

Viva Saludablemente Sin Dificultades

Boletín Informativo del Miembro – Invierno 2011

CONTENIDO:

COMPRAS CON UN PRESUPUESTO.....	2
DIVERSIÓN EN FAMILIA PARA EL INVIERNO	3
TRANSPORTACIÓN DURANTE LA TEMPORADA NAVIDEÑA.....	3
DILE NO AL PLOMO.....	4
VACUNAS	4
COMO REPORTO UNA QUEJA.....	4
REUNIONES MAC PARA EL AÑO 2012	5
COCINA SALUDABLE PARA EL CORAZÓN.....	6

Consejos de seguridad

Cada año incendios durante la temporada navideña ha cobrado la vida de más de 400 personas. Algunas de estas tragedias pueden ser evitadas siguiendo algunos pasos simples que se encuentran a continuación.

Árboles de Navidad

- **Seleccione un árbol natural:** Las agujas deben ser de color verde y difícil de quitar, el tronco debe ser pegajoso. Árboles que han sido cortados muy largos son un peligro de incendio.
- **El cuidado del árbol:** No coloque su árbol cerca de una superficie de calor como una chimenea, ventilador, radiadores, etc. El calor hará que el árbol se seque más rápido. No fume cerca del árbol. Mantenga el estante lleno de agua todo el tiempo que el árbol este puesto. No tenga el árbol por más de dos semanas.

Luces navideñas

- **Mantener sus Luces Navideñas:** Compruebe cada año que sus luces no tengan cables usados, que el recubrimiento de plástico no haga falta, o que el portalámparas no este quebrado. Utilice solamente luces aprobadas. No use las luces de interior en el exterior.
- **No sobrecargue las tomas:** No conecte mas de tres juegos de luces a menos que las instrucciones digan específicamente que se puede hacer. Conecte las luces a un cable de extensión antes de enchufar el cable. Revise las conexiones periódicamente para asegurarse de que no se caliente, pueden estar un poco calientes pero no debe de estar muy caliente.

(continúa en la página 2)

Consejos de seguridad

- **Nunca deje las luces desatendidas:** Si no hay nadie en la casa, apague las luces.

Decoración navideña

- **Utilice decoraciones no inflamables:** Si decide utilizarlas, asegúrese de que estén en estantes estables que no puedan ser fácilmente derribados. Nunca deje la casa con velas encendidas. Manténgase lejos de las cortinas y las corrientes de aire.
- **No utilice velas encendidas en ningún lugar cerca de su árbol:** Si usted tiene una chimenea por favor no decore el frente de la chimenea con papel de regalo, ya que esto puede iniciar un incendio

Asegúrese de que usted tiene detectores de humo en cada piso de su casa. Revise las baterías cada mes. Tenga un plan de escape en caso de que haya un incendio y practíquelo regularmente. Que tengan una temporada festiva segura y maravillosa.

Compras con un presupuesto

Cuando usted esta en un presupuesto ajustado, las compras navideñas pueden ser estresantes. Usted puede hacer compras con un presupuesto limitado y no romper el banco. Trate de utilizar estos consejos y le serán útiles:

- **Hágalo:** Puede hacer galletas, bizcochos, ponga todos los ingredientes en un frasco pero no los hornee; utilice su habilidad para fabricar objetos, tómese un retrato en familia y póngalo en un marco agradable.
- **Regale cupones para algo que usted pueda hacer:** Haga un cupón para ayudar con las tareas del hogar, un masaje, una película en enero, actividades con los niños o para pasar el tiempo agradable.
- **Ir de compras a tiendas de descuento:** Tiendas como Big Lots, Wal-Mart, Ross te dan más por menos.
- **Recorte su lista:** Usted puede que quiera regalarle a todo el mundo, pero no puede permitirse el lujo. La gente entiende. Saque nombres con la familia o amistades.
- **Sea creativo:** Prepare una fiesta y que todos traigan un platillo. Decida la forma de celebrar que no requiera gastar dinero que usted no tiene.
- **Vuelva a regalar objetos que tiene en su casa:** Si usted tiene algo en su casa que no ha usado y que puede beneficiar a otra persona, regálole. Estarán felices de haberlo recibido. No se lo regale a la misma persona que se lo regalo a usted.
- **Compre tarde:** Las mejores ventas son por lo general después de la temporada de vacaciones. A veces vale la pena esperar.

