

Viva Saludablemente Sin Dificultades

Boletín Informativo del Miembro – Primavera 2012

CONTENIDO:

CALENDARIO DE EDUCACIÓN DE SALUD 2012.....	2
LA GUÍA DE LA MUJER PARA LA DETECCIÓN DEL CÁNCER	3
AVISO DE PRÁCTICAS DE PRIVACIDAD	3
INMUNIZACIÓN	3
NOTICIAS HEDIS.....	4
¡TOME NOTA DE ESTAS FECHAS!.....	4
RECORDATORIOS PARA EL USO DE LA SALA DE EMERGENCIA	4
SEGURIDAD DEL PACIENTE – ¡UN DEBER!.....	4
DIRECTIVAS ANTICIPADAS	5
LA SEGURIDAD DEL PACIENTE: CURSO DE COMPETENCIA CULTURAL	5
CAMBIO DE ADMINISTRADOR DE BENEFICIOS DE FARMACIA DE EXPRESS SCRIPTS A ENVISION RX OPTIONS EFECTIVO EL 1RO DE JULIO DE 2012.....	5
LLEVANDO UNA VIDA SALUDABLE A MÁS MIEMBROS EN VIRGINIA	5
DILE NO AL PLOMO.....	6
COORDINACIÓN DEL CUIDADO	6
CALENDARIO 2012 DE REUNIONES DEL COMITÉ DE ASESORAMIENTO.....	7
¿ES DIFÍCIL DEJAR DE FUMAR, PERO VALE LA PENA EL ESFUERZO!.....	7
¿QUÉ ES BRONQUITIS?.....	8

Servicios al Miembro

¿Tiene preguntas acerca de sus beneficios de salud? El departamento de Servicios al Miembro está aquí para ayudarlo y están disponibles de lunes a viernes de 8am a 5pm llamando al 1-800-727-7536.

El departamento de Servicios al Miembro puede:

- Responder a sus preguntas acerca de los beneficios
- Actualizar su dirección, número telefónico, e información de su cuenta
- Ayudarlo a encontrar un doctor/cambiar su PCP
- Ordenar reemplazos de su tarjeta de identificación
- Coordinar, modificar o cancelar transporte

Programar transporte es un beneficio importante para muchos de nuestros miembros; a continuación se encuentran consejos que le pueden ayudar a programar transporte:

- Necesitamos un mínimo de 72 horas laborables (por hora) de anticipación para coordinar un viaje. Los fines de semana y feriados no cuentan.
- Sólo se programa transporte para el mes en curso. Coordinación de transporte para el próximo mes comienza durante la última semana del mes en curso. Por ejemplo, puede empezar a programar transporte para citas en abril durante la última semana de marzo.
- Puede programar viajes a su farmacia más cercana.

(Continued on page 2)

Servicios al Miembro

- Usted puede programar todos sus viajes para un mes de una sola vez pero se aconseja que no llame para hacer este tipo de programación durante las primeras semanas del mes cuando el número de llamadas es alto y lo pueden hacer esperar en la línea por un periodo muy largo.
- Usted debe tener a mano el nombre de su doctor/nombre del centro, dirección y teléfono del lugar donde quiere que lo lleven.
- Miembros que llaman con una solicitud de transporte a centros que están a más de 51 millas de distancia tienen la obligación de ir al proveedor más cercano a no ser que sea médicamente necesario.
- Viajes en exceso de 50 millas serán verificados para asegurarse que no hay un proveedor más cercano.

Esperamos que estos consejos sean útiles cuando utilice el beneficio de servicios de transporte. Nuestra meta, en el departamento de Servicios al Miembro, es prestarle servicios sin complicaciones. Sabemos que nuestros servicios tienen un impacto directo en la vida de nuestros miembros y por lo tanto tratamos de darle un servicio de alta calidad permitiéndole un fácil acceso para sus necesidades de salud.

Calendario para la Educación de Salud para el año 2012

El Departamento de Educación de Salud de VPHP fomenta diferentes temas de salud para nuestros miembros a través del año. Si usted está interesado en participar en algún evento, o necesita mas información, por favor comuníquese con el Departamento de Educación o eche un vistazo a nuestra página Web www.vapremier.com.

