

# BEWELL

Consejos y recursos para apoyar un estilo de vida saludable | Volumen 4 – 2021



## ¿POR QUÉ NECESITO REALIZARME UNA MAMOGRAFÍA?

LOS PROGRAMAS  
COMUNITARIOS  
AYUDAN

DEJE DE FUMAR  
PARA TENER UNA  
MEJOR SALUD

A PROMOVER  
UN EMBARAZO  
SALUDABLE

# PÁGINA 8

TELESALUD: OBTENGA SERVICIOS DE CUIDADO DE LA SALUD EN LA COMODIDAD DE SU HOGAR

## EN ESTA EDICIÓN

- 3** ¿POR QUÉ NECESITO REALIZARME UNA MAMOGRAFÍA?
- 4** LOS PROGRAMAS COMUNITARIOS AYUDAN
- 5** DIABETES: PUEDE PREVENIRLA O CONTROLARLA  
DEJE DE FUMAR PARA TENER UNA MEJOR SALUD
- 6** A PROMOVER UN EMBARAZO SALUDABLE
- 7** 3 CONSEJOS ANTES DE QUE QUEDE EMBARAZADA
- 8** TELEMEDICINA: CONSIGA LOS SERVICIOS DE CUIDADO DE LA SALUD EN LA COMODIDAD DE SU HOGAR
- 9** TODO SOBRE LA LACTANCIA MATERNA  
ACTUALICE SU DIRECCIÓN POSTAL CON AHCCCS
- 10** BOL DE ARROZ INTEGRAL PARA EL DESAYUNO  
PRUEBAS PRENATALES Y EXÁMENES DE DETECCIÓN
- 11** 4 PASOS PARA LA ATENCIÓN POSPARTO  
HABLE SIEMPRE CON SU MÉDICO

## NÚMEROS QUE DEBE CONOCER

**¡Estamos a solo una llamada (o un clic) de distancia!**

-  Servicio de Atención al Cliente:  
**1-866-560-4042 (TTY 711)**  
(De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. hora MST)
-  Línea de Asesoramiento de Enfermería: **1-800-746-3163**  
(Las 24 horas del día, los 7 días de la semana)

-  **Información de la Línea directa para crisis de salud conductual y suicidio las 24 horas, por condado:**  
Apache, Coconino, Gila, Mohave, Navajo y Yavapai: **1-877-756-4090 (TTY 1-800-327-9254)**  
Línea de Ayuda de Community Connections: **1-866-775-2192 (TTY 711)**

-  Visite:  
**[www.care1staz.com](http://www.care1staz.com)**



## ¿Por Qué Necesito Realizarme una MAMOGRAFÍA?

Las mamografías regulares pueden reducir el riesgo de morir de cáncer de mama. Es el segundo cáncer más común entre las mujeres.

Una mamografía es la mejor manera de detectar tejido mamario anormal. Detectar el cáncer de mama de forma temprana hace que el tratamiento sea más exitoso.

### ¿Molestias durante la Mamografía?

Durante una mamografía, sentirá presión sobre el tejido mamario. Solo dura unos segundos. Para reducir las posibles molestias, haga lo siguiente:

- Programe su cita poco después de su período, cuando el tejido mamario es menos sensible.
- Si siente dolor, pídale a su técnico que la cambie de posición.

¡Recuerde por qué está allí! Puede ayudar a hacer que algunos segundos de incomodidad valga la pena.

FUENTES: American Academy of Family Physicians, "What is Breast Cancer?" consultado en: <https://familydoctor.org/condition/breast-cancer/>; Office on Women's Health, "Mammograms," consultado en: <https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/mammograms>

La mayoría de las mujeres de 50 a 74 años deben hacerse una mamografía cada 2 años.

