

CARES

CHARLA SOBRE LA SALUD

INVIERNO 2021



CÓMO CONTROLAR EL ASMA EN INVIERNO

¡Brrr! ¡Qué frío hace! Y eso puede resultar un problema si tiene asma.

¿El motivo? El aire seco y frío irrita las vías respiratorias, lo que puede desencadenar síntomas como sibilancias, tos y falta de aliento.

Si su asma empeora en invierno, puede aliviar los síntomas siguiendo estos consejos de la American Lung Association y la Asthma and Allergy Foundation of America:

- ◆ Consulte el pronóstico meteorológico cuando planifique actividades físicas o de cualquier otro tipo de actividad al aire libre. Si va a hacer mucho frío, intente mover sus entrenamientos en interiores donde hace menos frío.
- ◆ Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo o bufanda

cuando esté al aire libre. De esa forma, el aire que entra en sus pulmones estará más caliente y es menos probable que desencadene su asma. También es recomendable que practique tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.

- ◆ Tome los medicamentos para el asma según las indicaciones.

Entre ellos se incluyen los medicamentos de control diarios que su médico le haya recetado. Lleve siempre consigo su inhalador de alivio rápido. Piense en utilizarlo entre 20 y 30 minutos antes de participar en actividades al aire libre cuando hace frío. Y utilícelo inmediatamente si sus síntomas se agravan.

Como de costumbre, hable con su médico si tiene más preguntas sobre cómo mantener su asma bajo control.

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

DUE DATE PLUS — APLICACIÓN GRATUITA PARA EMBARAZADAS

¿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. Due Date Plus también puede ayudarle a hablar con su médico sobre cualquier problema. Asimismo, puede conectarlo con los recursos locales de Los Ángeles y San Diego.

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.

CUIDADOS PRENATALES: LA DECISIÓN CORRECTA PARA USTED Y SU BEBÉ

Cuando llega un bebé, muchas cosas pasan por primera vez. Las primeras pataditas. Los primeros pasos. Las primeras palabras.

Pero antes de que todo esto pueda suceder, hay otra cosa que debe pasar por primera vez: el primer chequeo prenatal.

Lo ideal es ponerse en contacto con su médico en cuanto crea que está embarazada. De esa manera, su médico puede detectar —y tratar— cualquier problema rápidamente. Pero aunque se haya demorado un poco, la atención prenatal sigue siendo importante. Las visitas regulares pueden ayudarle a tener un bebé más saludable y un embarazo más seguro.

También son una oportunidad para:

- ♦ Saber cómo aliviar las molestias del embarazo, como las náuseas matutinas o la acidez estomacal.
- ♦ Hacer preguntas sobre cómo mantenerse saludable.
- ♦ Conocer la fecha prevista

de parto y aprender sobre el crecimiento de su bebé.

- ♦ Ver a su bebé durante una ecografía.
- ♦ Recibir consejos para sobrellevar el estrés.
- ♦ Aprender a mantenerse segura en casa y en el trabajo.
- ♦ Obtener ayuda para dejar algunos hábitos, como fumar o beber.

No tema contarle a su médico cosas personales como, por ejemplo, cómo se siente con su embarazo o si tiene problemas con su pareja. Todo lo que usted diga es privado. Y su médico está allí para ayudarle.

Por ser miembro, el coste de los cuidados prenatales para usted está cubierto por Blue Shield Promise. Por eso, siga adelante y haga esa llamada, por usted y por su bebé.

Fuentes: American College of Obstetricians and Gynecologists; March of Dimes; Office on Women's Health

¿Necesita que lo lleven a sus citas? Llame a Atención al Cliente al **800-605-2556** (condado de Los Ángeles) o al **855-699-5557** (condado de San Diego) de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes, al menos 24 horas antes de su cita.





5 FORMAS DE CUMPLIR LOS PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO

Primero los hace. Luego los rompe.

¿Es esto un buen resumen de lo que sucede siempre con sus propósitos de Año Nuevo? En enero está dispuesto a hacer ejercicio, dejar de fumar, comer mejor... a cumplir cualquier objetivo, sea el que sea. Pero en febrero ya ha perdido todo su ímpetu.

