



AmeriHealth Caritas[™]
District of Columbia

Healthy Now

VERANO 2016

WWW.AMERIHEALTHCARITASDC.COM

¿Sabe sus números de la diabetes?

Cuando se trata de diabetes, los números cuentan. Aquí hay una guía con 3 números que todas las personas con diabetes deben saber.

1 Hb A1c (también llamada A1c). Esta prueba de sangre muestra qué tan bien controlada está su azúcar en la sangre. Una prueba de azúcar en la sangre que se toma todos los días mide su azúcar en la sangre en ese momento. Pero la Hb A1c muestra qué tan bien su azúcar en la sangre estuvo controlada durante los últimos 2 a 3 meses. Esto le ayuda a saber si su plan de tratamiento está funcionando.

Los detalles: Una Hb A1c por debajo del 7% es una meta común. Su médico tal vez establezca la meta suya por encima o por debajo de esta. Asegúrese de hacerse la prueba por lo menos 2 veces al año.

2 Presión arterial. Sus números de la presión arterial muestran la salud de sus vasos sanguíneos. La presión arterial alta hace que el corazón trabaje más arduamente. La misma aumenta el riesgo de ataque al corazón, derrame cerebral y enfermedades de los riñones. Controlar su presión arterial es importante.

Los detalles: Una presión arterial saludable es 120/80 ("120 sobre 80") o más baja. La presión arterial alta es 140/90 o más alta. La presión arterial entre 120/80 y 140/90 es la "presión arterial alta temprana". Asegúrese de que le examinen su presión arterial en cada visita de atención médica.

3 Colesterol y triglicéridos. Estos números indican si las grasas en la sangre están dentro de los límites saludables. Niveles anormales conducen a depósitos grasos en las arterias y aumentan el riesgo de ataque al corazón y derrame cerebral.

Los detalles: Reciba una prueba cada 5 años o con la frecuencia que recomiende su médico. La Asociación Americana de la Diabetes dice que la mayoría de las personas con diabetes deben aspirar a alcanzar estos números:

- Colesterol LDL ("malo"): por debajo de 100 mg/dl
- Colesterol HDL ("bueno"): por encima de 40 mg/dl para los hombres y por encima de 50 mg/dl para las mujeres
- Triglicéridos: por debajo de 150 mg/dl

Fuentes: Asociación Americana de la Diabetes, Programa Nacional de Educación sobre Diabetes

Lo que necesita saber acerca de la presión arterial

PRESIÓN ARTERIAL ALTA SIGNIFICA que su corazón está trabajando demasiado duro bombeando la sangre. Presión arterial alta también significa que usted es más propenso a tener un ataque al corazón, enfermedades de los riñones o un derrame cerebral.

Generalmente uno no puede saber si tiene presión arterial alta. Usted necesita que su médico se la examine. Desde la edad de 18 a 39 años, le deben examinar su presión arterial cada año.

Hay una mayor probabilidad de tener presión arterial alta si:

- Tiene más de 65 años de edad
- Es afroamericano
- Tiene padres/madres o abuelos/abuelas que tienen presión arterial alta

¿Le aplican a usted alguna de estas situaciones? Si es así, pregunte a su médico si le deben examinar la presión arterial más a menudo.

Cómo mantener la presión arterial normal

- Pierda peso si tiene sobrepeso
- Haga ejercicio al menos 30 minutos cada día
- Agregue menos sal (sodio) a sus alimentos, y no coma muchos alimentos que tienen sal añadida
- No tome más de 2 bebidas alcohólicas al día si es hombre y 1 por día si es mujer

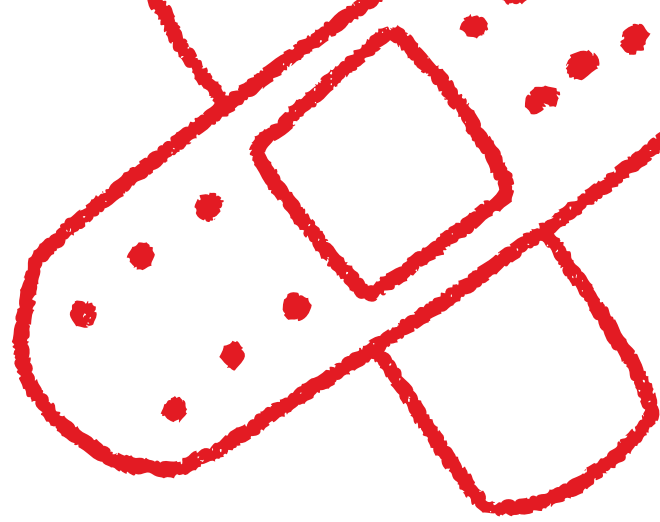
Y recuerde: Fumar, al igual que para la presión arterial alta, le hace más propenso a tener un ataque al corazón o un derrame cerebral. Si fuma, ¡deje de hacerlo!