### ¡No se pierda su TARJETA DE REGALO DE \$25!

- 1 Después de la mamografía, visite <https://care1staz.com/healthyrewards> e ingrese en el Portal para Miembros
- 2 Después de iniciar sesión, haga clic en el enlace Healthy Rewards o llame al Servicio de Atención al Cliente al **1-866-560-4042**

# LOS PROGRAMAS COMUNITARIOS AYUDAN

Estos recursos pueden ayudarlo a usted y a su familia a tener una vida mejor y más saludable.

## Programa de Intervención Temprana de Arizona (AzEIP)

Este programa provee terapias a niños de hasta 3 años con retrasos en el aprendizaje o discapacidades.



Si usted cree que su hijo necesita ayuda: Comuníquese con AzEIP al **1-602-532-9960**

## Head Start

Un programa que ayuda a niños de 2 a 4 años a comenzar la escuela. También se ofrece ayuda a bebés y niños pequeños en algunas áreas.



Encuentre un programa Head Start en su área: Llame al **1-866-763-6481**

## Programas de Visitas al Hogar

Las enfermeras u otros expertos en salud infantil pueden ayudarlo con las visitas a su hogar. Esto puede ayudarla a tener un embarazo y un bebé sanos. También pueden ayudarlo a ser un mejor padre o una mejor madre, establecer metas para el futuro de su familia y encontrar maneras de ayudarlo a alcanzarlos.



Llame a Southwest Human Development al **1-602-266-5976**



Visite <https://www.swhd.org/programs/>

## Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

Un programa de nutrición para mujeres durante y después del embarazo y para niños de hasta 5 años de edad. Entre los beneficios se incluyen alimentos saludables sin costo y consejos para comer bien.



Encuentre una clínica de WIC cerca suyo: Llame al **1-800-252-5942**

## ¡El programa Community onnections facilita la búsqueda de ayuda!

Una llamada telefónica a nuestra Línea de Ayuda de Community Connections puede conectarlo con servicios. Llame al **1-866-775-2192 (TTY 711)**

# DIABETES: Puede Prevenirlo o Controlarlo

La diabetes aparece cuando su nivel de azúcar en sangre es más elevado de lo normal. Si no se controla adecuadamente, la diabetes puede producir problemas oculares, daños neurológicos o enfermedad renal.

Es la 7.<sup>a</sup> causa de muerte en EE. UU.

La buena noticia es que hacer pequeños cambios en su vida puede ayudar a prevenir o controlar la diabetes.

## PREVENGA:

- Aumente la actividad física
- pierda peso
- Coma sano
- Si fuma, obtenga ayuda para dejar de fumar

## CONTROLE:

- visite al médico de forma regular
- Coma sano
- manténgase activo



Hable con su médico acerca de cómo puede ayudarlo a prevenir o manejar el nivel alto de azúcar en la sangre.

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "Diabetes Fast Facts," consultado en: <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/quick-facts.html>, "Prevent Complications," consultado en: <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html>, "What is Diabetes?" consultado en: <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/diabetes.html> y "Diabetes Risk Factors," consultado en: <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/risk-factors.html>

## DEJE DE FUMAR PARA TENER UNA MEJOR SALUD

El tabaquismo es la causa número 1 de muerte prevenible en los EE. UU. Esto representa 1 de cada 3 muertes por cáncer. Fumar también aumenta el riesgo de tener problemas de salud, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes.

Cuando deja de fumar, puede reducir el riesgo de morir por ciertos tipos de cáncer:

- Después de 10 años, dejar de fumar reduce a la mitad el riesgo de padecer cáncer de pulmón
- Después de 5 años, dejar de fumar reduce a la mitad el riesgo de padecer cáncer de garganta y boca

**Hable con su médico sobre los medicamentos que pueden ayudarlo a dejar de fumar.**

**¡Los grupos de apoyo pueden ayudar!**

Visite [www.ashline.org](http://www.ashline.org) o llame al 1-800-556-6222

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "Health Effects of Cigarette Smoking," consultado en: [https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/fact\\_sheets/health\\_effects/effects\\_cig\\_smoking/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm)



# A PROMOVER UN EMBARAZO SALUDABLE

## ENCONTRAR UN MÉDICO OBSTETRA (OB).

Si está acudiendo a un médico que no forma parte de la red de Care1st, es posible que pueda seguir visitándolo. O puede cambiar los planes de salud.

