



healthy**NOW**

VERANO 2009

¡LOS ADOLESCENTES también necesitan visitar a su doctor!

Las Visitas de Bienestar son revisiones médicas regulares que son importantes para todos los niños desde el nacimiento hasta los 21 años de edad. Estas Visitas de Bienestar son de especial importancia para los jóvenes, debido a todos los cambios que están pasando en sus cuerpos. Esta es la oportunidad que tienen los jóvenes de hablar con su doctor acerca de todos esos cambios que están experimentando así como de algunos otros aspectos delicados de los que puedan tener preguntas.

Los adolescentes se pueden beneficiar de estas visitas de la siguiente forma:

- Aprenden a como tomar decisiones informadas acerca de su salud.
- Aprenden como tomar responsabilidad por su salud.
- Crecen para llegar a ser adultos sanos.

Una visita de bienestar incluye:

- Exámenes de la vista y el oído
- Revisión de la presión sanguínea
- Cualquier examen de laboratorio que sea necesario
- Examen dental
- Revisión del crecimiento y la nutrición
- Evaluación de inmunizaciones recibidas

Reciba una tarjeta de regalo de 10 dólares por parte del Programa First Choice después de que su hijo tenga su Visita de Bienestar anual.

Los adolescentes deben de tener una Visita de Bienestar una vez al año. Si su adolescente tiene un doctor nuevo, es de especial importancia hacer una cita antes de que se enferme. Recuerde que las Visitas de Bienestar son un beneficio por ser miembro del Programa First Choice y son completamente gratuitas para usted. ■

Healthy Moms and babies



DESPUÉS del nacimiento de su bebé

Las nuevas mamás están muy ocupadas después de que nace su bebé. Es fácil que se olviden de sus propias necesidades. No deje que esto le pase. **Recuerde asistir a su visita de posparto.**

Es muy importante que vea a su doctor de 4 a 6 semanas después del nacimiento de su bebé –aun si usted se esta sintiendo bien. Su doctor se va a asegurar que usted se esta ajustando adecuadamente a ser una nueva mamá –tanto en su cuerpo como en su mente. Su doctor se asegurará que esta sanando correctamente. Además, la revisará para detectar cualquier problema con sangrado o infecciones. No es raro que se sienta triste o deprimida después de tener a su bebé. Su doctor le puede ayudar a como lidiar con esos sentimientos también.

El Programa First Choice le quiere

ayudar a que sea una mamá saludable. Nuestro programa Healthy Moms and Babies (Mamás y Bebés Saludables) fue diseñado para ayudarle antes y después de su embarazo. Nuestras enfermeras pueden contestar a sus preguntas y ayudarle con cualquier problema que se presente durante su embarazo.

El Programa First Choice la recompensa por recibir su cuidado prenatal y de posparto. Si usted es miembro del programa First Choice durante la mayor parte de su embarazo y asiste a todas sus citas con el doctor, podría calificar para recibir hasta 100 dólares en tarjetas de regalo. ■

Llame al **888.559.1010**, extensión **55251**, para recibir mas información acerca de cómo podemos ayudarle a usted y a su bebé.

CONSEJOS PARA VENCER a la obesidad infantil

La obesidad (tener demasiado sobrepeso) puede ser la causa de muchos problemas de salud, tales como la diabetes, enfermedad del corazón, alta presión sanguínea y niveles altos de colesterol. En Carolina del Sur uno de cada cuatro niños tiene sobrepeso o es obeso y esta en gran riesgo de desarrollar alguna de estos problemas de salud. La mejor manera de prevenir que su hijo o hija tenga alguna de estas condiciones médicas es por medio de enseñarles como comer saludable y hábitos de ejercicio a una edad temprana. Usted puede lograr esto con el solo hecho de promover hábitos saludables para toda su familia.

Aquí hay algunos consejos saludables:

- Coma por lo menos 5 porciones de frutas y verduras cada día.
- Limite la cantidad de azúcar y grasas saturadas en la dieta de su familia.
- Use leche descremada o baja en grasas, así como otros productos lácteos con grasas reducidas.
- Limite las bebidas que tienen azúcar, como las bebidas gaseosas.
- Sirva cantidades menores de comida a los niños.
- Limite el tiempo de ver televisión o usar la computadora.
- Haga una hora de ejercicio o actividad física durante el día.

La mejor forma de bajar de peso y mantenerlo es comiendo menos calorías y quemando más calorías. Así de simple. Si usted corta 250 calorías de su dieta y hace suficiente ejercicio para quemar 250 calorías, eso acumularía un total de 500 calorías menos en un día. Si hace esto por 7 días, usted podría perder una libra de grasa en una semana. Aquí hay algunos ejemplos de como toda la familia puede divertirse y quemar calorías al mismo tiempo:

- **Bailar:** bailar quema alrededor de 150 calorías cada media hora.
- **Bicicleta:** andar en bicicleta a un paso moderado quema alrededor de 270 calorías cada media hora.
- **Saltar la cuerda:** Saltar la cuerda por 10 minutos quema 100 calorías.
- **Básquetbol:** Jugar Básquetbol quema alrededor de 250 calorías cada media hora.

