

Una nueva manera
de ayudar con el dolor
2

Su cuerpo, su mente
y la naturaleza
5

Seguimiento después
de las visitas al hospital
6

su salud. es importante

Sepa cuándo ir a la sala de emergencias

¿Dónde debería buscar atención cuando necesita ayuda médica? En la actualidad, la mitad de las visitas a la sala de emergencias no son por verdaderas emergencias. Eso significa que es posible que tenga que esperar más tiempo de lo necesario para recibir atención. Saber con anticipación dónde buscar la atención adecuada es importante.

Proveedores de atención médica y atención de urgencia

Siempre deberá llamar primero a su proveedor de atención médica cuando tenga un problema de salud que no implique un riesgo de vida. En todo momento, habrá alguien que pueda ayudarlo, de día y de noche, inclusive los fines de semana y los días feriados.

Los centros de atención de urgencia (UCC, por sus siglas en inglés) tienen horarios de atención más extensos que su proveedor de atención médica y también atienden los fines de semana. Eso los convierte en una buena elección si tiene una lesión menor o enfermedad y el consultorio de su proveedor está cerrado. Las enfermedades y lesiones menores que pueden tratarse en un UCC incluyen:

- torceduras menores
- pequeños cortes
- dolor de garganta
- fiebre
- infecciones de oído

¿Qué es una verdadera emergencia?

Las salas de emergencia (ER, por sus siglas en inglés) atienden pacientes con enfermedades o lesiones con riesgo de muerte. Solo debería ir a ellas en caso de emergencias reales. Ejemplos de verdaderas emergencias son:

- dolor en el pecho
- problemas para respirar
- dolor repentino e intenso
- lesiones en la cabeza o en la espalda
- sangrado o vómitos que no se detienen
- pérdida del conocimiento
- intoxicación
- quemaduras y cortaduras
- asfixia

La atención médica es una labor en equipo

Se necesita un equipo para recibir la mejor atención. Su proveedor médico primario se encarga de su salud general pero es posible que lo derive a otro profesional si necesita atención especializada. Los especialistas tienen más capacitación en su área médica, como por ejemplo, ortopedia o ginecología. Usted, su proveedor de atención médica y los especialistas son todos parte de su equipo de atención médica. Puede estar seguro de que su equipo tiene un registro de todos sus medicamentos y tratamientos. Eso ayuda a que tanto usted como sus proveedores se aseguren de que reciba la mejor atención posible.

InterCommunity 
Health Network CCO





Una nueva manera de ayudar con el dolor

La acupuntura y los masajes

se vuelven más populares. Muchas personas usan estas terapias junto con la atención habitual que les brindan sus proveedores médicos. Tanto la acupuntura como los masajes pueden ayudar a mejorar los síntomas de diferentes condiciones, inclusive el dolor. Descubra de qué manera estas terapias podrán ayudarlo.

Beneficios de los masajes

Los masajes pueden ayudar con más que solo un alivio del dolor general. Pueden también contribuir a aliviar el dolor de una cirugía y condiciones de la zona lumbar. La investigación demuestra que los masajes también pueden ayudar a:

- reducir la ansiedad
- aliviar el estrés
- mejorar el humor
- prevenir y tratar la depresión
- mejorar el sueño

Beneficios de la acupuntura

En acupuntura se utilizan agujas muy finas para activar, o estimular, partes del cuerpo. La investigación demuestra que es segura. Sus beneficios para la salud incluyen:

- alivio del dolor lumbar crónico
- ayuda en la relajación de pacientes antes de una cirugía
- tratamiento y prevención de náuseas y vómitos

También puede querer probar la acupresión. En ella se usan los mismos lugares del cuerpo que la acupuntura, pero no se utilizan agujas. En su lugar, se usa presión para estimular esos mismos lugares en su cuerpo. En algunos estudios dicen que es posible que la acupresión disminuya las náuseas y los vómitos de una mujer embarazada o alguien mareado. Hable con su proveedor de atención médica antes de probar cualquier tratamiento nuevo.

La risa puede ayudar a su salud

¿Reír puede ayudarlo a sentirse mejor?

La risa y el buen humor pueden fortalecer su sistema inmune de muchas maneras. La risa puede:

- bajar sus niveles de estrés
- ayudar a su cuerpo a defenderse de las enfermedades
- aliviar su dolor
- mejorar su memoria
- ayudar a bajar la presión arterial
- ayudar a su corazón y a sus pulmones a funcionar mejor

El humor y la risa pueden ayudarlo a relajarse y olvidar sus problemas por un rato. El humor también puede mejorar su estado de ánimo y la depresión durante un corto tiempo. Para ayudar a su salud, deberá ser positivo y optimista. ¿Busca formas de sumar más risas a su vida? Pruebe estas ideas:

- Lea, mire o escuche algo gracioso.
- Cuenten chistes con sus amigos, su familia o sus compañeros de trabajo.
- Rodéese de gente que lo ayude a ver el lado positivo de las cosas.
- Trate de encontrar algo gracioso en todas las situaciones.

Datos sobre ansiedad y depresión

Enfrentará muchos altibajos en la vida.

A veces, será difícil lidiar con los puntos bajos, uno solo. Pero usted no está solo. Es importante entender estas condiciones y cómo encontrar ayuda. Visite adaa.org/understanding-anxiety# para comenzar.