La presión arterial alta y manejo de cuidado

Si usted tiene presión arterial alta, AmeriHealth Caritas District of Columbia (DC), tiene un Programa de Manejo de Cuidado para ayudarle a manejar su salud. Este programa le asignará un entrenador de cuidado. Su entrenador de cuidado le ayudará a obtener el cuidado que necesita para mantener su presión arterial bajo control. Él o ella también le ayudarán a hacer elecciones saludables. Su entrenador le llamará cada cierto número de semanas para ver cómo usted se encuentra y asegurarse de que está cumpliendo con sus metas de salud.

Para aprender cómo unirse al Programa de Manejo de Cuidado llame a Servicios para Miembros al **202-408-4720** o sin cargo alguno al **1-800-408-7511 (TTY 1-800-570-1190)**.

¿Cuándo es necesario ir a la sala de emergencias?



LA SALA DE EMERGENCIAS (ER, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) ES UN LUGAR OCUPADO. No atiende a los pacientes por orden de llegada. Se atienden primero los problemas más graves. Usar la sala de emergencias sólo cuando lo necesita puede ayudar a evitar una larga espera.

Éstos son algunos consejos para ayudarle a saber cuándo ir a la sala de emergencias o cuándo otros tipos de atención son adecuados.

Consulte con su médico de cabecera

Cuando sea posible, elija primero a su médico. Vaya donde él o ella cuando usted necesite tratamiento para condiciones crónicas (algo que usted ha tenido durante mucho tiempo) o para atención preventiva, como vacunas y chequeos. Esto le ayuda a establecer una relación con su médico.

Comprenda la atención urgente

Si el consultorio de su médico está cerrado o usted no puede obtener una cita, visitar una clínica o un centro de atención urgente (atención inmediata) es una buena opción. Centros de atención urgente generalmente están abiertos en las noches y los fines de semana. Pídale a su médico que le recomiende una clínica o centro cercano a usted.

Los centros de atención de urgencia (atención inmediata) pueden tratar problemas tales como:

- Cortaduras menores que requieren puntos de sutura
- Mordidas de animales
- Náuseas
- Erupciones en la piel
- Gripe y resfriados

Cuando el momento lo es todo: atención de emergencia

Algunos síntomas necesitan atención de emergencia. Éstos incluyen:

- Dificultad para respirar
- Desmayos o mareos repentinos
- Dolor o presión en el pecho que dura 2 minutos o más
- Sangrado incontrolable
- Tos o vómitos con sangre
- Dolor repentino o severo
- Cambios en la visión
- Confusión o cambios en el estado mental o la capacidad de hablar



¡Obtenga consejo médico en cualquier momento!

Usted puede llamar a nuestra línea de consejos médicos 24/7 para obtener consejo experto de un profesional médico.

Puede llamar a esta línea para:

- Obtener opciones de tratamiento cuando está enfermo
- Encontrar un centro de atención urgente
- Obtener transporte para ir al médico

Llame al 1 877 759-6279 para obtener atención ahora.

Su privacidad es importante para nosotros.

Recientemente actualizamos nuestro Aviso sobre Prácticas de Privacidad, este aviso le informa cómo usamos su información. Por favor, visite www.amerihealthcaritasdc.com para leer el aviso actualizado. Si tiene preguntas acerca de cómo mantener su información segura, o si quisiera recibir una copia por correo, llame a Servicios para Miembros al 1-800-408-7511. Para personas con problemas de audición, llame al 1-800-570-1190.

