



Amigos

Verano 2019

De vuelta a la escuela: a chequear los chequeos

Llegó la hora de regresar a la escuela, y eso significa que es momento de hacer algunos deberes.

¡No se asuste! No se requiere tanto esfuerzo. Todo lo que tiene que hacer es levantar el teléfono. Programar citas para controles de salud y dentales para su hijo le ayudará a empezar bien el año escolar.

Aquí le ofrecemos una lista de comprobación. Programe:

❑ **Un chequeo de niño sano.** Un examen anual es importante, incluso cuando su hijo no está enfermo. Puede ayudar a detectar problemas a tiempo. El médico de su hijo tiene la oportunidad de darle consejos sobre cómo mantenerse saludable.

También es momento de:

- Verificar que las vacunas estén al día
- Recibir respuestas a las preguntas que usted o su hijo puedan tener
- Programar el examen físico que puede ser necesario para que su hijo participe en las actividades deportivas escolares

❑ **Un examen ocular.** Ver bien puede ser clave para que a su hijo le vaya bien en la escuela. Cuanto antes detecte los problemas de visión, mejor.

❑ **Una prueba de audición.** Una buena audición facilita que a su hijo le vaya bien en la escuela. También ayuda a los niños a interactuar entre sí. Factores como

infecciones y niveles altos de ruido pueden afectar a la audición. Es bueno hacerles controles a los niños regularmente.

❑ **Un control dental.** Los problemas en los dientes de su hijo pueden dificultarle hablar, comer y concentrarse. Un chequeo puede prevenir problemas graves y proteger la sonrisa de su hijo.

Si estas visitas revelan problemas de salud, tal vez tenga que hacer una llamada más: a la escuela de su hijo. El personal debe estar al tanto del estado de salud de su hijo y de lo que puede hacer para ayudar.

Fuentes: American Academy of Otolaryngology–Head and Neck Surgery; American Academy of Pediatrics

Lleve un control

Algunas pruebas de detección indispensables

En la actualidad, los proyectos del tipo "hágalo usted mismo" son populares. Nos encanta ponernos el overol y comenzar a trabajar. Pero, ¿qué ocurre con las pruebas de detección que pueden alertarnos sobre posibles problemas? ¿Podemos hacernos algunas de esas pruebas nosotros mismos?

Se necesita un médico para la mayoría de las pruebas de detección. Pero hay algunos chequeos que se los puede hacer uno mismo. A continuación se describen ejemplos de los dos casos. Tenga en cuenta que puede haber pruebas que usted no necesite hacerse, o que necesite hacerse antes o con más frecuencia. Pregúntele a su médico qué es lo adecuado para usted.

En su casa

Párese sobre una balanza. Escriba el resultado (más su estatura) en una calculadora de índice de masa corporal (IMC) para saber si tiene sobrepeso u obesidad. Pruebe este sitio: morehealth.org/bmi.



Mídase la cintura. Coloque una cinta justo por encima de los huesos de la cadera. Exhale y mida. Si la medición de la cintura supera las 40 pulgadas para los hombres o las 35 pulgadas para las mujeres, aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y enfermedad del corazón.

Revítese los pies si tiene diabetes. Es posible que su médico le pida que le informe si tiene llagas u otros problemas antes de que se conviertan en infecciones graves.

Revítese la piel para detectar cáncer. Los chequeos frecuentes de la piel pueden ayudarle a detectar cáncer a tiempo. Muéstrela a su médico si observa cambios en lunares, manchas u otras zonas donde vea algo preocupante.

Controle su presión arterial. Su médico puede indicarle que utilice un monitor en su casa. Eso puede ayudar si:

- Tiene la presión arterial en el límite alto.
- Sus lecturas podrían ser altas únicamente en el consultorio del médico.

En el consultorio de un proveedor

Mamografías. Entre los 45 y los 54 años, las mujeres deben hacerse pruebas de detección de cáncer de mama anuales. Después de esa edad, las pruebas se hacen cada dos años.

Colonoscopia. A partir de los 45 años, tanto los varones como las mujeres deben hacerse colonoscopias u otras pruebas de detección. Pueden ayudar a prevenir el cáncer colorrectal o a detectarlo a tiempo.

Pruebas de Papanicolaou. A partir de los 21 años, las pruebas de Papanicolaou regulares ayudan a que las mujeres se protejan contra el cáncer de cuello de útero.

Control de la presión arterial. Pídale a su médico que le controle la presión arterial al menos cada dos años.

Análisis de sangre para controlar el colesterol. A partir de los 20 años de edad, contrólese el colesterol al menos cada cuatro a seis años.

Fuentes: American Cancer Society; American Diabetes Association; American Heart Association

Manejo de enfermedades crónicas

Ofrecemos un programa de manejo de enfermedades para ayudarle si tiene ciertas afecciones.

