

# BEWELL

Consejos y recursos para apoyar un estilo de vida saludable | Volumen 2 – 2022



## MUJERES: MANTÉNGANSE SALUDABLES... SON INTEGRANTES FUNDAMENTALES DE SU FAMILIA

**PLANIFICACIÓN FAMILIAR:  
¿QUÉ SATISFACE SUS  
NECESIDADES?**

**CONSEJOS PARA  
MANTENER A SU  
BEBÉ SEGURO  
MIENTRAS DUERME**

**ENVENENAMIENTO  
POR PLOMO: PRESTE  
ESPECIAL ATENCIÓN**

# PÁGINA 10

## CAVIAR VAQUERO

### EN ESTA EDICIÓN

**3** MUJERES: MANTÉNGANSE SALUDABLES... SON INTEGRANTES FUNDAMENTALES DE SU FAMILIA

**4** PLANIFICACIÓN FAMILIAR: ¿QUÉ SATISFACE SUS NECESIDADES?

**5** CONSEJOS PARA MANTENER A SU BEBÉ SEGURO MIENTRAS DUERME

**6** DEPRESIÓN POSPARTO Y EMBARAZO DE ALTO RIESGO EN MUJERES AFROAMERICANAS

**8** ENVENENAMIENTO POR PLOMO: PRESTE ESPECIAL ATENCIÓN


**9** GUÍA PARA MEJORAR SU SALUD Y BIENESTAR


**10** CAVIAR VAQUERO  
HAGA QUE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE SEA UN HÁBITO

**11** PROTEJA LOS DIENTES  
HABLE SIEMPRE CON SU MÉDICO


### NÚMEROS QUE DEBE CONOCER


#### ¡Estamos a solo una llamada (o un clic) de distancia!

 Servicio de Atención al Cliente:  
**1-866-560-4042 (TTY 711)**  
(De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. hora MST)

 Línea de Asesoramiento de Enfermería: **1-800-746-3163**  
(Las 24 horas del día, los 7 días de la semana)

 Visite: **[www.care1staz.com](http://www.care1staz.com)**

 Información de la Línea Directa para Crisis de Salud Conductual y Suicidio las 24 horas:  
**1-877-756-4090 (TTY 1-800-327-9254)**

 Línea de ayuda de Community Connections: **1-866-775-2192 (TTY 711)**

# MUJERES: MANTÉNGANSE SALUDABLES... SON INTEGRANTES FUNDAMENTALES DE SU FAMILIA

Es importante tener una consulta de control femenino anual. En esta consulta, su médico puede sugerir algunos exámenes preventivos:

- **Una mamografía:** para detectar cáncer de mama
- **Un examen de Papanicolaou:** para detectar cáncer de cuello uterino
- **Examen de HPV:** para detectar una infección de transmisión sexual (ETS) común que pueda causar cáncer

El cáncer es más fácil de tratar cuando se detecta de forma temprana. No espere hasta tener señales de problemas. ¡Programe una cita para su consulta de control femenino hoy mismo!

Haga preguntas en su cita. Hable con su médico sobre los niveles de estrés, su estado de ánimo, vida sexual o lo que sea que tenga en mente. Esto ayudará a su proveedor a saber qué es importante y qué buscar.

## DATOS SOBRE EL CÁNCER DE MAMA PARA MUJERES AFROAMERICANAS

- Entre las mujeres menores de 40 años, las mujeres afroamericanas son las que más tienen cáncer de mama
- Las mujeres afroamericanas tienen un mayor riesgo de muerte por cáncer de mama
- El diagnóstico de cáncer más común en mujeres hispanas/latinas es el cáncer de mama

*FUENTES:* American Cancer Society, “Breast Cancer Risk Factors You Cannot Change”, consultado en: <https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/risk-and-prevention/breast-cancer-risk-factors-you-cannot-change.html> y “Cancer Facts & Figures for Hispanics/Latinos 2018-2020”, consultado en: <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/research/cancer-facts-and-statistics/cancer-facts-and-figures-for-hispanics-and-latinos/cancer-facts-and-figures-for-hispanics-and-latinos-2018-2020.pdf>; U.S. Department of Health and Human Services, “Get Your Well-Woman Visit Every Year”, consultado en: <https://health.gov/myhealthfinder/topics/everyday-healthy-living/sexual-health/get-your-well-woman-visit-every-year>; Health Resources & Services Administration, “Women’s Preventive Services Guidelines”, consultado en: <https://www.hrsa.gov/womens-guidelines/index.html>

# PLANIFICACIÓN FAMILIAR: ¿Qué satisface sus necesidades?

La planificación familiar (control de la natalidad) le permite elegir el momento correcto para tener un hijo. También puede decidir no tener hijos.