Practique seguridad en la piscina

UNA PISCINA PUEDE SER UN BUEN LUGAR PARA DISFRUTAR DE UN DÍA AGRADABLE. Sólo asegúrese de que usted y su familia tengan estos consejos de seguridad en mente:

- Tenga un teléfono celular cerca de la piscina en caso de emergencias.
 - Sujete a los bebés cuando están en el agua. Los flotadores para los brazos son ayudas para natación, no dispositivos de flotación.
 - Elimine todos los juguetes en el área de la piscina cuando salga de la piscina. Los niños pequeños pueden ahogarse cuando se caen en una piscina mientras tratan de alcanzar un juguete, como una pelota.
 - Inscriba a los niños en una clase de natación con un instructor certificado. Aun así, incluso cuando los niños saben nadar, los padres deben supervisarlos mientras están jugando en o cerca del agua.
 - Nunca deje a un niño solo cerca del agua, incluso en la bañera. Los niños pueden ahogarse en tan sólo 2 pulgadas de agua.

Es más fácil para usted y su familia disfrutar de un día de natación cuando la seguridad es la máxima prioridad.

¿Necesita ayuda para encontrar una piscina segura o lecciones de natación en su vecindario? Contacte el Departamento de Parques y Recreación de DC en el **202-673-7647** o visite su sitio web en **www.dpr.dc.gov**. Están localizados en 1250 U Street NW, Washington, DC 20009.

¡Recordatorios del plan de salud para usted!

No olvide estos servicios de salud y recordatorios importantes:

- Para clases de acondicionamiento físico y de cocina, visite nuestro centro de bienestar para miembros (Member Wellness Center) en 2027 Martin Luther King Jr. Ave. SE, Washington, DC 20020.
- Llame a Servicios para Miembros para coordinar transporte a sus citas médicas.
- **¡Nuevo!** El Programa de Premios I am healthySM. Llame al **1-877-759-6224** para información.
- ¿Usted tiene cobertura para servicios dentales? Llame a Servicios para Miembros para hacer una cita.
- Descargue nuestra aplicación móvil de las tiendas de Google Play o Apple App. Busque AHCDC.
- Renueve su cobertura de Medicaid por internet en **www.dchealthlink.com**.
- ¿Vas a cumplir 19 años? Pregúntale a tu pediatra (médico) si necesitas cambiar a un proveedor de atención primaria para adultos.
- Los miembros de Medicaid pueden utilizar nuestro nuevo servicio de consejería por video a través del internet. Visite **www.breakthrough.com/amerihealthcaritasdc** para más información.
- Pregunte a su farmacéutico cómo inscribirse para recibir recordatorios de medicina.
- Ofrecemos servicios gratuitos de interpretación y traducción.
- Los médicos y enfermeras de AmeriHealth Caritas DC son parte de nuestro equipo de Manejo de Utilización (UM, por sus siglas en inglés). Ellos revisan y toman las decisiones sobre la atención que su médico le dice que usted necesita. Puede llamar a Servicios para Miembros para ponerse en contacto con nuestro departamento de UM.
- Inicie una sesión en el Portal para Miembros para solicitar una nueva tarjeta de identificación, cambiar su médico, obtener un resumen de su estado de salud y más.

¿Preguntas? Llame a Servicios para Miembros al **1-800-408-7511** (TTY/TDD **1-800-570-1190**).

¿Necesita más información?

Visite **www.amerihealthcaritasdc.com**.



This program is funded in part by the Government of the District of Columbia Department of Health Care Finance.



GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA
MURIEL BOWSER, MAYOR



If you need this information in English, contact Member Services by calling 202-408-4720 or 1-800-408-7511, 24 hours a day.

Si necesita esta información en español, comuníquese con Servicios al Miembro llamando al 202-408-4720 o 1-800-408-7511, las 24 horas del día.

ይህ መረጃ በአማርኛ የሚያስፈልግዎት ከሆነ፣ የ24 ሰዓት አገልግሎት ወደ ሚስጠው ስልክ ቁጥር 202-408-4720 ወይም 1-800-408-7511 በመደወል የአባል አገልግሎቶችን ያግኙ።

إذا احتجت إلى هذه المعلومات باللغة العربية، يرجى الاتصال بفريق خدمة الأعضاء على الرقم 202-408-4720 أو الرقم 1-800-408-7511، وذلك على مدار الساعة.

Si vous avez besoin de ces renseignements en français, veuillez contacter les Services aux membres en appelant au 202-408-4720 ou au 1-800-408-7511, 24 heures sur 24.

如果您需要用中文獲得此資訊，可每天 24 小時致電 202-408-4720 或 1-800-408-7511，聯絡會員服務部。

Se necessitar estas informações em Português, entre em contato com o Serviços para Associados ligando para 202-408-4720 ou 1-800-408-7511, 24 horas por dia.