Tenemos programas para:

- Asma
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Insuficiencia cardíaca (IC)
- Diabetes
- Depresión
- Enfermedad arterial coronaria (EAC)

Llámenos al **1-855-221-5656 (TTY: 711)** para obtener ayuda para manejar su enfermedad. Podemos ayudarle a usted o a su hijo a aprender a manejar estas afecciones crónicas y llevar una vida más saludable.

Puede obtener información sobre estos programas en el Manual para Miembros y en línea en aetnabetterhealth.com/kansas.

Como miembro, usted reúne los requisitos para participar

Si se le diagnostica alguna de estas afecciones crónicas o corre el riesgo de padecerlas, puede inscribirse en nuestro programa de manejo de enfermedades. También puede pedirle a su proveedor que solicite una derivación. Si desea obtener más información sobre nuestros programas de manejo de enfermedades, llámenos al **1-855-221-5656 (TTY: 711)**.

No quiero participar

Usted tiene derecho a tomar decisiones sobre su atención médica. Si nos comunicamos con usted para que se inscriba en uno de nuestros programas, puede negarse. Si ya está en uno de nuestros programas, puede optar por abandonarlo en cualquier momento. Para ello, llámenos al **1-855-221-5656 (TTY: 711)**.



¿Su hijo necesita la ayuda de un experto en salud mental?

Probablemente usted conoce a su hijo mejor que nadie en el mundo. Eso puede ayudarle a detectar posibles problemas de salud mental.

Es importante conocer los signos de un problema grave. Esté alerta ante:

- Cambios en los hábitos de sueño
- Pesadillas
- Cambios en los hábitos de alimentación
- Más problemas físicos de lo habitual
- Dificultad para manejar los problemas cotidianos
- Más ansiedad o tristeza
- Arranques de ira frecuentes
- Acciones o sentimientos extraños
- Pensamientos relacionados con la muerte
- Baja importante en las calificaciones escolares

- Resistencia a ir a la escuela
- Interrupción de las actividades sociales normales
- Desobediencia o agresividad durante más de seis meses
- Amenazas de lastimarse o lastimar a otras personas
- Robo o daño de las cosas de otras personas

Algunas cosas de esta lista podrían ser causadas por cuestiones normales, como la llegada de un bebé a la familia. Pero si le parece que su hijo está en problemas, hable con el médico del niño. Este profesional puede ayudarle a recibir la atención de un experto.

Fuentes: American Academy of Child and Adolescent Psychiatry; National Institute of Mental Health

Coordinación de servicios

Algunos de nuestros miembros tienen necesidades de atención médica especiales y afecciones médicas complejas. Nuestros coordinadores de servicios le ayudarán a recibir los servicios y la atención que necesita. Pueden ayudarle a aprender más sobre su afección y trabajarán con usted y su proveedor para elaborar un plan de atención adecuado para usted.

Nuestro equipo de coordinación de servicios cuenta con enfermeros, asistentes sociales y otros profesionales de la atención médica que pueden:

- Trabajar en forma personalizada con usted para elaborar un plan basado en sus objetivos
- Revisar su plan para asegurarse de que no tenga carencias en la atención
- Ayudarle a consultar con sus médicos
- Ayudarle a programar y cumplir con sus citas
- Verificar que los medicamentos y tratamientos sean los correctos
- Ayudarle a asegurarse de que reciba atención preventiva
- Trabajar para garantizar que usted y su familia tengan el apoyo que necesitan
- Hacer preguntas para verificar que su casa sea un lugar seguro
- Ayudarle a encontrar programas y servicios disponibles en la comunidad
- Asegurarse de que usted reciba apoyo para las necesidades de salud del comportamiento
- Ayudarle cuando su hijo pase de atención pediátrica a atención para adultos
- Trabajar con usted para que reciba la atención adecuada para las necesidades especiales de su hijo (que incluye cuidado de acogida, cuidado de crianza e intervención temprana)
- Ayudarle a pasar a otra atención cuando finalicen sus beneficios, si es necesario

Si necesita este tipo de ayuda del equipo de coordinación de servicios, llame a Servicios para Miembros al **1-855-221-5656 (TTY: 711)**.

Contáctenos



Aetna Better Health® of Kansas
9401 Indian Creek Parkway, Suite 1300
Overland Park, KS 66210
aetnabetterhealth.com/kansas



Servicios para Miembros: **1-855-221-5656 (TTY: 711)**
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana
Línea de Enfermería: **1-855-221-5656 (TTY: 711)**
Transporte: **1-866-252-5634 (TTY: 711)**



Este boletín se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y miembros de Aetna Better Health of Kansas. Este documento incluye información general sobre la salud que no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales. Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones.

2019 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

KS-19-06-03

FK4.5