Richmond: 1-800-727-7536 ext. 5239

Roanoke: 1-888-338-4579 ext. 5816

Tidewater: 1-800-828-7989 ext. 5583

MARZO:

En honor al Mes Nacional de la Nutrición, enfóquese en el tamaño de las porciones y coma más frutas y verduras. El comer saludablemente no tiene que ser aburrido. ¡Trate una receta nueva! Si está interesado en recibir consejos de nutrición, recetas nuevas o mas, llame a su Educador de Salud. *El Campamento del Asma en Richmond es este mes. Avísenos si sus niños que sufren de asma quieren participar. *Si usted esta embarazada, por favor venga a nuestro baby shower en Virginia Beach el 20 de marzo.

ABRIL:

¡Si usted está esperando un bebé, inscribese en nuestro Programa de Latidos Saludables! Este programa se enfoca en el cuidado prenatal. Ofrecemos educación en una variedad de temas y recomendamos clases que incluyen la lactancia materna y crianza de los hijos. ¡También tenemos baby showers durante el año! *Esté al tanto de la exposición de salud en el Richmond Center el 28 de abril.

MAYO:

¡Todos los miembros de VPHP están invitados a las reuniones del Comité de Asesoramiento (MAC, por sus siglas en inglés)! Ofrecemos transporte si usted vive dentro de 25 millas del lugar de la reunión. Las fechas de las reuniones MAC también están incluidas en este boletín y también puede encontrarlas en nuestra página web www.vapremier.com. *El Evento de Celebración de los

Niños en Tidewater es el 5 de mayo en el Parque Mt. Trashmore; ¡llame si desea más detalles!

JUNIO:

La concientización de la Diabetes siempre está de moda. ¿Es usted pre-diabético o diabético? No se olvide de echar un vistazo a su A1C. Esté al tanto de sus números. Si quiere más información, comuníquese con el departamento de Manejo de Enfermedades.

JULIO:

¡Mantenga a sus niños en forma durante los meses de verano! Asegúrese de usar protección solar en su piel y en la de sus niños. *En el mes de julio está programado el Campamento para Niños Asmáticos en Roanoke! ¡Si tiene entre 6-12 años de edad y ha sido diagnosticado con asma, por favor venga! No se olvide de tener su plan de acción del asma al día con su doctor, enfermera de la escuela y niñeras.

AGOSTO:

¡Es el mes de la Concientización de las Vacunas y el regreso a la escuela! Si su niño esta listo para ir a la escuela, ¿están sus vacunas al día? Comuníquese con su pediatra y saque una cita lo más antes posible.

SEPTIEMBRE:

No se olvide de que su niño menor de 2 años debe recibir la prueba del plomo. Comuníquese con su pediatra o el departamento de salud local si tiene alguna pregunta.

LA GUÍA DE LA MUJER PARA LA DETECCIÓN DEL CÁNCER

Mamografías son recomendadas para la detección del cáncer de seno. El cáncer de seno, después del cáncer de piel, es la forma más común de cáncer en la mujer y la segunda causa de muerte. Alrededor de 1 en 18 mujeres en los Estados Unidos desarrollará cáncer de seno en alguna etapa de su vida. Células anormales en el seno pueden convertirse en cáncer. La buena noticia es que muchas mujeres pueden sobrevivir el cáncer de seno si es detectado y tratado temprano. Una mamografía para la detección del cáncer de seno tiene que ser realizada anualmente comenzando a los 40 años de edad. La mamografía puede localizar un tumor antes de que pueda ser palpado y mientras es fácil de tratar. Hable con su doctor o enfermera de inmediato si nota un bulto en su seno, si cambia de tamaño, forma o textura o si el pezón descarga algún líquido (secreción).

Exámenes de Detección del Cáncer al Útero son recomendados para la detección del cáncer de útero. El cáncer de útero es el segundo causante de muerte en mujeres entre los 20 a 29 años de edad. La mejor manera de prevenir el cáncer de útero es el someterse a exámenes de Papanicolaou regularmente. El examen Papanicolaou es un examen de detección del cáncer de útero. Se realiza en la oficina de su doctor o en una clínica. Virginia Premier anima a todas las mujeres miembros a que se hagan el examen de Papanicolaou anualmente comenzando a los 21 años de edad o entre los 3 años de comenzar a tener relaciones sexuales. Los exámenes de detección del cáncer de útero pueden detectar cambios en las células antes de que se

conviertan cancerosas, o si están en una etapa temprana, pueden ser tratadas fácilmente.