Tomar algunas de estas acciones sencillas, para mejorar la nutrición y el nivel de actividad de sus niños, puede en realidad ayudar a su salud en general. Participe activamente en la salud de sus niños. Será una decisión que los beneficiará en el futuro. Para aprender más acerca del Childhood Obesity Program (Programa de Obesidad Infantil) del Programa First Choice, llame a Leann Isenhour, R.N., B.S.N. al **800.741.6605**. ■



CUANDO **el inglés** NO ES SU **primer idioma**

Tratar de conseguir ayuda o hacer preguntas cuando no se habla bien el idioma inglés puede ser frustrante. En el Programa First Choice nos queremos asegurar de que sus necesidades son atendidas y de que está recibiendo el mejor servicio al cliente que se puede ofrecer. Podemos ayudarle si usted prefiere hablar un idioma diferente al inglés. Llame al Departamento de Servicios a Miembros al **888.276.2020**. Tenemos representantes que hablan español y que están listos para ayudarlo. ■

COMO MANTENERSE SANO CON la enfermedad de Anemia Falciforme

Usted probablemente sabe que la Anemia Falciforme puede causar mucho dolor. Pero, ¿También sabía que la enfermedad puede dificultar su capacidad para defenderse de infecciones? Enfermedades como el resfriado y la gripa pueden hacer que una persona que padece Anemia Falciforme se ponga muy enfermo.

Es más fácil prevenir una infección que recuperarse una vez que ya se ha enfermado. Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a mantenerse sano:

1. Lave sus manos con agua y jabón varias veces al día. Siempre lave sus manos antes de comer y después de ir al baño.
2. Tome ácido fólico todos los días. Esta vitamina le ayuda a tener más células sanguíneas.
3. Los niños menores de 5 años deben de tomar penicilina todos los días.
4. Manténgase al día en todas las inmunizaciones infantiles (vacunas), incluyendo la vacuna de la neumonía.
5. Póngase la vacuna de la gripa cada año.
6. Coma una dieta balanceada y tome muchos líquidos (agua y jugo de frutas). ■

Por favor llame a una de nuestras enfermeras si tiene preguntas o preocupaciones acerca de la Anemia Falciforme. Nuestro número de larga distancia gratuita es **888.559.1010**, extensión **55251**.



Calendario de Eventos Comunitarios

Verano 2009



UPSTATE

Feria Anual de Mt. Moriah Annual

6 de junio
445 S. Church Street, Spartanburg, SC
864.582.1478

Campamento de Seguridad Safe Kids Upstate

23-26 de junio
864.454.2393

Feria de Salud Comunitaria Rareness Back to School

25 de julio
467 S. Church Street, Spartanburg, SC
864.582.2411

Reunión de Liderazgo Juvenil de Spartanburg

14 de agosto
250 E. Main Street, Spartanburg, SC
864.562.4199

Clase "Niños seguros en cada paseo" (Al tomar esta clase recibirá un asiento de seguridad para niños.) Solo con registro, mensual.
864.454.1016

Revisión Gratuita de asientos de seguridad

Es necesario hacer cita

Departamento de Bomberos de Easley, Estación #2, 180 Glenwood Road, Easley, SC
864.454.1016

Departamento de Bomberos de Greer, 103 W. Poinsett Street, Greer, SC
864.848.2166

Saturn of Greenville, 325 Woodruff Road, Greenville, SC
864.234.6677

Departamento de Bomberos de Parker, 700 State Park Road, Greenville, SC
864.454.1108

Oconee Memorial Hospital EMS, 298 Memorial Drive, Seneca, SC
864.454.1016

Center for Community Services 12 Howard Drive, Simpsonville, SC
864.454.1108

LOWCOUNTRY

Family Connection Disabilities Awareness Walk

16 de Mayo, 10 a.m.-12:30 p.m.
Riverfront Park, North Charleston, SC
843.740.5500

Healthy Lifestyle Network Inc. Youth and Adult Healthy Lifestyle Jamboree

Festival de jóvenes y adultos con estilos de vida saludables
16 de mayo, 8 a.m.-2:30 p.m.
Formas de registro se encuentran en el City of Charleston Recreation Center and Franklin C. Fetter, Charleston, SC
843.557.6258

Simposio de Cultura y Herencia Caribeña en Carolina del Sur En colaboración con el CLAW College of Charleston

