



AmeriHealth Caritas™

District of Columbia

INVIERNO | 2016

# Healthy Now

WWW.AMERIHEALTHCARITASDC.COM

## Tenga una temporada **sin estrés**

### **ESTA ES LA TEMPORADA PARA ESTAR ... ESTRESADO.**

Al menos así es como se pudiera sentir durante las festividades de invierno, gracias a la presiones familiares, de trabajo y de dinero. En esta época de dar, asegúrese de tener lo que necesita para sentirse menos agotado. Aquí hay algunas maneras de hacer frente y evitar el estrés de la temporada festiva:

- **Discuta planes con antelación.** Si no puede estar al lado de la familia durante la temporada festiva, infórmeles temprano. Esto ayudará prevenir sentimientos.
- **Si alguno de sus hijos regresa de la universidad,** no se centre exclusivamente en su visita. Esto puede ayudar evitar la "bajada de enero".
- **Pase por alto ciertas cosas.** No piense que tiene que aceptar todas las invitaciones o hacer todas las actividades de la temporada festiva. Considere pasar por alto esa receta complicada.
- **Tenga un poco de ayuda.** Pídale a un amigo que le ayude a hornear, limpiar o decorar y luego devolver el favor.

- **No se salga de su presupuesto.** Regale pequeños regalos que sean especiales para ayudar a prevenir problemas de dinero después de las fiestas.
- **Saque el máximo provecho cuando espera en largas filas.** Respire profundo y gire su cabeza delicadamente en forma de círculo mientras espera.
- **Trate de mover su cuerpo todos los días.** Regalese un video de una clase de yoga o de ejercicio.
- **Tenga un plan sobre cómo manejar las reuniones familiares.** Por ejemplo, planifique su respuesta respetuosa pero firme, para cuando un pariente indiscreto haga preguntas fuera de lugar.
- **Ayude a alguien.** Busque una oportunidad de voluntariado o conecte con un pariente vecino que necesite ayuda. Aunque sólo sea por unas horas, el voluntariado puede distraerle de las tareas que tiene que hacer durante la temporada festiva.

### **Reciba un examen anual**

Sabemos que recibir atención rápida es importante para usted. Es importante que se mantenga al día con su examen anual para asegurarse de que conseguir la atención especializada sea fácil. Si necesita ayuda para programar su examen, llame a Servicios para Miembros al **1-800-408-7511 (TTY/TDD 1-800-570-1190)**.

# ¿Es simplemente un resfriado o algo grave?

**CUANDO SE SIENTE ENFERMO,** no siempre sabe si usted tiene un resfriado o gripe. Pero a veces es importante saberlo, especialmente si tiene algo más grave.

## **Virus diferentes, síntomas diferentes**

Los resfriados y la gripe tienen mucho en común. Ambos pueden causar tos, congestión nasal, estornudos y ojos llorosos. Pero no son lo mismo.

## **Un resfriado usualmente:**

- Causa síntomas de 2 a 3 días después de la infección
- Dura una semana
- Causa dolor de cabeza o solo fiebre leve

No existe ninguna medicina para curar un resfriado. Sin embargo, descansar en cama, tomar fluidos y usar un humidificador pueden ayudar a calmar los síntomas.

## **Sin embargo, la gripe con frecuencia:**

- Aparece de manera rápida
- Dura tanto como 2 a 3 semanas
- Eleva su temperatura a 100 a 102 grados F
- Causa un dolor de cabeza, así como otros dolores y molestias

Si cree que tiene la gripe, consulte con su médico. O acuda a un centro de atención urgente (atención inmediata). Si usted está en riesgo de complicaciones, es posible que le receten medicinas antivirales para ayudar con los síntomas. Las mismas también pueden reducir la cantidad de tiempo que usted está enfermo.

## **Cuando es algo más grave**

Ocasionalmente, un resfriado o la gripe resultan en otro tipo de infección pulmonar, como la neumonía bacteriana. Esta puede ser leve o grave. Vea a su médico de inmediato si usted tiene señales de neumonía. Las señales incluyen fiebre alta, escalofríos, dolor en el pecho al toser o respirar o síntomas de resfriado o gripe que de repente empeoran.

## **Proteja su salud**

Puede evitar los virus siguiendo estos consejos:

- Reciba una vacuna anual contra la gripe,

preferiblemente en octubre o noviembre.

- Combata los gérmenes lavándose las manos con frecuencia. Enjabónelas con agua tibia y jabón durante 15 segundos cada vez que se lave las manos.
- Trate de evitar personas enfermas.
- Cuide su cuerpo. Coma bien, haga ejercicio regularmente, duerma lo suficiente y mantenga su estrés bajo control.
- No fume.

## **¡Manténgase activo!**

Mantenerse activo en el invierno ayuda a lidiar con el estrés de la temporada festiva. Eso puede ayudarle a vencer el decaimiento del invierno. Y más importante aún, el ejercicio protege contra enfermedades del corazón.