Su médico puede ayudarla a encontrar el método anticonceptivo que funcione mejor para usted. Los servicios están disponibles para todos los miembros. No necesita un referido.

## SERVICIOS CUBIERTOS:

- Asesoría, medicamentos y suministros para la anticoncepción, incluido lo siguiente:
  - Píldoras anticonceptivas
  - Inyecciones de Depo-Provera
  - Anticonceptivos reversibles de larga duración (LARC)
    - Implante anticonceptivo
    - Dispositivos intrauterinos (DIU)
  - Preservativos
  - Diafragmas
  - Espumas y supositorios
  - Píldora oral de emergencia (píldora del día siguiente) dentro de las 72 horas de haber tenido relaciones sexuales sin protección
  - Educación sobre la planificación familiar natural o referidos a proveedores calificados
- Pruebas de embarazo, exámenes médicos y análisis de laboratorio relacionados con la planificación familiar
- Tratamiento de complicaciones por el uso de anticonceptivos, incluido el tratamiento de emergencia
- Detección y tratamiento de infecciones de transmisión sexual (ETS)

Los miembros pueden obtener esterilizaciones (p. ej., ligadura de trompas o vasectomía). Debe tener al menos 21 años y cumplir con los requisitos de consentimiento de AHCCCS.

## MUJERES EMBARAZADAS:

Esperar de 18 a 24 meses entre un embarazo y el siguiente le permite a su cuerpo recuperarse y prepararse para su siguiente hijo. El hospital puede insertarle LARC después de su parto. ¡Pregúntele a su obstetra/ginecólogo (OB/GYN) acerca de los beneficios y riesgos de LARC **antes** de su parto!

FUENTE: Arizona Health Care Cost Containment System, "420 - Family Planning Services and Supplies", consultado en: <https://www.azahcccs.gov/shared/Downloads/MedicalPolicyManual/400/420.pdf>



## CONSEJOS PARA MANTENER A SU BEBÉ SEGURO MIENTRAS DUERME

Si está embarazada, acaba de tener un hijo o está cuidando a un bebé, es importante saber cómo puede mantener a los bebés seguros mientras duermen. Cada año, alrededor de 3,400 bebés en los Estados Unidos mueren por causas relacionadas con el sueño. Puede ayudar a reducir el riesgo de muertes infantiles relacionadas con el sueño (SIDS).

### **Siga estos consejos para ayudar a los bebés a dormir de forma segura:**

- **Posición:** los bebés deben dormir siempre sobre sus espaldas. Esto reduce el riesgo de SIDS.
- **Ubicación:** los bebés deben dormir en la misma habitación que usted hasta que tengan de 6 meses a 1 año. Mantenga a su bebé en una cuna cerca de su cama, pero no sobre ella.
- **Entorno:** ponga a su bebé a dormir sobre un colchón firme y plano. Mantenga el área donde duerme el bebé ordenada y utilice solo una sábana de abajo. Las mantas, los juguetes de peluche, las almohadas y las almohadillas de protección pueden provocar asfixia o sobrecalentamiento.
- **Ropa:** vista a su bebé con ropa para dormir, como una manta para vestir, que sea adecuada para la temperatura de la habitación.

**¡Asegúrese de que las otras personas que cuiden a su bebé también sepan cómo protegerlo!**

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "Helping Babies Sleep Safely", consultado en: <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/features/baby-safe-sleep/index.html>

# DEPRESIÓN POSTPARTO y EMBARAZO DE ALTO RIESGO en Mujeres Afroamericanas

## DEPRESIÓN POSPARTO

Hasta 1 de cada 5 mujeres sufren depresión posparto después de dar a luz, y las mujeres afroamericanas corren más riesgo.

