

Ejercite la salud de su corazón

Según la agencia Centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC), una de cada cuatro personas en los EE. UU. muere debido a una enfermedad cardíaca, incluidos los ataques cardíacos. Algunas de las mejores cosas que usted puede hacer para prevenir un ataque cardíaco son ejercitarse regularmente y llevar una dieta sana.



Esto es lo que debe saber:

Realice al menos dos horas y media de ejercicio moderado cada semana.

Puede probar con lo siguiente:

- Caminar.
- Correr o realizar carreras cortas.
- Andar en bicicleta.
- Nadar.
- Bailar.
- Saltar la cuerda.

Su doctor puede ayudarle a elaborar un plan de ejercicio que usted pueda manejar y disfrutar.

Llene la mitad de su plato de frutas y verduras coloridas.

Y consuma menos azúcar, sal y grasas no saludables. Aquí le sugerimos algunas maneras en que puede hacer esto:

- Beba agua en vez de refrescos u otras bebidas azucaradas.
- Compre alimentos bajos en sodio o sin sodio.
- Cocine con aceite (como vegetal o de canola) en vez de utilizar mantequilla.
- Cocine más comidas en casa y consuma menos alimentos procesados (los que vienen en cajas y envoltorios).

Conozca los signos de un ataque cardíaco.

Es posible que sienta:

Dolor en la mandíbula, el cuello, el pecho, la espalda, los brazos u hombros.

La sensación de que va a desmayarse, incluso puede sentirse aturdido o débil.

Falta de aire.

Si presenta cualquier signo de un ataque cardíaco, llame al 911 o diríjase de inmediato al hospital más cercano.



Servicios al Miembro y 24/7 NurseLine (Línea de enfermería de 24/7): 1-855-690-7800 (TTY 711)

www.anthem.com/wisconsin

Cómo elegir a su doctor de cabecera

Para obtener el mejor cuidado de la salud, debe comenzar por encontrar un doctor que a usted le agrade y en el que confíe. Luego puede elegirlo para que sea su proveedor de cuidado primario (PCP).

¿Por qué es importante tener un PCP?

- **Son su puerta de entrada al sistema de salud** — su PCP debe ser la primera persona a la que acuda por prácticamente cualquier necesidad relacionada con su salud. Pueden tratar y ayudar a diagnosticar casi todo. Y si no pueden, lo referirán a un especialista que sí pueda hacerlo.
- **Conocen su historia clínica completa** — a través de los años, llegan a conocerlo a usted, a sus preferencias y antecedentes médicos. Pueden ayudar a asegurarse la realización de exámenes de detección regulares y de tratamientos efectivos que funcionen con usted y su estilo de vida.
- **Mantienen un registro del cuidado de la salud** — cuando usted ve a más de un doctor, su PCP puede ayudarlo a evitar situaciones como las siguientes:
 - Interacciones entre medicamentos o sobredosis
 - Realización de demasiados análisis, los mismos análisis o análisis que no necesita
- **Están para usted, incluso cuando no está enfermo** — su PCP puede ayudarlo a comer de manera más saludable, perder peso, dejar de fumar o consumir otras sustancias, manejar el estrés y mucho más.
- **Puede obtener una cita de forma más rápida** — una vez que haya encontrado a su PCP y haya tenido su primera visita, le será más fácil obtener una cita pronto. Además, cuando esté en el consultorio, invertirá menos tiempo en responder preguntas sobre su historia clínica y en completar papeleo adicional.



Siempre y cuando acepten su cobertura, su PCP puede ser una de las siguientes personas:

Doctor de familia.

Enfermero especializado.

Médico auxiliar.

Pediatra (para niños).

Obstetra/ginecólogo, también llamado OB/GYN (para mujeres).

Geriatra (para adultos mayores).

Otras.



Puede encontrar y cambiar a su PCP por los siguientes medios:

En línea

- Visite www.anthem.com/wisconsin.
- Haga clic en **Find a Doctor** (Encontrar un doctor).
- Vaya a **Ingresar** a (o cree) su cuenta segura y siga las instrucciones que aparecen en la pantalla para cambiar de PCP.

Por teléfono

- Llame al 1-855-690-7800 (TTY 711) de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. hora local.



