



PINAL COUNTY
Wide open opportunity

Pinal/Gila Long Term Care * Asistencia Médica Prolongada

“Hablemos sobre el Cuidado de la Salud ”

Member Newsletter

Summer 2009

Vol. 8, Issue 2

Cómo Reducir los Efectos de las Alergias de Temporada



Ya llegó el verano y ahora tenemos un clima más cálido, más actividades al aire libre y desafortunadamente, más alérgenos (polen y moho) en el aire. Si sufre de alergias de temporada, conocida por fiebre de heno, el verano no es una estación muy agradable para usted. Los estornudos, escurrimiento nasal, ojos y garganta con comezón al igual que la tos son muy molestos, pero hay maneras de aliviarlos. A continuación le presentamos algunas ideas:

- Evite hacer ejercicio al aire libre. No vaya de caminatas ni camine por el parque, en vez, hágalo adentro de las galerías de su área y de paso ¡No pasará tanto calor!
- Evite pasar por las áreas con césped (especialmente si recién se ha cortado o áreas con muchos árboles y plantas)
- Esté al tanto del nivel de polen en su área (en sus noticias locales, durante el segmento del pronóstico del tiempo) y evite salir cuando estos niveles se elevan
- Mantenga las ventanas cerradas para que el polen no entre
- Si debe trabajar en el patio o jardín, use mascarar de papel y así evitará la inhalación del polen y moho
- Dúchese después de haber trabajado al aire libre para que cualquier partícula de polen y moho desaparezcan de su piel

Si toma medicamentos sin receta para combatir sus alergias, tenga cuidado. Estos contienen ingredientes que pueden causarle somnolencia o mareos. También pueden causar interacciones no deseadas cuando estas drogas se mezclan en su cuerpo) o efectos secundarios o adversos si está tomando otros medicamentos con los de las alergias. Consulte la página 2 de este boletín para obtener más información.

Si decide tomar medicamentos para las alergias, aún cuando los síntomas sean severos, no supere la dosis indicada. Si tiene alguna pregunta acerca de los medicamentos sin receta, consulte con su médico. ¡Le deseamos un verano seguro y saludable!



To learn more about osteoporosis, contact the National Osteoporosis Foundation (NOF) at www.nof.org.

Para aprender más sobre la osteoporosis, comuníquese con la Fundación Nacional de Osteoporosis (National Osteoporosis Foundation – NOF) visitando www.nof.org.

- Coma Bien: Ingiera las dosis recomendadas de Calcio y Vitamina D
- Ejercitese: Comience una rutina de ejercicios para fortalecer sus músculos
- Mantenga un Estilo de Vida Saludable: Evite fumar y beber alcohol
- Consulte con su Médico: Hable con su médico sobre la salud ósea
- Solicite una Prueba: Sométase a una prueba de densitometría (pruebas de la densidad mineral ósea) y tome sus medicamentos cuando sea necesario.

Cinco Pasos para la Salud Ósea y Prevención de Osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad que disminuye la cantidad del tejido óseo y a consecuencia facilita las fracturas. Debido a que no se siente la debilitación de los huesos, una persona no puede saber si tiene esta enfermedad hasta que se rompe un hueso. Esto se conoce como fractura y sucede usualmente en la cadera, columna vertebral y muñecas. Pueden suceder a causa de una caída menor o cualquier hueso del cuerpo puede contraer esta enfermedad, pero es más peligroso cuando sucede en la cadera o espina dorsal. Una fractura de cadera requiere una estadía prolongada en el hospital y cirugía mayor. A la persona le puede resultar más difícil caminar por sí misma y puede causar una incapacidad permanente, y aun hasta la muerte. Las fracturas en la espina dorsal también son serias, causando la pérdida de estatura, dolor severo de espalda y deformidad.

Osteoporosis: Una Enfermedad que se Puede Prevenir y Tratar



PINAL COUNTY
Wide open opportunity

PINAL/GILA LONG TERM CARE
PO Box 2140
FLORENCE, AZ 85232

Declaración de la Misión: La Asistencia Médica Prolongada de los condados Pinal/Gila (PGLTC) está dedicada a proveer programas innovadores, con enfoque en la comunidad, especializándose en el cuidado de la salud del consumidor y apoyo de servicios para el anciano frágil, individuos con problemas físicos y/o condiciones críticas de salud. PGLTC, se esfuerza para mejorar la calidad de vida de nuestros miembros al fomentar las opciones individuales, servicios disponibles, dignidad e independencia mientras se reducen los efectos de los altos costos por enfermedad de nuestros miembros y las comunidades a los cuales servimos.

Cambios en la Parte D de Medicare

Han habido cambios en la Parte D de Medicare. A partir del 1º de marzo, 2009, el Estado de Arizona no abonará más los co-pagos de medicamentos de las personas que habiten en un hogar o un centro ALF (Centro de Vivienda Asistida) Estos varían de \$1.10 a \$3.20. Hay únicamente dos planes de medicamentos que no tienen un co-pago. Son: Health Net Orange Option 1 (1-800-606-3604) y Sierra Rx Basic (1-800-789-0565) Si tiene cualquier otro plan, usted se hará cargo de los co-pagos. La Internet tiene información que puede ayudarlo a tomar decisiones sobre su plan de medicamentos. Visite cualquiera de estos dos sitios para obtener más información: www.medicare.gov o www.cms.hhs.gov.