La clamidia es la enfermedad mas frecuente de transmisión sexual (ETS) en los Estados Unidos. Es causada por una infección bacteriana y se trata fácilmente con antibióticos. La clamidia, con frecuencia, no presenta signos ni síntomas de advertencia por lo que las personas no buscan tratamiento y por lo cual una revisión es esencial. Efectos de la clamidia no tratada incluyen daños irreversibles a los órganos reproductivos de las mujeres, complicaciones durante el embarazo, infertilidad y dolor crónico.

Ambos exámenes, de detección de cáncer de útero y mamografías, son herramientas importantes para la detección temprana del cáncer de seno y de útero. Estos exámenes están cubiertos bajo su plan y se prestan de forma gratuita a los miembros de Virginia Premier. ¡Ambos exámenes se realizan en pocos minutos y pueden **salvarle la vida!**

Si usted no ha recibido su examen anual del cáncer, por favor llame a su doctor hoy mismo y saque una cita. Si su doctor no tiene cupo, por favor llame a la línea de Enfermeras de Calidad al 800-727-7536 Ext. 5713 y le ayudaremos a sacar una cita. También le podemos ayudar a coordinar transporte para este examen tan importante de detección de cáncer.

<http://www.healthfinder.gov/default.aspx>

AVISO DE PRÁCTICAS DE PRIVACIDAD

Este aviso describe cómo la información médica puede ser usada y revelada y cómo usted puede obtener acceso a esta información.

Es la política del Plan de Salud de Virginia Premier, Inc. (VPH) el ofrecerle un aviso de privacidad que le explica cómo su información de salud está siendo utilizada o revelada. VPH tiene el deber de mantener la privacidad de su información y proporcionar un aviso de derechos y prácticas de privacidad.

Este Aviso de Prácticas de Privacidad describe cómo VPH puede utilizar y declarar su información protegida de salud. Su información de salud puede ser usada para llevar a cabo el tratamiento o para que VPH haga pago a su proveedor de salud. También describe sus derechos de acceso y el control de su información protegida de salud. Información protegida de salud es información relacionada con su pasado, presente o el futuro de su salud física, o mental, o condición.

Esta información también puede ser usada para identificarlo.

VPH entiende su privacidad, y vamos a continuar haciéndola nuestra prioridad número uno. Puede acceder a este aviso importante en su Manual para Miembros de VPH o en nuestra pagina web en www.vapremier.com. Además, usted puede solicitar una copia por escrito en cualquier momento, poniéndose en contacto con nuestro Departamento de Servicios del Miembro al 1-800-727-7536.

Inmunización

En la edición de febrero de Noticias de la Familia Práctica, Miriam Tucker actualizó las últimas recomendaciones para las vacunas para adultos, adolescentes y niños. Mientras que una revisión extensa de esto es mas allá de la intención de esta breve reseña, cabe mencionar lo siguiente: el programa para niños de 0-6 años, 7-18 años y adultos se ha actualizado. Las recomendaciones para adultos incluyen una actualización sobre el VPH (Gardasil), Hepatitis B, y la Tdap (tétano, difteria, tos ferina acelular). Tres cambios importantes para la pediatría incluyen, VPH para niños de 11-12 años, la dosificación de la gripe para niños de 6 meses a 8 años y la administración de la meningitis a los niños de edades más tempranas si se viaja a países con esta epidemia.

Las inmunizaciones (vacunaciones, "vacunas") y las medidas de salud pública han salvado más vidas sobre el tiempo que las combinaciones de alguna otra medida preventiva. Un ejemplo que se destaca entre todos los demás es la eliminación de la viruela del mundo! Las vacunas actuales son un requisito para el sistema escolar para poder entrar y por lo tanto una importante herramienta preventiva para los niños. Cada año parece que una de las

enfermedades prevenibles (sarampión, paperas, varicela, etc) aparece en grandes cantidades en las regiones de los EE.UU... Si bien no hay prueba absoluta, la mayoría creen que es el resultado de "fracaso para inmunizar" aquellos individuos susceptibles.

