

## Prueba de VIH —por qué es importante

Hacerse la prueba de VIH —el virus que causa el SIDA— puede dar miedo.

Pero si existe la posibilidad de que esté infectado, es importante saberlo. El motivo:

**El VIH puede ser tratado con éxito.** De hecho, comenzar el tratamiento temprano —antes de que aparezcan los síntomas— puede incluso evitar que desarrolle SIDA.

El SIDA es la etapa final de la infección por el VIH. Si tiene VIH, el tratamiento temprano puede ayudarle a llevar una vida saludable y plena.

**Puede proteger a otras personas.** Si está infectado, enterarse y tratarse reduce el riesgo de contagiar el virus a otros.

**Si está embarazada, puede proteger a su bebé.** Tratar a las mujeres embarazadas que tienen VIH reduce enormemente el riesgo de pasar el virus a sus bebés.

Por eso, pregúntele a su médico si debe hacerse la prueba. Y, si es así, siga sus indicaciones al pie de la letra. Hacerse la prueba es especialmente importante si tiene un mayor riesgo de VIH. Las personas con un riesgo muy alto incluyen a hombres que tienen relaciones sexuales con hombres y personas que se inyectan drogas. Tener relaciones sexuales sin protección también aumenta el riesgo.

*Fuentes: National Institutes of Health; U.S. Preventive Services Task Force*

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 consúltele a este sobre sus necesidades de atención médica.

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., al **602-263-3000** o **1-800-624-3879** (TTY/TDD **711**) [www.mercycareplan.com](http://www.mercycareplan.com)

2017 © Coffey Communications, Inc.  
Todos los derechos reservados.

AZ-17-06-03-SP