Análisis Gratuitos del VIH para las Mujeres Miembros que están Embarazadas



Todas las mujeres miembros del P/GLTC que están embarazadas, si lo desean, tienen la opción de hacerse un análisis del VIH/SIDA. Si el resultado es positivo, pueden recibir orientación médica gratuita. Si está embarazada o piensa quedar embarazada, pida turno para ver a su médico lo antes posible. Si tiene alguna pregunta, también puede comunicarse con su Director de Caso.

¡Disponemos de Servicios de Traducción!

If you would like a English version of the Member Newsletter, please contact your case manager. You can also find the Spanish version of the newsletter online at: www.pinalcountyaz.gov/Departments/LongTermCare

Sí desea obtener un ejemplar del Boletín Informativo para el Miembro en ingles, por favor comuníquese con su director de casos o sí desea puede leerlo en nuestro sitio en la Red:

www.pinalcountyaz.gov/Departments/LongTermCare

Los Medicamentos Sin Receta y Ud.

Los medicamentos sin receta son aquellos que puede comprarse en cualquier negocio para aliviar el malestar que lo esté aquejando. Es importante que siga las instrucciones del envase y que le diga a su médico sí los está tomando, para evitar un efecto adverso en caso que se le recetara otro medicamento. Los remedios sin receta pueden ayudar, pero si no se tiene cuidado, pueden perjudicarlo también. La próxima vez que ingiera un medicamento sin receta, recuerde los siguientes puntos:



1. Lea y siga las instrucciones del prospecto. Asegúrese que sabe para que es, cuales podrían ser los efectos secundarios potenciales y sí hay algo que no debería hacer (tal como conducir) mientras lo está tomando.
2. Nunca tome más de un medicamento que contenga los mismos ingredientes activos, al menos que su médico se lo haya aconsejado
3. Elija el producto que tratará únicamente los síntomas que tiene. Evite tomar medicina que no necesita.
4. Hable con su médico sobre los medicamentos sin receta
5. Liste todos los medicamentos que está tomando (con y sin receta) y muéstresela a su médico
6. Escriba y muéstrela a su médico todas las preguntas que pueda tener al respecto

El Régimen de Comida DASH*

*DASH son las siglas en inglés para Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión. Muchas personas que sufren de diabetes también sufren de presión arterial, lo que puede causarle cardiopatías y embolia cerebrales. También puede estar a riesgo de tener hipertensión si tiene sobrepeso o si no come mucha fruta, vegetales y productos lácteos bajos en grasa. La presión arterial puede disminuirse al seguir el régimen de comidas DASH. Poniéndole menos sal a la comida y ejercitando por lo menos 30 minutos durante la mayor parte de la semana también puede ayudar a esta condición.

Dash es un régimen de comidas rico en frutas, vegetales y productos lácteos y una buena fuente de potasio. El seguir una dieta rica en potasio puede ayudar a bajar la presión arterial. También es rica en calcio, magnesio, proteínas (pescado, aves y nueces) y fibra (frutas, vegetales y granos enteros). El régimen Dash aconseja limitar el sodio (sal) a un nivel de 2.300 miligramos diarios. Con el tiempo podrá reducir este nivel a unos 1.500 mg por día.

Sí se propone seguir este régimen de comida DASH y se cuida de no ingerir mucha sal, podría reducir el riesgo de cardiopatías e Hipertensión. El diagrama siguiente le explica lo que debe comer cada día.

El Régimen de Comidas DASH incluye específicamente:

Grupo Alimenticio	Nº de porciones para dietas de 1,600 – 3,100 calorías	Nº de porciones para dietas de 2,000 calorías
Granos y productos de granos (Incluir 3 a la semana por lo menos)	6 - 12	7 - 8
Frutas	4 - 6	4 - 5
Vegetales	4 - 6	4 - 5
Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa	2 - 4	2 - 3
Carnes, aves y pescado	1.5 – 2.5	Menos de 2
Nueces, semillas y guisantes secos	3 – 6 a la semana	4 – 5 a la semana
Grasas y Aceites	2 - 4	limitado

Cual es un tamaño de la porción?

Granos

- ½ taza de arroz o pasta cocidos
- 1 rebanada de pan
- 1 taza de cereal, ½ taza de cereal cocido

Frutas y Vegetales

- 1 taza de vegetales o fruta crudos
- ½ taza de vegetales o fruta cocidos

Productos Lácteos

- 8 onzas de leche o yogurt

Proteínas

- 3 onzas de carne cocida

Aceites/Grasa

- 1 cucharita de aceite de oliva

Cambio de Programa del Contratista

La Asistencia Médica Prolongada Pinal/Gila es el único plan de Asistencia Médica Prolongada en Arizona (ALTCS) para el miembro que resida en los condados Pinal y Gila. Si se muda a un condado fuera de los condados Pinal o Gila, podrá cambiar de planes.

En caso que el otro plan no concuerde con el cambio, usted tendrá el derecho de apelar el resultado al usar el proceso de apelaciones de ALTCS. Puede consultar el manual para el miembro o comunicarse con su Director de Casos para recibir asistencia sí se ve afectado por el cambio.