El Plan de Salud Virginia Premier, Inc. (VPH) cubre todas las vacunas que se recomiendan por el Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización (ACIP por sus siglas en ingles) para sus miembros. Todas las oficinas de los médicos son conscientes de la cobertura, por lo que nuestros miembros siempre deben preguntar acerca de esto en cada visita al consultorio. Uno de los objetivos de VPH incluye vacunas para todos sus miembros elegibles. VPH necesita de tu ayuda para lograr este objetivo, por favor llame a su médico y haga una cita, o si tiene preguntas llame a Servicios al Miembro de VPH al 1-800-727-7536 para mas asistencia.

Protéjase y proteja a sus vecinos, reciba sus vacunas!

Melvin T. Pinn, Jr., MD, MPH
Director Médico Principal

NOTICIAS HEDIS

¿Qué es HEDIS?

Healthplan Effectiveness Data Information Set (HEDIS) es un conjunto de medidas de rendimiento estándar con el fin de garantizar a los miembros de que puedan disponer de información fiable que necesiten para comparar el rendimiento de los planes de salud administrados (MCO). Las medidas HEDIS se derivan de una serie de problemas de salud incluyendo cáncer, enfermedades cardiovasculares, el fumar, diabetes y asma. Otras medidas usadas están relacionadas al cuidado prenatal, visitas de rutina e inoculaciones.

¿Para qué se usa?

VPHP utiliza estos datos para determinar cómo está de bien el plan de salud, el servicio a sus miembros, así como apoyar y medir la eficacia de los programas de salud preventivos. La recopilación de datos e información es necesaria como parte de la acreditación por el Comité Nacional de Control de Calidad (NCQA), y las regulaciones del Departamento de Servicios de Asistencia Médica (DMAS).

¿Qué puedo (el miembro) hacer?

¡Asegúrese de ir al doctor! Por favor, asegúrese que usted y/o su hijo vayan al médico para obtener:

Vacunas para niños

Prueba de plomo

Prueba de Mama, Cervical y Clamidia

Nutrición y Consejería de peso

Medicamentos correctos para el asma

Cuidado diabético

Cuidado de la Salud Comportamental, si es necesario!

¡No pierda la oportunidad de estar saludable!

¡TOME NOTA DE ESTAS FECHAS!

¡El campamento anual de asma de verano en Roanoke esta de vuelta otra vez! Por favor tome nota de estas fechas: 18-20 de Julio. Todo miembro de VPHP que vive en el área de Roanoke Valley, que tenga diagnosis de asma, y esté entre los 6-12 años de edad, es elegible para participar en este campamento. ¡Es increíblemente divertido y es gratis! ¡Ayuda a que los niños se conecten con otros niños de su edad quienes también sufren de asma y aprenden a manejar el asma de manera divertida y creativa! Estaremos enviando más detalles pronto. Por favor comuníquese con la Educadora de Salud de Roanoke, Jennifer Gutiérrez, al **1-888-338-4579 x 5816 para más información.**

RECORDATORIOS PARA EL USO DE LA SALA DE EMERGENCIA

Pasos a seguir **antes** de usar la sala de emergencia (ER por sus siglas en inglés):

1. Llame a su medico primario (PCP por sus siglas en inglés).
2. Saque una cita con su PCP si no está en una situación de vida o muerte tal como dolor del pecho, dificultad al respirar, hemorragia descontrolada, envenenamiento, huesos rotos, etc.
3. Llame a su PCP y elija la opción que le permita hablar con una enfermera.

*El nombre de su PCP está en la esquina superior derecha de su tarjeta de miembro de VPHP.

*La mayoría de los PCP tienen una línea de enfermeras donde usted puede dejar un mensaje o puede hablar con alguien directamente.

*¿No tiene un PCP? Llame al departamento de Servicios al Miembro hoy mismo al **1(800) 727-7536.**

Llame a la línea de enfermeras de VPHP **1(800) 256-1982** si...

- No está seguro si necesita ir a la sala de emergencia
- No puede comunicarse con su doctor, y la oficina de su doctor esta cerrada

*Recuerde, ¡la línea de enfermeras está para ayudarlo!