## EMPEZAR LA ATENCIÓN PRENATAL LO ANTES POSIBLE.

Consulte a su médico tan pronto como sepa que está embarazada o que cree que podría estar embarazada. Cuanto antes sepa si hay problemas con su salud o la salud de su bebé, mejor para los dos.

*FUENTE: National Institutes of Health, "What can I do to promote a healthy pregnancy?" consultado en: <https://www.nichd.nih.gov/health/topics/preconceptioncare/conditioninfo/healthy-pregnancy> y "About Pre-Pregnancy Care and Prenatal Care," consultado en: <https://www.nichd.nih.gov/health/topics/preconceptioncare/conditioninfo>*

## SI SE SIENTE DEPRIMIDO O TRISTE, COMUNÍQUESE CON SU MÉDICO.

○ llame a nuestro Departamento de Salud Conductual durante las horas laborales. Llame al **1-866-560-4042** (ext. 1826)

## DISMINUYA EL RIESGO DE TENER UN BEBÉ DE BAJO PESO AL NACER O PREMATURO:

- Siga el consejo de su médico: tome vitaminas prenatales, mantenga una dieta saludable y haga ejercicio regularmente
- No consuma alcohol, cigarrillos, drogas ilícitas, opioides ni ningún medicamento que su médico no le haya recetado
- Evite sustancias tóxicas como el plomo
- Hable con su médico acerca de las pruebas de infecciones de transmisión sexual (ITS)
- Hable con su médico acerca de los riesgos y beneficios de la inducción del parto o de someterse a una cesárea antes de llegar a término (39 a 41 semanas)



### ¿Necesita ayuda para concertar citas u organizar un viaje?

¡Podemos ayudarle! Llámenos de lunes a viernes al **1-866-560-4042** (ext. 8336)

## 3 CONSEJOS ANTES DE QUE QUEDE EMBARAZADA

**¿Está planeando tener un bebé?** Asegúrese de que su bebé tenga el mejor inicio posible con estos consejos:

- 1 Hable con su médico.** Llegue a un peso saludable y cuéntele a su médico sobre sus antecedentes familiares. Haga preguntas para que pueda tener un embarazo y un bebé saludables.
- 2 Deje el alcohol.** Debido a que el alcohol puede dañar al bebé, haga un plan para dejar de beber. Si fuma, hable con su médico sobre formas de dejar de hacerlo.
- 3 Tome ácido fólico.** Es mejor comenzar a tomarlo antes de quedar embarazada. Puede ayudar a prevenir defectos de nacimiento.

Si aún no está lista para tener un bebé, hable con su médico sobre el método anticonceptivo adecuado para usted.

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "Planning for Pregnancy," consultado en: <https://www.cdc.gov/preconception/planning.html>



# TELEMEDICINA:

Consiga los Servicios de Cuidado de la Salud en la Comodidad de Su Hogar

La telemedicina es un servicio que le permite conectarse de forma virtual con su proveedor de atención médica. Puede ser a través de una llamada telefónica, una videollamada o una aplicación. Una visita virtual puede ayudar a facilitar el acceso a la atención. También es una gran manera de mantener el distanciamiento social.

Todo lo que necesita para la telemedicina es una computadora o un teléfono inteligente con acceso a Internet.