La depresión posparto se produce cuando una mujer se deprime después de tener un bebé. Es un problema común, pero muchas mujeres nunca son diagnosticadas ni reciben ayuda. Los síntomas incluyen:

- Pérdida de interés en su bebé
- Cambios en su nivel de energía
- Cambios en la cantidad habitual de sueño o la alimentación



Hable con su médico si tiene estas u otros señales durante 2 semanas o más después de dar a luz. Su médico puede recomendar medicamentos o asesoramiento.

**Care1st está aquí para usted.** Busque una lista de proveedores que puedan ayudarlo:

- Llame al Servicio de Atención al Cliente de Care1st **1-602-778-1800** o al **1-866-560-4042 (TTY 711)**
- Hable con su médico
- Visite **[www.care1staz.com](http://www.care1staz.com)**



## EMBARAZO DE ALTO RIESGO

Las mujeres afroamericanas también corren un alto riesgo durante el embarazo. Son más propensas a morir mientras dan a luz que cualquier mujer de otra raza en EE. UU.

Las mujeres afroamericanas corren más riesgo de:

- Fibroides (tumores que crecen en el útero)
- Presión arterial alta
- Desigualdad en el acceso a la atención y asesoramiento

*FUENTES: National Partnership for Women & Families, “Black Women’s Maternal Health”, consultado en: <https://www.nationalpartnership.org/our-work/health/reports/black-womens-maternal-health.html>; Centers for Disease Control and Prevention, “Depression Among Women”, consultado en: <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/depression/index.htm>; Office on Women’s Health, “Postpartum Depression”, consultado en: <https://www.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/postpartum-depression>*

# ENVENENAMIENTO POR PLOMO: PRESTE ESPECIAL ATENCIÓN

Es posible que no piense a menudo sobre la exposición al plomo, pero es algo con lo que debe tener cuidado. Esto se debe a que la exposición excesiva al plomo puede provocarle daños a cualquiera.

**El plomo puede causar una variedad de problemas de salud, tales como:**

- Daños renales
- Presión arterial alta
- Anemia
- Daños en el cerebro y el sistema nervioso
- Problemas de fertilidad

**Realice una detección de riesgo por exposición al plomo si:**

- Vive en una casa o un departamento que puede haber sido construido antes de 1978, o visita una vivienda de este tipo con frecuencia
- Restaura muebles viejos o trabaja con pinturas de arte
- Vive con alguien que trabaja en un lugar con presencia plomo (reparación de autos, construcción, minería, soldadura o plomería)
- Utiliza cerámica importada, remedios caseros tradicionales o especias de otro país
- Compra caramelos en México

## **Las mujeres embarazadas y los niños deben tener mucho cuidado con el plomo.**

La exposición al plomo durante el embarazo puede provocarle daños a usted y al bebé por nacer. El plomo puede afectar para siempre el coeficiente intelectual (CI) y el desarrollo de un niño. Los niños pequeños son los que más riesgo corren.



**Hable con su médico si cree que usted o su hijo corren riesgo de envenenamiento por plomo.**

FUENTES: Arizona Department of Health Services, “Info for Parents”, consultado en: <https://azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/lead-poisoning/index.php#parent-home> y “Sources of Lead in Arizona”, consultado en: <https://azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/lead-poisoning/index.php#parent-sources>; Centers for Disease Control and Prevention, “Lead: Health Problems Caused by Lead”, consultado en: <https://www.cdc.gov/niosh/topics/lead/health.html>



# GUÍA PARA MEJORAR SU SALUD Y BIENESTAR

Asegúrese de realizar exámenes de salud regularmente. Es una parte importante del manejo de sus enfermedades crónicas.

## Esté preparado para su consulta al médico

Cuando programe una cita con el médico, dígales a los consultorios que tiene Care1st y pregunte si aceptan Care1st. Proporcione el nombre del PCP que desea ver y el motivo de su consulta.

### Lleve lo siguiente a su cita:

- Todas sus tarjetas de seguro
- Su historial de salud familiar
- Una lista de sus medicamentos
- Una lista de preguntas y temas que pueden discutirse

Pida ayuda si la necesita.

## Después de su consulta

Siga las instrucciones de su médico. Surta todas las recetas y tome todos los medicamentos que se le indique. Programe una consulta de seguimiento si la necesita. Llame a su médico o al Servicio de Atención al Cliente si tiene alguna pregunta.