EMERGENCY

SEGURIDAD DEL PACIENTE – ¡UN DEBER!

Cada miembro debe participar en su atención médica. Usted puede preguntar a su médico (s) o llame a Servicios del Miembro de VPHP para obtener información sobre los siguientes programas:

- 20 Consejos para prevenir errores con medicamentos *
- Preguntas para su médico *
- Globo de Oro Profesional (PGA, por sus siglas en inglés)

*Esta información se puede obtener en la página web www.vapremier.com. Medical Management/Quality/Patient Safety Resources.

LAS DIRECTIVAS ANTICIPADAS

Usted tiene el derecho de escoger a alguien quien actúe en su nombre y tome decisiones de asistencia médica si usted no las puede tomar por sí mismo. Las leyes aprobadas le permiten tomar esta decisión de una de dos maneras. Estas decisiones se llaman Directivas Anticipadas. Ellas son:

1. **Un Testamento** — un documento escrito que dice qué tratamiento médico usted desea o no desea si usted no puede hacer conocer sus deseos.
2. **Poder Notarial Duradero para Atención de la Salud** — un documento escrito que dice que usted ha escogido a alguien para tomar sus decisiones si usted no puede hacerlo.

Si usted tiene una Directiva Anticipada, proporcione una copia a su médico y pídale que la guarde en su archivo. Las Directivas Anticipadas no son obligatorias si usted no lo desea. Si usted decide que desea más información o quiere saber cómo obtener una Directiva Anticipada, llame a nuestro Departamento de Servicios del Miembro.

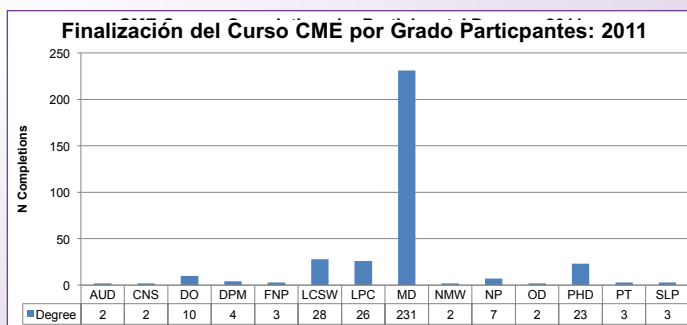
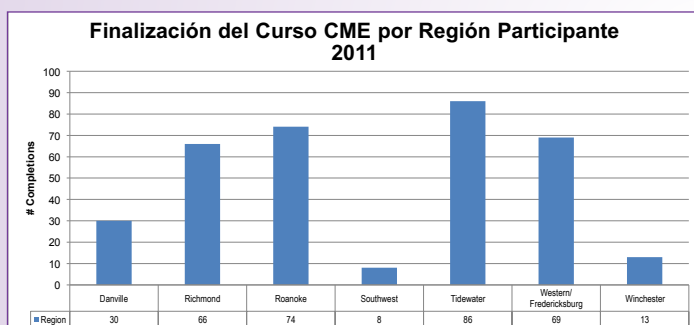
LA SEGURIDAD DEL PACIENTE: CURSO DE COMPETENCIA CULTURAL

****Atención Miembros****

Por favor dígalas a sus doctores que tomen el Desafío de VPHP y completen el curso de Competencia Cultural hoy. El propósito del curso es ayudar a sus doctores a atender y cuidar a miembros/personas/pacientes que son de diversos orígenes étnicos. Un total de 346 encuestas de competencia cultural fueron completadas durante el año calendario 2011.

Resultados:

- La mayoría de los encuestados estaban localizados en el área de VPHP de Tidewater y las regiones del oeste/Fredricksburg, seguidos por el área de Richmond.
- La mayoría de los cursos fueron completados por Trabajadores Sociales Certificados (LCSW's por sus siglas en inglés).



Nota: en un esfuerzo constante de educar a los médicos de nuestra red para servir mejor a nuestros miembros de procedencia y formación diversas, VPHP ha creado esta oportunidad educativa para todos los médicos de su red. Se fomenta que cada médico complete este curso. Los médicos que completen el curso serán reconocidos.

