

# Reducir el estrés familiar

Si son como la mayoría de las familias, usted lidia con el estrés todos los días. Pero si toma algunas medidas, puede prevenir, detectar y controlar el estrés, y así llevar una vida mejor y más saludable.

## ¿Qué es el estrés?

El estrés es la forma en que el cuerpo reacciona a las tensiones, las preocupaciones o las demandas. Su trabajo, los problemas dentro de la familia, la salud, la perspectiva de vida y las finanzas, todo esto puede causar estrés. Los síntomas de estrés comprenden poca energía, dolores de cabeza y malestar estomacal. Cuando el estrés dura varias semanas o más, puede dañar su salud.

## Los niños también pueden sufrir de estrés.

Al igual que los adultos, los niños pueden tener estrés, lo que afecta su vida y las actividades habituales. Los padres deben prestar atención a los siguientes signos:

- Dolores de cabeza, pesadillas, cambio en los hábitos alimenticios o problemas para dormir
- Ansiedad, preocupación excesiva, miedos recurrentes o nuevos, apego, cuestionamiento, enojo, lloriqueo, emociones incontrolables, y comportamiento agresivo o rebelde

## Consejos para que su hijo controle el estrés:

- Pase tiempo relajado y tranquilo con sus hijos
- Aliente a sus hijos a hablar sobre sus preocupaciones
- Dedique tiempo a la actividad física



Abajo tiene una lista de cosas que puede intentar para controlar el estrés. Marque con una tilde las cosas que está dispuesto a hacer.

### Cúidese.

- Consuma alimentos más saludables.
- Haga ejercicio durante 30 minutos por día, ya sea de manera continua o no.
- Duerma al menos siete horas.
- Pase algo de tiempo haciendo algo que disfruta.

### Establezca límites.

- Diga que no si le piden a usted o a sus hijos hacer algo que considera excesivo.
- No llene el día de actividades.

### Pida ayuda.

- Pida ayuda a un profesional del cuidado de la salud si sus niveles de estrés son muy altos.

#### Fuentes:

The American Institute of Stress, stress.org.  
National Library of Medicine, medlineplus.gov/ency/article/002059.htm.  
WebMD.com, www.webmd.com/balance/guide/blissing-out-10-relaxation-techniques-reduce-stress-spot#1.



# Preparémonos para estar saludable durante la temporada de gripe

La gripe es una infección viral que, habitualmente, aparece de repente y sin enfermarse previamente. Algunos de los síntomas que deben tenerse en cuenta son: fiebre, dolor en el cuerpo, dolor de cabeza, tos seca y fatiga inusual. La peor etapa de la enfermedad dura tres o cuatro días, generalmente, pero puede llevar hasta dos semanas volver a sentirse bien.

Como es un virus, los antibióticos no surten efecto. A menudo, es mejor tratarla en casa, con hidratación y reposo. Si los síntomas continúan o empeoran, llame al proveedor de cuidado primario (PCP) de inmediato. Si no puede comunicarse con el PCP, vaya a una unidad de cuidado de urgencia o sala de emergencias.



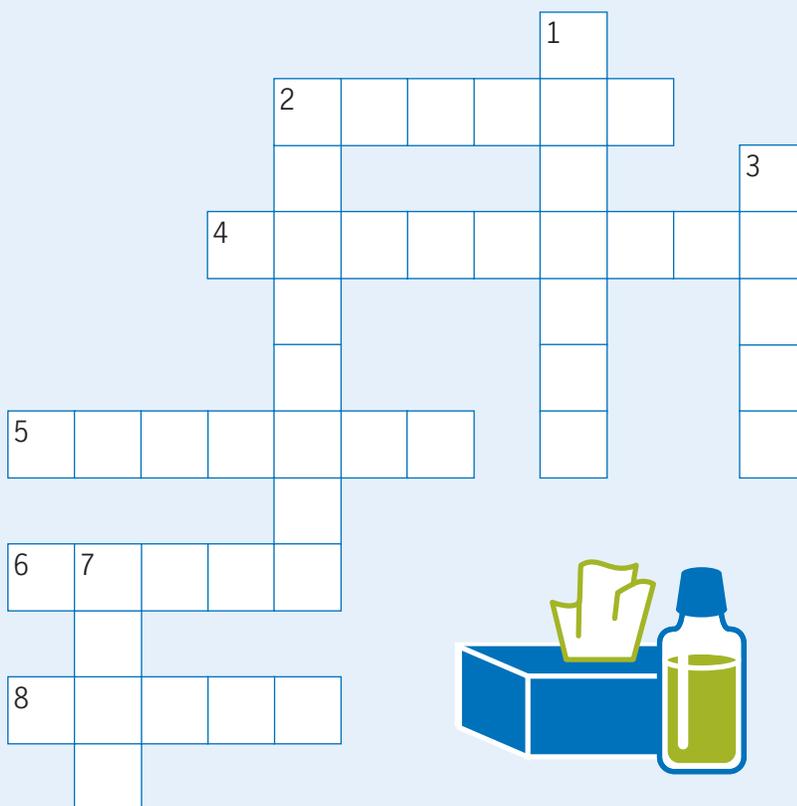
¿Cómo puede prepararse para la temporada de gripe y mantenerse sano? Aquí tiene un crucigrama divertido para empezar:

