



VERANO 2020

CARES

CHARLA SOBRE LA SALUD



PREDIABETES: 3 DATOS QUE DEBE CONOCER

Lo más probable es que haya oído hablar sobre la diabetes tipo 2. Es la forma más común de la enfermedad. ¿Pero qué hay de la prediabetes?

También afecta a millones de estadounidenses. Y se trata de algo sobre lo que todo el mundo debería aprender.

Estos son tres datos clave que debe conocer:

1. NO ES LO MISMO QUE LA DIABETES—TODAVÍA. La prediabetes es una advertencia grave de que la diabetes tipo 2 está en camino. Si tiene prediabetes, significa que su nivel de azúcar en sangre es más alto de lo normal, pero no lo suficientemente alto como para ser diabetes tipo 2. Si no toma medidas para reducir el nivel de azúcar en sangre, es muy probable que pueda desarrollar diabetes.

2. PODRÍA TENERLA Y NO SABERLO. No puede fiarse de tener síntomas que le adviertan. A menudo no hay ninguno. La única manera de saberlo con seguridad es medirse el nivel de azúcar en sangre.

Su médico puede recomendarle que se haga pruebas si tiene 45 años o más, o si presenta otros factores de riesgo.

3. LOS PEQUEÑOS PASOS PUEDEN LLEVARLE MUY LEJOS. La prediabetes a menudo se puede revertir introduciendo cambios en el estilo de vida. Bajar un poco de peso, estar activo y alimentarse mejor pueden ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Nos hemos asociado con Solera Health para ofrecerle el Programa Nacional de la Prevención de la Diabetes. Está diseñado para ayudarle a bajar de peso, adoptar hábitos saludables y reducir el riesgo de diabetes tipo 2. Este programa no tiene ningún costo para usted.

Fuentes: American Diabetes Association; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

Para obtener más información sobre el Programa Nacional de la Prevención de la Diabetes, llame a Solera Health al **866-692-5059** (TTY: 711) de lunes a viernes entre las 6 a.m. y las 6 p.m. O visite solera4me.com/es-us/bluepromisemedical.

Standard
U.S. Postage
PAID
Long Beach, CA
Permit No. 2041

AMAMANTAR A SU BEBÉ

UNA ELECCIÓN SALUDABLE



¿Sabía que el número de madres que eligen amamantar a sus bebés ha crecido de forma constante en los últimos 10 años? La leche materna se está convirtiendo en la opción preferida de nutrición para recién nacidos y bebés en todo el mundo. ¿Por qué? A la leche materna se la suele llamar primer alimento. Tiene muchos beneficios para la buena salud, tanto de la madre como del bebé.

Si necesita ayuda para comenzar a amamantar, hable con su médico. También puede llamar al Programa Especial de Nutrición, Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) al **888-942-2229**. La llamada es gratuita.

LA LECHE MATERNA ES BUENA PARA SU BEBÉ

1. Tiene todos los nutrientes que necesita su bebé.
2. Es fácil de digerir.
3. Ayuda a proteger al bebé de muchas enfermedades.

AMAMANTAR ES BUENO PARA USTED

1. Le ayuda a recuperarse del parto.
2. Le permite ahorrar dinero y tiempo.
3. Le da tiempo para disfrutar de su bebé.

HABLAMOS SU IDIOMA

Queremos asegurarnos de que pueda hablar en su idioma preferido con su médico y el personal del consultorio, incluso en lenguaje de señas estadounidense. Para ayudarle, ofrecemos servicios de interpretación por teléfono gratuitos las 24 horas del día, los 7 días de la semana. No le recomendamos que use a amigos, familiares y menores, como intérpretes.

¿NECESITA UN INTÉRPRETE PARA SU PRÓXIMA VISITA AL MÉDICO?

Llame a Atención al cliente al menos 7 días antes de su cita para programar los servicios de un intérprete sin costo para usted.

INFORMACIÓN DE SALUD EN SU IDIOMA

Podemos ofrecerle folletos con información sobre salud en su idioma y en formatos alternativos, como letra de imprenta grande, Braille o archivos de audio.