Receta saludable

Cuenco de burrito fácil

Ingredientes básicos para el cuenco

- Arroz (integral o blanco; cocido)
- Frijoles (negros o pintos; cocidos, escurridos y enjuagados)
- Tomate (en trozos)
- Lechuga (orejona picada o espinaca bebé)
- Salsa (pico de gallo, roja o verde)
- Maíz (granos amarillos o blancos)
- Aguacate (maduro, en rebanadas)
- Jugo de lima a gusto (fresco, exprimido)
- Cilantro a gusto (hojas picadas)

Ingredientes opcionales

Nota: Agregue menos de estos ingredientes porque son altos en calorías y menos saludables.

- Queso (rallado)
- Crema agria

¡Personalice su cuenco de burrito con sus ingredientes favoritos!



Siéntase bien y manténgase saludable

Acuda a su visita anual de bienestar

Las visitas anuales al doctor son importantes, incluso cuando no está enfermo. Las visitas de bienestar (también llamadas chequeos) pueden ayudar a su doctor con lo siguiente:

- Detectar problemas oportunamente, muchas veces cuando son más fáciles de tratar.
- Controlar o incluso prevenir ciertos problemas de la salud.

Si usted o su niño no han hecho una visita de bienestar este año, llame al consultorio de su doctor y programe pronto una.



Dependiendo de su edad y sexo, puede realizarse algunos de los exámenes de detección enumerados a continuación.

- Chequeo de la altura, el peso y el índice de masa corporal
- Control de la presión arterial
- Chequeo de la frecuencia cardíaca
- Examen de la vista y examen oftalmológico
- Examen físico, incluidos los siguientes:
 - Para mujeres, examen de mama y examen de la mujer sana
 - Para hombres, examen testicular
- Examen de detección de depresión
- Conversación sobre el tabaco y el uso de sustancias
- Examen de detección de enfermedades e infecciones de transmisión sexual
- Análisis de sangre para detectar problemas de diabetes, colesterol y tiroides, entre otros



Embarazo saludable, bebé saludable

Hay mucha información y muchos consejos a disposición de las mujeres embarazadas. Por ello, puede ser difícil saber cuáles seguir.

Si acaba de enterarse de que está embarazada o tiene prevista una visita prenatal, llame a uno de estos doctores hoy:

- Su OB/GYN
- Su PCP



Aquí tiene una lista de consejos que pueden ayudar a cualquier persona:

- ❑ **Reciba cuidado prenatal** — Puede ser elegible para una tarjeta de regalo de \$25 si asiste a una visita prenatal en cualquiera de los siguientes casos:
 - Dentro de los 42 días de afiliarse a Anthem Blue Cross and Blue Shield.
 - En su primer trimestre (semanas 1 a 12).



Durante su...	Visite al doctor...
Primer y segundo trimestre (meses 1 a 6)	Al menos una vez al mes
Tercer trimestre (meses 7 a 8)	Al menos una vez cada dos semanas
Último mes (9.º)	Todas las semanas

Nota: Si es mayor de 35 años o su embarazo es de alto riesgo, puede que su doctor quiera verla más seguido.

- ❑ **Lleve una dieta balanceada** — Concéntrese en la variedad e incluya muchas frutas y verduras coloridas. Beba mucha agua.
- ❑ **No coma por dos** — Solo debería consumir alrededor de 300 calorías más por día al estar embarazada. Nota: si su peso es inferior o mayor al normal, esta cantidad puede ser diferente. Hable con su OB/GYN.
- ❑ **Tome vitaminas o suplementos prenatales** — Su OB/GYN puede ayudarla a elegirlos.
- ❑ **Ejercítase** — Pero no se exceda. Pruebe tomar una clase de ejercicios para embarazadas, caminar, nadar o incluso hacer yoga.
- ❑ **No fume ni consuma drogas.**
- ❑ **No beba alcohol** — Según la agencia CDC, no se conoce una cantidad segura de alcohol que usted pueda beber durante el embarazo.
- ❑ **Evite los productos químicos** — Incluso la arena para gatos y los productos de limpieza.
- ❑ **Aprenda todo lo que pueda** — Sobre el embarazo, el trabajo de parto, la lactancia y más. Tome clases, lea libros y sitios web y hable con amigas que sean mamás.

Mi salud es una publicación de Anthem Blue Cross and Blue Shield para ofrecer información. No pretende dar consejos médicos personales. Solicite asesoramiento médico a su doctor. ©2019. 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.