Cambio de administrador de beneficios de farmacia de Express Scripts a Envision Rx Options efectivo el 1ro de julio de 2012

En un esfuerzo para mejorar el acceso a los servicios de farmacia y promover un mejor servicio a nuestros proveedores, a partir de 1ro de julio de 2012, 'Envision Rx Options' administrará el plan de medicamentos recetados para los Miembros Elegibles de Virginia Premier Health Plan. Mientras que la transición debe ser transparente para nuestros miembros, estaremos enviando nuevas tarjetas con el cambio en o antes del 1ro de julio de 2012. A partir del 1ro de julio de 2012, los miembros deberán empezar a utilizar la nueva tarjeta de identificación. La tarjeta Antigua debe ser destruida y no se debe utilizar después del 30 de junio de 2012.

LLEVANDO UNA VIDA SALUDABLE A MÁS MIEMBROS EN VIRGINIA

El 1 de julio de 2012, Virginia Premier comenzará a proporcionar cobertura a los miembros de Medicaid y FAMIS elegibles en el extremo suroeste de Virginia. Como parte del plan de expansión, Virginia Premier abrirá tres nuevas sucursales en Abingdon, Richlands y Wise. Estamos muy contentos de hacer una vida sana fácil para los nuevos miembros en todo el estado. Asegúrese de revisar nuestra página web para obtener actualizaciones y listas de proveedores!

¡Dile no al plomo!

¡Lleve a su niño a hacerle la prueba del plomo hoy!

¿Sabía Usted?

Niños inscritos con Medicaid están obligados a tener un examen de plomo a los 12 y 24 meses! Por favor, asegúrese de que su niño se haga el examen de plomo antes de la edad de dos años. Solo una pequeña cantidad de plomo puede afectar el crecimiento del niño y el coeficiente intelectual!

¿Cómo es que el plomo enferma a los niños?

El plomo puede dañar muchos órganos, especialmente el sistema nervioso, el cerebro y los riñones. Puede interferir en el desarrollo normal del cerebro causando una disminución en el coeficiente intelectual, en la habilidad para el aprendizaje, causar problemas del comportamiento, problemas para la lectura, dolores de cabeza, irritabilidad, cansancio constante o hiperactividad y estreñimiento.

¡Este daño es permanente! Cuando el plomo se presenta a niveles muy altos, puede causar convulsiones, estado de coma y hasta la muerte.

¿Cómo es que el plomo entra en el cuerpo de los niños?

- **Ingiriendo virutas de pintura** — Los niños pueden ponerse en la boca objetos que tienen virutas o partículas de pintura.
- **Jugando en la arena** — Algunos tipos de arena contienen plomo.
- **Usando agua de cañerías antiguas** — Esto incluye beber, cocinar, o preparar la formula para bebés con agua caliente.
- **Poniéndose en la boca juguetes pintados** o jugando con material de juego antiguos en el patio de recreo.

¿Qué pueden hacer los padres?

¡Lo bueno es que los padres pueden ayudar a que sus niños estén libres de plomo! Descarte cualquier objeto que contenga plomo de su hogar. Asegúrese de mantener a sus niños alejados de pintura descascarada.

1. Si usted alquila una casa o apartamento, hable con el arrendador acerca de reparar pintura que esté descascarándose.
2. Mantenga su casa limpia y libre de polvo.
3. Lave frecuentemente las manos de sus niños, las pajas, chupones y juguetes.
4. Asegúrese de darles alimentos equilibrados — Niños con dietas saludables absorben menos plomo.



COORDINACIÓN DE ATENCIÓN MÉDICA

La coordinación de atención médica es realizada por su Proveedor de Cuidado Primario (PCP, por sus siglas en inglés) y ayuda a garantizar que sus necesidades y preferencias de los servicios de salud y el intercambio de información con sus otros proveedores sean satisfactorias con el tiempo. Estas pueden ser:

- La comunicación entre su médico, proveedor de salud mental, o de cualquier otro especialista.
- Asegurar que todos los miembros de su equipo de atención médica sean conscientes de las pruebas, procedimientos y servicios para evitar la duplicación innecesaria de servicios.
- Compartir decisiones entre sus proveedores de atención médica.

¿Qué significa para ti la Coordinación de Atención Médica?