Y es que, como bien sabrá, las buenas intenciones no bastan para cumplir los propósitos. Tiene que lograr que las apuestas estén a su favor. Haga lo siguiente:

1. SEA CONCRETO. No se haga propósitos vagos, del tipo "me voy a poner en forma", sea más concreto. ¿Quiere terminar una carrera de 5K? ¿Lograr una docena de flexiones? ¿Caminar por las empinadas calles de su barrio sin acabar sin resuello?

Refine los detalles.

2. NO EXAGERE. Proponerse ir al gimnasio todas las mañanas antes de ir a trabajar es, probablemente, avocarse al fracaso. Ir dos o tres veces a la semana es un objetivo más realista, que es mucho más probable que se convierta en un hábito.

3. BUSQUE APOYO. Busque un compañero de apoyo, alguien que tenga un objetivo parecido. El cambio es más fácil acompañado.

4. DÉSE UNA RECOMPENSA. ¿Ha logrado estar una semana entera sin fumar? Use el dinero que se hubiera gastado en cigarrillos en algo especial. ¿Ha adelgazado 5 libras? ¿Por qué no celebrarlo con una manicura o con entradas para un concierto?

5. RESISTA. Vale, se ha saltado el gimnasio un par de veces o ha comido más de la cuenta durante el fin de semana. Ha flaqueado... ¿Y qué? Un desliz lo tiene cualquiera. Y una de las claves para el cambio de conducta es la resiliencia. Mañana será otro día y tendrá la oportunidad de volver al buen camino.

¿Quiere prevenir la diabetes, adelgazar, dejar de fumar o comer de forma más saludable? Descubra cómo Blue Shield Promise puede ayudarle a cumplir sus propósitos de Año Nuevo, 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.

Fuentes: American College of Sports Medicine; American Council on Exercise; American Psychological Association

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 blueshieldca.com/promise para obtener estos folletos.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES

En asociación con Solera Health, Blue Shield Promise ofrece un programa de 12 meses para ayudar a prevenir la diabetes de tipo 2 sin costo para usted. Aprenda a ser más activo, comer mejor y adelgazar realizando pequeños cambios a su rutina. Para saber si califica, llame a Solera Health al **866-692-5059**.

CLASES VIRTUALES DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

¿Le interesa asistir a una clase virtual de salud y bienestar para alcanzar sus objetivos de salud de 2021? Para saber qué clases están disponibles, llame a Atención al Cliente al **800-605-2556** (condado de Los Ángeles) o al **855-699-5557** (condado de San Diego). Pregunte por el Departamento de Educación de la Salud.

¡NO ESPERE, VACÚNESE CONTRA LA GRIPE!

Si no lo ha hecho, aún no es tarde para vacunarse contra la gripe. La gripe sigue activa hasta la primavera. La vacuna de la gripe protege su salud y le ayuda a mantenerse activo.

Los CDC recomiendan una vacuna contra la gripe anual a partir de los seis meses. La



vacunación es especialmente importante para:

- ♦ Los niños de entre 6 meses y 4 años.
- ♦ Las personas mayores de 50 años.
- ♦ Las mujeres embarazadas o que tengan previsto quedarse embarazadas durante la temporada de gripe.
- ♦ Las personas con problemas médicos crónicos (asma, enfermedades cardíacas, enfermedades renales, diabetes).
- ♦ Los cuidadores de personas con problemas médicos o convivientes, para no ponerlas en riesgo por complicaciones derivadas de la gripe.

Vacunarse es fácil, rápido y no tiene efectos secundarios graves. La vacuna es gratuita para miembros si acude a su

médico de la red o farmacia local.

GRIFE Y COVID-19

La gripe y la COVID-19 son enfermedades respiratorias contagiosas causadas por distintos virus. Puesto que algunos de los síntomas de ambas enfermedades son similares, puede resultar difícil diferenciarlas solo por los síntomas, y se requiere una prueba para confirmar el diagnóstico.

Aunque no se puede predecir lo que ocurrirá durante el invierno, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés) creen que es probable que ambas se propaguen. Por eso, es más importante que nunca vacunarse contra la gripe.

Fuente adicional: National Center for Immunization and Respiratory Diseases



Promise Health Plan

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**).

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. 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 contrata con L.A. Care Health Plan para proporcionar servicios médicos administrados de Medi-Cal.

2020 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

Medi_20_915A_LA
Medi_20_915A_SD