## La telemedicina le permite hacer lo siguiente:

- Hablar con su médico por teléfono o chat de video
- Comunicarse con su médico usando mensajes de chat o correo electrónico
- Controlar sus afecciones de atención médica desde su casa

La telemedicina funciona bien para muchas situaciones de atención médica. Pregúntele a su médico si es una opción para la atención que necesita. Muchos consultorios ofrecen atención virtual para afecciones y servicios como:

- Resultados de las pruebas de laboratorio
- Terapia
- Recetas
- Problemas como resfriado, malestar estomacal o migraña
- Seguimiento después de la cirugía

Durante una visita virtual, usted y su médico pueden decidir si necesita una visita en persona para un examen físico u otras pruebas.

AHCCCS cubre todas las formas principales de servicios de telesalud. Algunos servicios, como una visita de rutina para niños (EPSDT), deben incluir video (no una llamada telefónica solo de voz).

FUENTE: Health Resources and Services Administration, "What is telehealth?" consultado en: <https://telehealth.hhs.gov/patients/understanding-telehealth/#benefits-of-telehealth>

# TODO SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

Los expertos recomiendan amamantar a los bebés hasta que tengan, al menos, 6 meses. Lactancia:

- **Reduce el riesgo del bebé** de tener asma, obesidad e infecciones de oído
- **Reduce el riesgo de las madres** de tener presión arterial alta, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LA LACTANCIA:

**P: ¿Con qué frecuencia debo alimentar a mi bebé?**

**R:** Tan a menudo como el bebé desea.

**P: ¿Cómo puedo saber cuándo dejar de amamantar?**

**R:** Amamante hasta que su bebé parezca lleno. Es probable que el bebé se desprenda por sí solo.

**P: ¿Puedo tomar medicamentos durante el período de lactancia?**

**R:** Hable con su médico antes de tomar cualquier medicamento.

## ¡INSCRÍBASE EN NUESTRA APLICACIÓN PACIFY!

Disfrute de acceso sin costo a videollamadas con expertos las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Pacify puede ayudar con lo siguiente:

- Lactancia
- Nutrición para usted y su bebé
- Cólico



Descargue la aplicación Pacify hoy mismo.

¿Necesita ayuda? Llame al 1-602-474-1301

**¿Tiene preguntas sobre la lactancia materna?** Llame a la línea directa de lactancia del Departamento de Servicios de Salud de Arizona: **1-800-833-4642**

*FUENTES: Centers for Disease Control and Prevention, "Breastfeeding: Frequently Asked Questions (FAQs)," consultado en: <https://www.cdc.gov/breastfeeding/faq/index.htm>; American Academy of Pediatrics, "How Often To Breastfeed," consultado en: <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/How-Often-to-Breastfeed.aspx>*

## ACTUALICE SU DIRECCIÓN POSTAL CON AHCCCS

AHCCCS, a veces, envía información a su dirección postal. Asegúrese de que la suya esté actualizada. Es **su responsabilidad** notificar a AHCCCS cuando su dirección cambie.

**Llame:** 1-855-HEA-PLUS (432-7587)

**Escriba:** P.O. BOX 19009,  
Phoenix, AZ 85005

**Visite:** Vaya a [www.healtharizonaplus.gov](http://www.healtharizonaplus.gov) y abra una cuenta si no tiene una todavía. Haga clic en "Report a Change" (Informar un Cambio) y siga las indicaciones.



# BOL DE ARROZ INTEGRAL PARA EL DESAYUNO

## ¿Está cansado de la avena?

Pruebe un nuevo desayuno: arroz integral blando con fruta, frutos secos y un toque de especias. Es contundente y adaptable. Utilice cualquier resto de grano cocido: como arroz, quinua o cebada. Agregue sus frutas favoritas y varíe según la estación.

### PORCIONES: 1

#### Ingredientes

- ½ taza de arroz integral, cocido
- ¼ de taza de leche
- ¼ de cucharadita de canela
- ½ taza de fruta picada
- 1 cucharada de frutos secos picados

#### Instrucciones

1. Coloque el arroz cocido, la leche y la canela en un recipiente apto para el microondas. Coloque el recipiente con los ingredientes en el microondas por 45 segundos. Revuelva y caliente de 30 a 60 segundos más o hasta que se caliente.
2. Agregue la fruta y los frutos secos. Sirva caliente.