- Lo más importante... su seguridad. La comunicación entre su PCP y todos los demás proveedores ayuda a garantizar que no se produzcan errores médicos.
- La comunicación entre usted y su PCP le ayudará a estar más involucrado en el propio cuidado de su salud.
- Al coordinar la atención médica, es más probable que usted reciba la atención preventiva y los servicios que usted necesita para mantenerse sano.

¿Todo el mundo necesita coordinación de atención médica?

¡Sí! Especialmente los siguientes:

- Los niños con necesidades especiales.
- Las personas con discapacidad y con condiciones médicas complejas.
- Pacientes de salud mental.

¿Cómo Puede Ayudar?

- Solicite que su proveedor de salud mental y especialistas envíen informes actualizados sobre su cuidado a su PCP.
- Asegúrese de que su médico sepa que usted está viendo a otros especialistas, y por qué razones.
- Déle a su PCP una lista de todos los medicamentos que está tomando.
- Llame a VPHP para actualizar la información de su PCP en su tarjeta de miembro.

Virginia Premier Health Plan, Inc. está comprometida a que nuestros miembros tengan una buena salud. Coordinación de Atención Médica es una parte muy importante de mantenerse saludable. ¡Comuníquese con su médico HOY!

Esta reunión es la manera en que usted nos diga qué piensa acerca del Plan de Salud de Virginia Premier y cómo podemos servirle mejor

Segundo Trimestre

Temas de discusión: Salud del Corazón, Colesterol y Nutrición

Tidewater	10 de abril de 2012	11:00am
⇒ Francine Santiago	(800) 828-7989 Ext. 5578	
Richmond	16 de mayo de 2012	11:00am
⇒ Penny Williams	(800) 727-7536 Ext. 5399	
Roanoke	12 de junio de 2012	11:30am
⇒ Sheila Cox	(800) 727-7536 Ext. 5395	

Tercer Trimestre

Temas de discusión: Vacunas, Detección del plomo y Actividades Físicas

Tidewater	10 de julio de 2012	11:00am
⇒ Neketa Knight	(800) 828-7989 Ext. 5596	
Richmond	15 de agosto de 2012	11:00am
⇒ Sheila Cox	(800) 727-7536 Ext. 5395	
Roanoke	18 de septiembre de 2012	11:30am
⇒ Penny Williams	(800) 727-7536 Ext. 5399	

Cuarto Trimestre

Temas de discusión: Diabetes y Examen de la vista

Tidewater	09 de octubre de 2012	11:00am
⇒ Francine Santiago	(800) 828-7989 Ext. 5578	
Richmond	13 de noviembre de 2012	11:00am
⇒ Penny Williams	(800) 727-7536 Ext. 5399	
Roanoke	04 de diciembre de 2012	11:30am
⇒ Sheila Cox	(800) 727-7536 Ext. 5395	

¡Es difícil dejar de fumar, pero vale la pena el esfuerzo!

¿Por qué dejar de fumar?

1. Más de 400,000 personas en los Estados Unidos mueren a raíz de enfermedades relacionadas con el fumar.
2. El humo de cigarrillo mata más americanos que el alcohol, accidentes automovilísticos, suicidios, SIDA, asesinatos y drogas.
3. Fumar es caro. Fumar un paquete de cigarrillos al día cuesta alrededor de \$2,200 al año.
4. Cuando usted fuma, las personas cerca de usted pueden inhalar el mismo humo de su cigarrillo. Esto los convierte en fumadores pasivos.
5. Fumadores pasivos puede contraer enfermedades cardiovasculares y cáncer de pulmón.
6. Niños quienes son fumadores pasivos tienen más probabilidad de tener problemas en los pulmones, infecciones en los oídos y asma crónica.
7. Al fumar no sólo se hace daño a si mismo pero también daña a otros, incluyendo a sus seres queridos.
8. El fumar contribuye a que una mujer de a luz a un bebé de bajo peso y también puede incrementar el riesgo de un nacimiento prematuro del bebé.

¿Por qué vale la pena hacer el esfuerzo de dejar de fumar?

1. Si usted deja de fumar, puede reducir el riesgo de cáncer, ataque al corazón, derrame cerebral, y enfermedades crónicas como el asma, COPD, y bronquitis.
2. Mujeres quienes dejan de fumar antes de salir embarazadas, o durante el primer trimestre de gestación, reducen el riesgo de que el bebé nazca con bajo peso, en comparación con una mujer que nunca ha fumado.