El dar regalos debe ser divertido. No olvidemos la razón de la temporada.



DIVERSION EN FAMILIA PARA EL INVIERNO

No hay ninguna razón por que los niños no puedan hacer ejercicios en el invierno. Solo tiene que abrigoarlos con abrigos, guantes, botas y sombreros y enviarlos afuera! (Si no tiene botas de nieve, envuelva los pies de los niños con bolsas de plástico para que se mantenga seco debajo de sus zapatos).

Con nieve:

- **Muñeco de nieve sin cabeza:** los niños construyen un muñeco de nieve sin cabeza. Use la cabeza de usted como la parte superior del muñeco de nieve y tome retratos con cada familiar parados detrás del muñeco de nieve.
- **Concurso de tirar bolas de nieve:** llene botellas de agua con colorante de alimentos y cree su propio ojo de buey en la nieve.
- **Casería de la isla del tesoro con nieve:** empaque un enfriador con dulces y ocúltelos en la nieve. Ponga claves en una bolsa de plástico antes de ocultar los dulces en la nieve (las claves pueden ser retratos o palabras). Empiece la cacería entregándole a los niños la primera clave.
- **Jueguen "corre que te pilló" en la nieve.**

Sin nieve:

- **Estructuras de nieve:** encuentre diferentes recipientes en tamaño y formas, añada agua y colorante de alimentos. Congélelos y tráigalos afuera para que puedan construir sus esculturas de nieve.
- **Voleibol de pie (puede jugarse adentro o afuera):** tiene que atar una cuerda alrededor de un pie del suelo. Divida los equipos y juegue al estilo cangrejo (el estomago para arriba, apoyándose en las manos y pies). Pueden patear un balón de ida y vuelta entre los equipos y llevar la cuenta.

Pasar el tiempo afuera puede beneficiar a los niños en más de una manera. Aire fresco puede prevenir resfriados. Los rayos del sol pueden aumentar los niveles de Vitamina D y disminuir la depresión estacional. Además, el ejercicio regular ayuda a los niños mantenerse en un peso saludable, ayuda a los niños concentrarse mejor en la escuela y aumenta su creatividad! Padres no olvide de unirse a ellos porque les ayuda demasiado y a su familia le encantara!

www.familyfun.go.com

CIERRE DE OFICINA PARA LAS FIESTAS NAVIDEÑAS Y EL TRANSPORTE A TRAVÉS DE 05 DE ENERO DEL 2012

En observación de las Fiestas Navideñas, Virginia Premier estará cerrado el Viernes, 23 de diciembre del 2011 y el Lunes, 26 de diciembre del 2011. Reabriremos el martes, 27 de diciembre del 2011.

En observación del año Nuevo, nuestras oficinas cerraran al mediodía el Viernes, 30 de diciembre del 2011 y estaremos cerrados hasta el Lunes, 2 de enero del 2012. Las oficinas reabrirán el martes, 3 de enero del 2012.

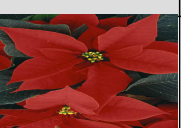
Tenga en cuenta que todos los miembros elegibles tienen la oportunidad de solicitar transportación en estos momentos para lo restante del mes de diciembre hasta el Jueves, 5 de enero del 2012. Sin embargo, si algún cambio ocurriese con el estatus del miembro, tal como perder los beneficios con VPHP antes del 1ro de enero del 2012 cualquier solicitud para transporte que se haya recibido para el mes de enero será cancelado.

Cuando llame para hacer el transporte, lo siguiente debe ser proporcionado al representante de servicios:

El numero de identificación de miembro, El día y hora de la cita, La dirección completa de donde se le recogerá y se le regresará, El nombre de su Proveedor u Oficina donde usted tiene su cita y el número de teléfono de la oficina.

Por favor, consulte el calendario de abajo como una guía para ayudarle con la solicitud de transporte a través del 5 de enero del 2012.