#### Ideas para agregar:

- Manzanas + Pasas + Nueces
- Peras + Pepitas de Granada + Semillas de Calabaza
- Plátanos + Coco Laminado + Almendras

FUENTE: U.S. Department of Agriculture, "Rice Bowl Breakfast with Fruit and Nuts", consultado en: <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/rice-bowl-breakfast-fruit-and-nuts>

## PRUEBAS PRENATALES Y EXÁMENES DE DETECCIÓN

Las pruebas prenatales son pruebas y exámenes de detección que se realizan mientras está embarazada. Estas determinan si hay problemas que podrían afectarle a usted o a su bebé.

Hable con su médico para conocer qué pruebas son las adecuadas para usted. Algunas pruebas se realizan en cada consulta prenatal, mientras que otras se realizan una sola vez. Las pruebas rutinarias pueden detectar lo siguiente:

- Diabetes
- Infecciones bacterianas
- Problemas genéticos o cromosómicos

Su médico puede recomendar exámenes de detección adicionales según su salud u otros factores de riesgo.

FUENTE: National Institute of Health, "What tests might I need during pregnancy?" consultado en: <https://www.nichd.nih.gov/health/topics/preconceptioncare/conditioninfo/tests-needed>

# 4 PASOS PARA, LA ATENCIÓN POSTPARTO

Cuídese a sí misma y a su bebé. Después del parto, siga estos pasos:

- 1 Haga su cita posparto.** Visite a su médico obstetra entre 7 días y 8 semanas después del parto. Esta consulta puede ser diferente de la consulta de control por cesárea. Esta consulta le da la oportunidad de hacer preguntas acerca de su salud desde que el bebé nació. Siga los consejos de su médico.
  - 2 Piense en la planificación familiar.** Existen muchos tipos de métodos anticonceptivos. Hable con su médico acerca de sus opciones.
  - 3 Lidie con sus emociones.** Dígale a su médico si se siente deprimida o triste. También puede llamar a nuestro Departamento de Salud Conductual. Llame al **1-602-778-1800** (ext. 1826) o de manera gratuita al **1-866-560-4042**
  - 4 Coma Sano.** Una buena nutrición es importante para usted y su bebé.
-  **Estamos aquí para ayudarle.** Puede comunicarse con nuestro especialista en posparto de lunes a viernes.  
Llame al **1-866-560-4042** (ext. 1301) o directamente al **1-602-474-1301**

## Inscríbese en nuestra aplicación Pacify!



Pacify le da acceso sin costo a videollamadas con expertos las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También recibe educación a través de mensajes de texto. Descargue la aplicación Pacify. **Comuníquese con nosotros al 1-602-474-1301** para obtener un código de inscripción.

FUENTE: Arizona Health Care Cost Containment System (AHCCCS), "Maternity Care Services", consultado en: <https://www.azahcccs.gov/shared/Downloads/MedicalPolicyManual/400/410.pdf>



## HABLE SIEMPRE CON SU MÉDICO

Este material tiene fines informativos solamente y no debe tomarse como asesoramiento médico o garantía de cobertura de algún servicio de Care1st.



Care1st Health Plan Arizona  
1870 West Rio Salado Parkway  
Tempe, AZ 85281

Información sobre salud y bienestar o prevención



Care1st Health Plan Arizona, Inc. (Care1st) cumple las leyes federales aplicables sobre derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

**ATTENTION:** If you speak English, language assistance services are available to you at no cost. Call **1-866-560-4042** (TTY: **711**).

**ATENCIÓN:** Si habla español, tiene a su disposición servicios de asistencia lingüística sin ningún costo. Llame al **1-866-560-4042** (TTY: **711**).