PRESENTAR UNA QUEJA

Si no satisfacemos sus necesidades de idioma, usted puede presentar una queja llamando a Atención al cliente al **800-605-2556** (condado de Los Ángeles) o al **855-699-5557** (condado de San Diego) (TTY: 711).

ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR

Para obtener más información sobre nuestros servicios culturales y lingüísticos, llame a Atención al cliente al **800-605-2556** (condado de Los Ángeles) o al **855-699-5557** (condado de San Diego) (TTY: 711).

LA VERDAD SOBRE LAS GRASAS POCO SALUDABLES

No todas las grasas son malas. Probablemente habrá oído que algunas incluso son buenas para usted. Pero, ¿cómo puede darse cuenta?

Las grasas saturadas y las grasas trans son grasas poco saludables. Una manera fácil de recordarlo es que suelen ser sólidas. Las grasas poco saludables están en la mantequilla, la manteca y el aceite de coco. Las carnes como la carne de res también tienen estas grasas.

Las grasas insaturadas son grasas buenas que pueden reducir el riesgo de enfermedad del corazón. Suelen ser líquidas. Puede encontrar grasas insaturadas en el aceite vegetal, los frutos secos, las semillas y los aguacates. Los pescados como el salmón y el atún también tienen estas grasas.

Las grasas saturadas y las grasas trans pueden elevar el colesterol LDL o malo. Esto puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedad del corazón. Reducir estas grasas es bueno para la salud del corazón.

REEMPLACE LAS GRASAS POCO SALUDABLES

Puede disfrutar de muchos de sus refrigerios favoritos introduciendo algunos pequeños cambios. Por ejemplo, puede cambiar:

- ♦ Helado por yogur helado con bajo contenido de grasa.
- ♦ Una dona por un bagel.
- ♦ Papas fritas por pretzels.
- ♦ Leche entera por leche descremada o con bajo contenido de grasa.

COMER AFUERA

También puede introducir cambios en sus restaurantes y lugares de comida rápida.

Por ejemplo, puede intercambiar:

- ♦ Papas fritas por una papa al horno.
- ♦ Ensalada de col por una ensalada.
- ♦ Pollo frito por pollo asado.
- ♦ Una hamburguesa con queso grande por una hamburguesa regular.

Para obtener más información sobre alimentación saludable, llame a **Atención al cliente de Blue Shield Promise** al **800-605-2556** (condado de Los Ángeles) o al **855-699-5557** (condado de San Diego) y pregunte por el Departamento de Educación de la Salud.

Fuentes: American Heart Association;
U.S. Department of Agriculture



RINCÓN DE LAS RECETAS SALUDABLES

SOPA DE LENTEJAS

Rinde 11 porciones.

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 zanahorias medianas, cortadas en cubos
- 2 tallos de apio medianos, picados
- 1 cebolla amarilla pequeña, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de albahaca deshidratada
- 1 cucharadita de pimienta negra en polvo
- 2 tazas de lentejas secas
- 1 lata (14 onzas) de tomates triturados
- 2 tazas de caldo de verduras
- 6 tazas de agua

PREPARACIÓN

- ♦ En una olla grande para sopa, caliente el aceite a fuego medio. Agregue las zanahorias, el apio y la cebolla. Cocine y remueva hasta que la cebolla esté tierna.
- ♦ Incorpore el ajo, el orégano, la albahaca y la pimienta. Cocine durante 2 minutos.
- ♦ Agregue las lentejas y los tomates, luego agregue el caldo de verduras y el agua. Tape hasta que hierva.
- ♦ Reduzca el fuego y deje cocinar a fuego lento durante al menos 1 hora, o hasta que las lentejas estén blandas.
- ♦ Guarde las sobras en el refrigerador y vuelva a calentar en la estufa o en el microondas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: 1 taza. Cantidad por porción: 151 calorías, 3g de grasa total (0g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 24g de carbohidratos, 9g de proteína, 7g de fibra dietética, 248mg de sodio.