DECEMBER 2011

S	M	T	W	T	F	S
	FELICES FIESTAS!!!			1 Solicitud para 12/06/11	2 Solicitud para 12/07/11	3
4	5 Solicitud para 12/08/11	6 Solicitud para 12/09/11	7 Solicitud para 12/12/11	8 Solicitud para 12/13/11	9 Solicitud para 12/14/11	10
11	12 Solicitud para 12/15/11	13 Solicitud para 12/16/11	14 Solicitud para 12/19/11	15 Solicitud para 12/20/11	16 Solicitud para 12/21/11	17
18	19 Solicitud para 12/22/11	20 Solicitud para 12/23/11	21 Solicitud para 12/26/11 Solicitud para 12/27/11	22 Solicitud para 12/28/11 Solicitud para 12/29/11	23 OFICINA CERRADA	24
25	26 OFICINA CERRADA	27 Solicitud para 12/30/11	28 Solicitud para 01/02/12 Solicitud para 01/03/12	29 Solicitud para 01/05/12	30 MEDIODIA Solicitud para 01/05/12	31

¡Dile no al plomo!

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

¿Sabia 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 fórmula 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 pachas, chupones y juguetes.
4. Asegúrese de darles alimentos equilibrados — Niños con dietas saludables absorben menos plomo.



VACUNAS

Uno hace lo mejor que puede para mantenerse al día con las citas de los niños pero somos humanos y es posible que nos olvidemos de una vacuna. Si encuentras que tu niño (a) está atrasado con una vacuna y no le puedes hacer una cita con su pediatra, hay más opciones. Puede ir al Departamento de la Salud o llamar a nuestro departamento de Servicio al Miembro a ver que clínicas están disponibles. La página de Internet del Departamento de Salud es www.vdh.state.va.us



COMO REPORTO UNA QUEJA?? LINEA DE AYUDA DE VPHP

Su integridad cuenta. VPHP mantiene una línea de ayuda confidencial donde usted puede reportar alguna preocupación. Por favor llame a nuestra línea de ayuda al (800) 620-1438. La llamada es gratis, anónima y disponible las 24 horas al día/7 días a la semana y 365 días al año. Representantes bilingües están disponibles si es necesario. Puede comunicarse con nosotros directamente llamando al (800) 727-7536 Ext. 5173 o 5245.

**Usted está invitado a participar en la reunión de
Comité de Asesoramiento de VPHP (MAC, por sus siglas en inglés)**

**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**

Primer Trimestre

Temas de discusión: Conciencia Cáncer Cervical y Programa de embarazos

Tidewater	10 de enero de 2012	11:00am
⇨ Neketa Knight	(800) 828-7989 Ext. 5596	
Richmond	14 de febrero de 2012	11:00am
⇨ Sheila Cox	(800) 727-7536 Ext. 5395	
Roanoke	13 de marzo de 2012	11:30am
⇨ Penny Williams	(800) 727-7536 Ext. 5399	

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 2010	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	



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

Cocina saludable para el corazón

La temporada navideña esta sobre nosotros y eso significa que usted puede estar esperando a consumir dulces y almidones. Estos son algunos consejos saludables para el corazón a tener en cuenta cuando usted este cocinando sus alimentos favoritos con sus familiares y amistades.

- Use aceites que son más altos en "grasa buena". Por ejemplo: Aceite vegetal, aceite de canola, aceite de oliva y aceite de girasol. Estas son las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas. Son bajas en grasas saturadas.
- Limite la sal a sus comidas. La mayoría de las comidas ya contienen suficiente sodio.
- Utilice especias, hierba, ajo o jugo de limón para sazonar sus comidas. El consumo de sal en exceso puede causar que su presión arterial este alta.
- Personas que padezcan de hipertensión, diabetes y/o enfermedad renal crónica deben disminuir el exceso de sal por 1500 MG al día.
- Trate de cocinar algo de pescado saludable para el corazón como el salmón y la caballa.
- Hornear, asar, gratinar y use la parrilla para su pollo en vez de freír.
- Cocine tocino de Canada o jamón sin grasa como sustituto para el tocino.
- Si le gustan las papas, escoja las batatas sobre las papas regulares. Son altas en fibra, bajas en sodio y una buena fuente de proteínas y más.



Tómese el tiempo para disfrutar sus comidas y coma los dulces y almidones con moderación. Recuerde, el control de porciones es la clave!