¿Prefiere no enfrentar el frío? No hay problema. Visite nuestro Centro de Bienestar para Miembros en 2027 Martin Luther King Jr. Avenue SE, Washington, DC 20020, para clases de ejercicio. Para ver el calendario o para inscribirse por internet, visite [www.amerihhealthcaritasdc.com](http://www.amerihhealthcaritasdc.com) y busque los programas de educación de la salud y de ejercicios.



## **¡Simplemente un recordatorio!**

Cada año, AmeriHealth Caritas District of Columbia envía por correo una encuesta a algunos de nuestros miembros. La misma pregunta cuán contento está con AmeriHealth Caritas DC y con nuestros médicos. Sólo algunos miembros reciben esta encuesta por correo. Así que si usted recibe una, por favor saque varios minutos para decirnos cómo estamos trabajando. Sus respuestas son completamente privadas.

# ¿MUY ENFERMO PARA IR A LA ESCUELA?

HE AQUÍ CÓMO  
SABERLO



## SÍNTOMA

Que se quede en casa si ...

Su niño se siente muy enfermo para hacer actividades habituales

Aparece pus amarillo o verde

La temperatura en un termómetro oral registra 100 grados F o más (100.4 grados para temperatura de oído, rectal o temperatura de la frente)

Sospecha que es la gripe, se propaga rápidamente

Su hijo tiene una migraña: dolor palpitante, severo, con mal humor, cansancio y sensibilidad a la luz

Tiene enrojecimiento y picazón en todo o casi todo el cuerpo de su niño

Su médico sospecha o diagnostica faringitis estreptocócica

Su niño está vomitando o tiene diarrea incontrolable

← Tos y otros síntomas de resfriado →

← Secreción en los ojos →



← Fiebre →



← Gripe →



← Dolor de cabeza →



← Erupción →

← Dolor de garganta →



← Dolor de estómago →

Regresar a la escuela después que ...

La fiebre se haya reducido y que su niño se sienta bien

La cantidad de pus se haya reducido, usando antibiótico para los ojos por 24 horas

La temperatura corporal esté normal

La fiebre ha desaparecido por 24 horas

Haya tomado medicina para el dolor

La erupción se haya desaparecido o el médico dio el visto bueno

Hayan pasado 24 horas después de haber comenzado antibióticos

Los vómitos paren y su niño pueda controlar las idas al baño



# Recordatorios del plan de salud

**SABEMOS QUE LA VIDA PUEDE SER ATAREADA**, pero no queremos que olvide estos importantes servicios y recordatorios de salud.

- Puede renovar su cobertura de Medicaid por internet en [www.dchealthlink.com](http://www.dchealthlink.com).
- Visite nuestro Centro de Bienestar para Miembros en 2027 Martin Luther King Jr. Avenue SE, Washington, DC 20020, para clases de ejercicio y de cómo cocinar saludablemente.
- ¡Sea recompensado por estar saludable! Visite nuestro sitio web en [www.amerihhealthcaritasdc.com/giftcard](http://www.amerihhealthcaritasdc.com/giftcard) para aprender más sobre cómo ganarse una tarjeta de regalo de \$25.
- ¡Reciba recordatorios por texto\* sobre su salud y beneficios y una camiseta gratis que dice “!Yo estoy saludable!” Envíe un texto que diga “iamhealthy” al **85866** para inscribirse.
- Si necesita ayuda para ir a sus citas médicas, llame a Servicios para Miembros al **1-800-408-7511** para coordinar transporte gratuito.
- ¡Tiene cobertura para servicios dentales! Llámenos al **1-800-408-7511** para hallar un dentista o para recibir ayuda para hacer una cita.
- Si vas a cumplir 19 años, pregúntale a tu pediatra si tienes que cambiar a un médico para adultos.
- Pídale a su farmacéutico que le inscriba para recibir recordatorios de medicinas.
- Ofrecemos servicios de interpretación y traducción sin costo alguno para usted. Visite [www.amerihhealthcaritasdc.com](http://www.amerihhealthcaritasdc.com) para aprender cómo solicitar servicios de idiomas.

\*Costos por mensajes de texto y datos pudieran aplicar.



## Nos preocupamos por usted, nos preocupamos por la calidad

AmeriHealth Caritas DC está siempre buscando maneras de ayudar a nuestros miembros para que reciban atención y para que se mantengan saludables. Como parte de esto, tenemos un programa de Mejora de Calidad (QI, por sus siglas en inglés). Este programa busca maneras para que podamos servirle mejor.

El programa QI:

- Identifica áreas en nuestros servicios que necesitan mejorar
- Crea programas para miembros con necesidades especiales de atención médica
- Contacta a los miembros y les enseña acerca de la salud
- Trabaja con los proveedores para mejorar nuestros servicios
- Monitorea la calidad de la atención y servicios prestados por proveedores médicos, dentales, de visión y de farmacia de AmeriHealth Caritas DC
- Hace encuestas con miembros y proveedores para ver cómo podemos mejorar nuestros servicios
- Realiza estudios en el área médica y el área de servicio cuando son necesarios

Monitoreamos de cerca el programa QI para asegurarnos de que está trabajando para mejorar los servicios. Si quiere más información sobre nuestra mejora de calidad, llame a Servicios para Miembros al **1-800-408-7511** (TTY/TDD: **1-800-570-1190**).



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.