## Horizontales

2. Reduce el riesgo de que se contagie la gripe todos los años
4. Esta persona puede responder sus preguntas sobre la gripe y la vacuna
5. Síntomas similares a la gripe pero más leves
6. Lavárselas ayuda a minimizar que se contagie la gripe
8. Manera en que el cuerpo descansa y se recupera

## Verticales

1. Mantenerse alejado de las personas que están así ayuda a prevenir el contagio de la gripe
2. Proveen vitaminas y nutrientes para fortalecer el sistema inmunológico
3. Infección viral cuyos síntomas son fiebre, dolor en el cuerpo, dolor de cabeza, tos seca y dolor de garganta
7. Beber más cantidad de esto ayuda a hidratar el cuerpo



Respuestas del crucigrama:  
 Horizontales, 2. Vacuna, 4. Proveedor,  
 5. Restirio, 6. Manos, 8. Sueño  
 Verticales, 1. Enfermo, 2. Verduras, 3. Gripe, 7. Agua

# ¿Qué puede hacer para prevenir que la gripe se contagie?

Haré lo siguiente:

Vacunarme contra la gripe antes o al comenzar la temporada de gripe.



Evitar el contacto estrecho con personas engripadas siempre que sea posible.



Lavarme las manos con agua y jabón, con frecuencia.



Cubrirme la nariz y la boca con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude.



Evitar tocarme los ojos, la nariz y la boca.



Respuesta:

Todas las anteriores



Para obtener más información sobre la gripe y su actividad en su área, consulte a su PCP o visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu).



## Vacunas antigripales

¿Qué?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las personas a partir de los **6 meses de vida se coloquen** la vacuna contra la gripe. Si usted es un adulto de 65 años o mayor, hable con su proveedor sobre colocarse la vacuna contra la neumonía también.

¿Cuándo?

Generalmente, la temporada de gripe alcanza su pico en **enero**, de modo que colocarse la vacuna antigripal tan pronto como esté disponible en el otoño le da tiempo a su cuerpo para que desarrolle los anticuerpos necesarios para protegerlo contra la gripe antes de que se extienda en su comunidad.

¿Dónde?

- Su PCP
- Cualquiera de las farmacias de la red si tiene 21 años o más
- Su departamento de salud local

# ¿Qué significa ser fumador pasivo?

El humo indirecto (tabaquismo pasivo) viene de la quema de tabaco. Esto puede ser el humo de un cigarrillo, un cigarro o una pipa, o el humo expelido por un fumador.

## ¿Verdadero o falso?

### 1. Fumar solamente afecta al fumador.

**Falso.** Aun si es por unos minutos, aspirar humo indirecto puede causar a un no fumador muchos de los mismos problemas de salud que tienen los fumadores.

### 2. Es seguro fumar en otra sala.

**Falso.** El humo indirecto puede esparcirse en las casas y los edificios de una manera sorprendente:

- Puertas y ventanas, o los espacios alrededor de estas, aunque estén cerradas
- Los enchufes eléctricos y los tomas de teléfono o de cables
- Los huecos alrededor de los armarios, las encimeras, los apliques de luz, los fregaderos o las paredes
- Los balcones o departamentos de los vecinos
- Los sistemas de ventilación y aire acondicionado

### 3. Usar un ventilador o abrir una ventana permite que salga el humo indirecto.

**Falso.** No hay manera de airear una habitación lo suficiente para sacar el humo indirecto por completo. Una ventana abierta incluso puede hacer que el humo vuelva a la habitación.

### 4. Fumar cuando no hay nadie más en casa no afectará a nadie.

**Falso.** El humo indirecto puede adherirse a la ropa, a los muebles, a las alfombras y a otros artículos en su casa. El humo indirecto puede permanecer allí durante años.

## ¿Está listo para dejar de fumar?

Llame a la Tobacco Quit Line de Wisconsin para obtener ayuda para dejar de fumar.

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

## ¿Lo sabía?

El humo indirecto contiene más de

**7,000**  
químicos.

Alrededor de  
**250**  
son tóxicos.