3. Veinticuatro horas después de dejar de fumar, el cuerpo ya ha recobrado los niveles normales de monóxido de carbono.
4. Entre dos a doce semanas después de dejar de fumar, las probabilidades de un ataque al corazón disminuyen.
5. Un año después de dejar de fumar, las probabilidades de contraer enfermedades cardiovasculares se reducen a un 50 por ciento de las de un fumador.
6. Después de un tiempo, los riesgos de adquirir muchas enfermedades no son más altas que si nunca hubiera fumado.
7. Deje de fumar y todo su cuerpo será más saludable.

Si quiere dejar de fumar, las enfermeras de manejo de enfermedades están listas para ayudarlo. Si usted padece de enfermedades cardiovasculares, diabetes, asma, COPD, desórdenes mentales como esquizofrenia o desórden bipolar, y quiere recibir información para dejar de fumar, por favor llame al 1-866-243-0937, ext. 5753, y hable con una enfermera de manejos de enfermedades. Usted también puede llamar al 1-800-727-7536, ext. 5738 y hablar con un educador de salud.

¡Si usted piensa que no puede parar por si mismo, pare por aquellos a los que usted ama!



VA Premier Richmond
P.O. Box 5307
Richmond, Virginia 23220-0307
(804) 819-5151 (800) 289-4970

VA Premier Roanoke
4910 Valley View Blvd Suite 202
Roanoke, VA 24012
(540) 344-8838 (888) 338-4579

VA Premier Tidewater
5029 Corporate Woods Drive
Virginia Beach, VA 23462
(757) 461-0064 (800) 828-7953

PRESORT
STANDARD
U.S. POSTAGE
PAID
RICHMOND, VA
PERMIT 613

¿Qué es bronquitis?

Bronquitis es una condición en la cual los tubos bronquiales se inflaman. Estos tubos llevan aire a sus pulmones.

Personas que tienen bronquitis suelen tener una tos que lleva mucosidad. La mucosidad es una sustancia viscosa producida por el forro de los tubos bronquiales. La bronquitis también causa sibilancia (un silbido o sonido de pito al respirar), dolor de pecho e incomodidad, fiebre leve, y falta de aliento.

¿Cómo se cura la bronquitis?

La meta principal de curar la bronquitis aguda y crónica es aliviar los síntomas y facilitar la respiración.

Si usted tiene bronquitis aguda, su doctor puede recomendar descanso, líquidos en abundancia, y aspirina (para adultos) o acetaminofen para bajar la fiebre. Generalmente no se recetan antibióticos para la bronquitis aguda. Esto es porque no funcionan contra los virus — la causa más común de la bronquitis aguda. Sin embargo, si su doctor piensa que usted tiene una infección bacteriana, él o ella le pueden recetar un antibiótico.

Un aparato humidificador o vapor pueden ayudarle a aflojar la mucosidad, aliviar la sibilancia y mejorar el flujo de aire. Si su bronquitis causa sibilancia, puede que necesite inhalar medicina para abrir sus vías respiratorias. Esta medicina se toma usando un inhalador. Este dispositivo ayuda a que la medicina vaya directamente a sus pulmones.

Su doctor también puede recetar medicina que alivie o reduzca la tos y cure sus vías respiratorias inflamadas (especialmente si la tos persiste).

Una de las mejores maneras de curar la bronquitis aguda y crónica es deshacerse de lo que causa irritación y daño a sus pulmones. Si usted fuma, es importante dejar de fumar.

Hable con su doctor acerca de programas y productos que lo pueden ayudar a dejar de fumar. Trate de evitar ser fumador pasivo y evite otros irritantes pulmonares como el polvo, humos, vapores y contaminación ambiental.

VPHB quiere ayudarlo a asegurarse de que usted reciba el cuidado necesario para mejorar su salud. Si usted está interesado en información o programas que ayudan a mejorar su salud y posiblemente recibir incentivos, por favor comuníquese con la línea de Enfermeras de Calidad al 800-727-7536 Ext. 5713.

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/brnchi/treatment.html>