11 de junio
843.557.6258

Charleston Carifest Masquerade Fete

12 de junio
Brittlebank Park, Charleston, SC
843.557.6258

Desfile de Carnaval

13 de junio, 4 p.m.
Charleston, SC
843.557.6258

Festival Cultural

13 de junio, 2-9:30 p.m.
Brittlebank Park, Charleston, SC
843.557.6258

Feria de Salud Delma Woods

13 de junio
Burke High School, 244 President Street, Charleston, SC
843.767.3300

Campamento Puff'n Stuff

21-26 de junio
College of Charleston, Charleston, SC
www.CampPuffnStuff.org

MIDLANDS

Revisión Gratuita de Asientos de Carro

Cada Segundo Martes del mes, de 5 a 7 p.m.
EdVenture Children's Museum, Columbia, SC
803.434.2955

Cada Segundo sábado del mes, de 10 a.m.-1 p.m.
Babies"R"Us, 242 Harbison Boulevard, Columbia, SC
803.434.2955

Súper Sábado Orangeburg Safe Kids

16 de Mayo, 9 a.m.-3 p.m.
Orangeburg Fairgrounds, Orangeburg, SC
803.395.2822

Festival Iris

Mayo 22-24
Sumter, SC
803.436.2640

Feria de Salud Comunitaria de Midlands

30 de Mayo
803.434.2955

Festival Familiar 2009

June 20 y 27
Greenview Park and Hyatt Park, Columbia, SC
803.315.4964

Respire mejor

CON EL ASMA

Mayo es el mes para aumentar la conciencia social acerca del Asma y las alergias. Si usted padece de asma, puede que no se sienta con ganas de celebrar. Las buenas noticias son que la gente que vive con un asma controlada puede vivir vidas activas y saludables.

Un paso importante para controlar su asma es saber la forma correcta en la cual tomar sus medicamentos. La mayor parte de las personas que padecen asma toman dos tipos de medicinas—un medicamento de control y un medicamento de alivio rápido.

- Las medicinas de control administran su asma. Hacen que sus pulmones estén menos inflamados. Esto le ayuda a prevenir ataques de asma, o por lo menos hace que los ataques no sean tan malos. Debe de tomar medicinas de control todos los días para que funcionen. Esto es aun cuando usted se sienta bien. Algunos ejemplos de medicinas de control son:

- Pulmicort
- Singulair
- Advair
- QVAR
- Flovent

- Los medicamentos de alivio rápido o de rescate ayudan durante un ataque de asma. Ayudan a abrir el conducto de aire para que pueda respirar mejor. Algunos ejemplos de medicamentos de alivio rápido son:

- Albuterol
- Ventolin
- Proventil
- Xopenex

Debe de ver a su doctor si usted tiene que usar su medicamento de alivio rápido más de dos veces a la semana. Igualmente, debe de ver a su doctor si se enferma con frecuencia y tiene que dejar de ir a la escuela o al trabajo debido al asma. Su doctor podría tener que ajustar su medicamento. ■

*Breathe
easy*



El Programa Breathe Easy (Respira con facilidad) es nuestro programa gratuito de educación acerca del asma. Llámenos en forma gratuita al **888.559.1010**, extensión **55251** si tiene alguna pregunta o si quiere hablar con una enfermera del programa Breathe Easy acerca de su asma o del asma de su niño o niña.

 **Select Health**
of South Carolina, Inc.
An AmeriHealth Mercy Company
P.O. Box 40849
Charleston, SC 29423-0849

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
PERMIT NO. 372
LONG PRAIRIE, MN

© 2009. Los artículos en este boletín informativo son escritos por periodistas o doctores profesionales que se esfuerzan por presentar información de salud confiable y actualizada. Sin embargo, ninguna publicación puede reemplazar el consejo de profesionales médicos, así que se recomienda a los lectores buscar dicha ayuda. Los modelos son usados solamente por propósitos de ilustración. 5528M

EL PROGRAMA FIRST CHOICE QUIERE ayudarle a que deje de fumar

¿Usted fuma? ¿Alguna vez ha pensado en dejar de fumar?

Queremos recordarle que el Programa First Choice cubre por 90 días varios productos que le ayudan a dejar de fumar. (Algunos límites de cantidad son aplicables) Aquí hay una lista de los productos que cubrimos:

- Goma de mascar de nicotina
- Parches de nicotina –Los parches comen en diferentes concentraciones que le ayudan a reducir gradualmente la cantidad de nicotina que recibe cada mes.
- Medicamentos –Si no quiere utilizar la goma de mascar o el parche, puede tomar píldoras orales de Zyban y Chantlix.

Para probar cualquiera de estos productos, lo primero que debe de hacer es hablar con su doctor. Si el producto es el indicado para usted entonces su doctor le dará una prescripción médica. Usted o su

farmacólogo puede llamar al Programa First Choice para que el medicamento sea aprobado. Por favor recuerde que este es un beneficio por 90 días, comenzando en la fecha en que se recibe la primera prescripción. Cuando se terminen los 90 días, usted deberá de esperar 9 meses antes de que se pueda aprobar otra dotación de 90 días. Por favor llame al departamento de Servicios para el Miembro al **888.276.2020** si tiene alguna pregunta acerca de este beneficio. ■