Alrededor de  
**70**  
pueden causar  
cáncer.



Fuentes:

National Cancer Institute, [cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/tobacco/second-hand-smoke-fact-sheet](https://cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/tobacco/second-hand-smoke-fact-sheet).

Centers for Disease Control and Prevention, [cdc.gov/tobacco/basic\\_information/secondhand\\_smoke/children-home/index.htm](https://cdc.gov/tobacco/basic_information/secondhand_smoke/children-home/index.htm).

# Información sobre el plan de salud

Estos son tres medios para obtener respuestas a las preguntas que tenga sobre su plan de salud:



1

Visite

[www.anthem.com/wisconsin](http://www.anthem.com/wisconsin).



2

Consulte el

manual del miembro.



3

Llame a Servicios al Miembro al 1-855-690-7800 (TTY 711).

Elija una de las opciones mencionadas para obtener información sobre:

- Sus beneficios, con una lista de los servicios cubiertos y no cubiertos, incluso aquellos obtenidos fuera del área de servicio de su plan de salud
- Los cargos que le corresponde pagar
- Qué debe hacer cuando se encuentra fuera del área de servicio del plan
- Cómo comunicarse con una persona en un idioma que no sea inglés
- Cómo encontrar un PCP, especialista, proveedor de salud del comportamiento u hospital en la red de Anthem Blue Cross and Blue Shield
- Cómo ver a su PCP y obtener cuidado
- Cómo obtener cuidado luego del horario de atención habitual
- Qué debe hacer en caso de emergencia
  - Si su afección puede ser mortal y necesita atención médica de inmediato, **llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias**
- El proceso para presentar un reclamo o apelar una decisión, y cualquier formulario que necesite
- Cómo nos mantenemos en la vanguardia respecto de los nuevos tratamientos y procedimientos
- Cómo actualizamos o creamos nuevas políticas de salud, según sea necesario

## Administración de casos

Nuestros administradores de casos están aquí para trabajar con usted a fin de mejorar su salud en general.

Lo ayudaremos a encontrar recursos de salud locales y a coordinar el cuidado entre su PCP y otros proveedores. Usted o su cuidador pueden tramitar la inscripción, o su doctor puede remitirlo. Llámenos sin cargo al 1-855-690-7800 (TTY 711) para que lo pongamos en contacto con un administrador de casos.

## Nuestro aviso de prácticas de privacidad

Este tipo de aviso explica cómo Anthem puede utilizar y divulgar su información médica. También le informa cómo acceder a esta información. El aviso cumple con las normas de privacidad establecidas por la Ley de Responsabilidad y Transferibilidad de Seguros Médicos (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA). Si desea una copia del Aviso de prácticas de privacidad, llame a Servicios al Miembro, al número de teléfono que figura en su tarjeta de identificación, o visite [www.anthem.com/wisconsin](http://www.anthem.com/wisconsin).





N17 W24340 Riverwood Drive  
Waukesha, WI 53188

## Folleto *Mi salud* de Wisconsin

En este folleto encontrará información importante sobre el plan de seguro médico y consejos para vivir una vida saludable.

**Gracias por permitirnos ser su aliado para una vida más saludable.**

[www.anthem.com/wisconsin](http://www.anthem.com/wisconsin)

**Servicios al Miembro –  
24/7 NurseLine:  
1-855-690-7800 (TTY 711)**



## Cómo tomar decisiones sobre los cuidados y los servicios

Algunas veces, debemos tomar decisiones sobre cómo cubrir el cuidado y los servicios. Esto se denomina Administración de utilización (UM). Nuestro proceso de UM está basado en los estándares del National Committee for Quality Assurance (NCQA). Todas las decisiones de UM están basadas únicamente en las necesidades médicas y los beneficios actuales. Lo hacemos a fin de obtener los mejores resultados posibles para nuestros miembros. Además, no les pedimos a nuestros proveedores que hagan un menor uso de los servicios, ni los alentamos a hacerlo. Tampoco creamos barreras para impedir que los miembros accedan al cuidado de la salud. Los proveedores y otras personas implicadas en las decisiones de UM no reciben ningún tipo de recompensa por limitar o denegar cuidados. Cuando contratamos, ascendemos o despedimos a proveedores o miembros del personal, no lo hacemos en función de la probabilidad de que denieguen los beneficios.



*Mi salud* es una publicación de Anthem Blue Cross and Blue Shield para fines de proporcionar información. No es una manera de proporcionar consejos médicos personales. Los consejos médicos deben provenir directamente de su doctor. ©2018. Todos los derechos reservados. Impreso en EE.UU.

Anthem Blue Cross and Blue Shield es el nombre comercial de CompCare Health Services Insurance Corporation, un licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.