Fuente: National Heart, Lung, and Blood Institute



RINCÓN DE LA SALUD

HÁGASE CARGO DE SU SALUD

Su médico y Blue Shield Promise pueden proporcionarle folletos sobre muchos temas de salud sin costo para usted. Consulte a su médico, llámenos o visite nuestra página web para obtener estos folletos.



LÍNEA DE INFORMACIÓN PARA VIVIR BIEN

Podemos responder sus preguntas sobre colesterol, control del peso, nutrición, diabetes y sobre dejar de fumar o de utilizar cigarrillos electrónicos. Llame a Atención al cliente al **800-605-2556** (condado de Los Ángeles) o al **855-699-5557** (condado de San Diego) y pregunte por el Departamento de Educación de la Salud.

CLASES DE EDUCACIÓN DE LA SALUD

¿Le interesa asistir a una clase de salud y bienestar? Para saber qué clases están disponibles en su zona, llame a Atención al cliente al **800-605-2556** (condado de Los Ángeles) o al **855-699-5557** (condado de San Diego) y pregunte por el Departamento de Educación de la Salud.



INFORMACIÓN IMPORTANTE

Atención al cliente: **800-605-2556** (condado de LA)/**855-699-5557** (condado de SD) (TTY: 711), de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes

Línea de ayuda de enfermeras: **800-609-4166**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Línea telefónica de ayuda para fumadores de California (línea directa para dejar de fumar): **800-45-NO-FUME (800-456-6386)**

Blue Shield of California Promise Health Plan cumple con las leyes estatales y federales de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, ascendencia, religión, sexo, estado civil, género, identidad de género, orientación sexual, edad ni discapacidad. Puede obtener esta información de manera gratuita en otros formatos, como letra grande, Braille o audio. Llame al **800-605-2556** (condado de LA)/**855-699-5557** (condado de SD) (TTY: 711), de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes. La llamada es gratis.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **800-605-2556** (condado de LA)/**855-699-5557** (condado de SD) (TTY: 711).

NOTA IMPORTANTE: para ver información sobre las exigencias de no discriminación, puede visitar nuestra página web en <https://www.blueshieldca.com/promise/affordable-care-act.asp>.

Blue Shield of California Promise Health Plan CARES es publicado para los miembros del Blue Shield of California Promise Health Plan, 601 Potrero Grande Drive, Monterey Park, CA 91755, [blueshieldca.com/promise](https://www.blueshieldca.com/promise). Número de teléfono de Atención al Cliente: **800-605-2556** (condado de LA)/**855-699-5557** (condado de SD) (TTY: 711), de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

Blue Shield of California Promise Health Plan es un licenciatario independiente de Blue Shield Association. En el condado de Los Angeles, Blue Shield of California Promise Health Plan se contrae con L.A. Care Health Plan para proporcionar servicios médicos administrados de Medi-Cal. 2020 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

DUE DATE PLUS: APLICACIÓN MÓVIL GRATUITA DURANTE EL EMBARAZO

¿Acaba de ser madre o va a tener un bebé? Le ofrecemos **Due Date Plus**, una aplicación móvil gratuita que puede ayudarle durante su embarazo y los dos primeros años de vida de su bebé.

EXCELENTES FUNCIONES

Obtenga una guía del embarazo semana a semana con más de 50 temas relativos al embarazo saludable, vídeos, afirmaciones, recursos locales y más, que le servirán de orientación durante el embarazo. Su pareja y familiares pueden seguir los temas desde sus propios dispositivos.

DESCARGAR AHORA

Para descargar **Due Date Plus**, busque “Blue Shield Promise” en App store o Google Play. O envíe el mensaje de texto **BABY** al **323-310-5118** (condado de Los Ángeles) o al **619-940-1064** (condado de San Diego). Ingrese su identificación de miembro cuando descargue la aplicación, y podría calificar para una tarjeta de regalo de \$50. Si tiene preguntas, llame a Atención al cliente y pregunte por el Departamento de Educación de la Salud.