## ¿Necesita cancelar una consulta?

Si no puede acudir a su cita, llame al consultorio de su médico tan pronto como pueda para cambiar la consulta. Avise con la mayor antelación posible, al menos de un día, para que alguien pueda realizar una consulta en su lugar.



**¿Necesita ayuda o tiene preguntas? ¡Estamos aquí para ayudar!**

**Llame al Servicio de Atención al Cliente de Care1st:**

**1-602-778-1800 o la línea gratuita 1-866-560-4042 (TTY 711)**

**(De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.)**



Porciones:  
15

# CAVIAR VAQUERO

**¡Fresco, divertido y saludable!**

Sirva esta deliciosa receta como un plato unttable con chips de tortilla, o úselo para aderezar tacos, hamburguesas y wraps. Trate de agregar un aguacate, pimienta en cubos u otros tipos de frijoles.

## Ingredientes:

- 2 latas de 15 oz de frijoles negros, escurridos y lavados
- 1.5 tazas de maíz fresco, congelado o enlatado, escurrido
- 1 ramillete de cilantro picado
- 5 cebollas de verdeo picadas
- 3 tomates en cubos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre o jugo de lima
- ½ cdta. de sal
- ½ cdta. de pimienta

## Instrucciones:

- 1 Combine todos los ingredientes en un recipiente grande.
- 2 Mezcle ligeramente.
- 3 Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

FUENTE: National Library of Medicine, “Vegetarian Cowboy Salad”, consultado en: <https://medlineplus.gov/recipes/vegetarian-cowboy-salad/>

## HAGA QUE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE SEA UN HÁBITO

**La clave para tener un peso saludable es desarrollar cambios en el estilo de vida:**

- Alimentación saludable
- Realizar actividad física regularmente
- Tener un horario de sueño equilibrado
- Equilibrar el número de calorías que ingiere con el número de calorías que su cuerpo usa

**Ayude también a los niños a desarrollar hábitos de alimentación saludable:**

- Planee comidas y bocadillos con muchas verduras, frutas y granos integrales
- Incluya leche, queso y yogur bajos en grasa o sin grasa
- Varíe las fuentes de proteínas con frijoles, carnes magras, pollo y pescado
- Fomente la ingesta de agua en lugar de bebidas azucaradas
- Limite los refrigerios altos en azúcar y grasas saturadas

**¡Con pequeños cambios cada día, podemos crear la receta del éxito!**

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, “Tips to Help Children Maintain a Healthy Weight”, consultado en: <https://www.cdc.gov/healthyweight/children/index.html>



# PROTEJA LOS DIENTES

A los miembros de Care1st menores de 21 años se les asigna un hogar dental. Este es un dentista que brinda atención dental a los miembros y que conoce mejor sus necesidades. Llame al Servicio de Atención al Cliente si necesita ayuda para encontrar su hogar dental asignado.

Los selladores dentales y el barniz con flúor son recubrimientos que se colocan en los dientes para ayudar a prevenir las caries. Ambos son sencillos e indoloros. Entre las recomendaciones se incluyen las siguientes:

- Barniz con flúor cuando aparece el primer diente de su bebé (a los 6 meses, aproximadamente)
- Sellantes en los dientes posteriores cuando aparecen los primeros molares de su hijo (a los 6 años, aproximadamente)

FUENTES: National Institute of Dental and Craniofacial Research, "Dental Sealants", consultado en: <https://www.nidcr.nih.gov/health-info/sealants>; Centers for Disease Control and Prevention, "Children's Oral Health", consultado en: <https://www.cdc.gov/oralhealth/basics/childrens-oral-health/index.html>



## HABLE SIEMPRE CON SU MÉDICO

Este material tiene fines informativos solamente y no debe tomarse como asesoramiento médico o garantía de cobertura de algún servicio de Care1st.



Care1st Health Plan Arizona  
1870 West Rio Salado Parkway  
Tempe, AZ 85281

Información sobre salud y bienestar o prevención

**BEWELL**

---

Care1st Health Plan Arizona, Inc. (Care1st) cumple las leyes federales aplicables sobre derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

**ATTENTION: If you speak English, language assistance services are available to you at no cost. Call 1-866-560-4042 (TTY: 711).**

**ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios de asistencia lingüística sin ningún costo. Llame al 1-866-560-4042 (TTY: 711).**