Tres peligros de beber en exceso

El alcohol puede hacer mucho daño. Beber en exceso en hombres significa consumir más de cuatro copas en un día o más de 14 a la semana. En el caso de las mujeres, significa consumir más de tres copas cualquier día o más de siete en una semana. Las siguientes son tres maneras en las que beber alcohol puede resultar perjudicial para su salud.

1 El alcohol incrementa el riesgo de lesiones y muerte.

Beber demasiado alcohol puede aumentar la probabilidad de que se lesione usted mismo o dañe a otras personas. El alcohol reduce la rapidez con la que puede reaccionar. También puede perder el equilibrio con mayor facilidad. También puede no estar en condiciones de tomar buenas decisiones. Es más probable que se lesione, se ahogue, lo agredan o tenga un accidente cuando ha bebido alcohol.

2 Beber en exceso ocasiona problemas de salud.

Hay una larga lista de problemas de salud que pueden tener lugar cuando bebe con frecuencia. Son:

- enfermedad hepática
- enfermedad cardíaca
- depresión
- ataque cerebral
- ciertos tipos de cáncer

3 Podría desarrollar un trastorno por consumo de alcohol.

Los proveedores de atención médica usan la expresión "trastorno por consumo de alcohol" cuando beber se vuelve perjudicial o afecta su vida. Algunos ejemplos son:

- Beber interfiere en sus responsabilidades en casa, en el trabajo o en la escuela.
- Abandona actividades que solía disfrutar para poder beber.
- Quiere reducir el hábito pero no puede.
- Se involucra en situaciones que son más peligrosas para usted cuando bebe, tales como conducir, nadar o tener relaciones sexuales de riesgo.

Hable con su proveedor de atención médica si cree que su manera de beber puede ser un problema. Hay muchos tratamientos disponibles.

Si bebe, hágalo dentro de un margen seguro. Se considera que el consumo de alcohol leve a moderado incluye hasta una copa por día en mujeres y hasta dos en hombres.

Manténgase seguro en el calor del verano

Es importante tener cuidado cuando disfruta de las actividades de verano. Protéjase de enfermedades producidas por el calor. Pruebe estas ideas:

- Use ropa ligera y de colores claros.
- Beba mucha agua a lo largo del día. No espere hasta tener sed.
- Evite el alcohol y las bebidas muy frías o con mucha azúcar.
- Permanezca lo más que pueda en el interior de lugares donde haya aire acondicionado.
- Tome una ducha o un baño fresco si tiene calor. (Sentarse frente a un ventilador no evitará una enfermedad relacionada con el calor si la temperatura es superior a los 90 °F.)
- Limite el trabajo en el exterior. Trabaje y haga actividad física al aire libre temprano por la mañana y después del atardecer.
- Nunca deje una persona o una mascota en un vehículo cerrado, aun cuando las ventanas estén un poco abiertas.
- Cuide en especial a las personas con mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor, como bebés, niños, mayores de 65 años y personas con enfermedades cardíacas o presión arterial elevada.

Busque ayuda para abuso de sustancias

Si usted o alguien que conoce necesitan ayuda por el abuso de sustancias, llame a la Línea de Ayuda de la Administración de Servicios para Abuso de Sustancias y Salud Mental, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al 1-800-662-HELP (4357).

Leer las etiquetas de los alimentos

Cuando elija una caja de cereal o una lata de vegetales, encontrará una etiqueta con información nutricional en algún lugar del envase. Tomarse unos minutos para entender todos esos números puede hacerle mucho bien a su corazón. Preste mucha atención a estas partes de la etiqueta:

Porciones

Verifique la cantidad de porciones que contiene el envase. Los valores nutricionales en el resto de la etiqueta corresponden a una sola porción. De modo que si come dos porciones, debe multiplicar los números por dos.

Grasa total

Como regla general, un alimento reducido en grasa contiene tres gramos de grasa o menos por porción.

Grasas trans

Para mantener saludables las arterias, evite las grasas trans. Busque alimentos en los que se manifieste que tienen cero gramos de ellas.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 200mg	15%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Calorías

¿Cuántas calorías hay en una porción? Si intenta perder peso, hacerse esta pregunta puede ayudarlo a manejar las calorías.

Grasas saturadas

Este número es clave para la salud cardíaca. Los alimentos que contienen un gramo o menos por porción se consideran reducidos en grasas saturadas.

Nutrientes

La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos acaba de agregar a la vitamina D y el potasio a las etiquetas de valores nutricionales. Se unen al calcio y al hierro en la sección de nutrientes. En esa sección también pueden aparecer otros nutrientes, según lo que esté presente en el alimento.

Otra información que aparece en la etiqueta de datos nutricionales es sobre carbohidratos, fibra, proteínas, vitaminas, minerales y azúcar. Los azúcares agregados, que ahora se exige que incluya la etiqueta, son azúcares agregados durante el procesamiento del alimento o la que se envasa como azúcar. También incluye los azúcares de jarabes, la miel y los jugos concentrados de frutas o verduras. Puede resultar difícil satisfacer sus necesidades nutricionales y limitar las calorías si come o bebe demasiada azúcar agregada.

Los valores nutricionales diarios que necesita de cada elemento de la etiqueta se indican en la columna de la derecha. Los porcentajes se basan en los valores diarios sugeridos de cuánto consumir para llevar una dieta saludable. Entender las etiquetas nutricionales puede facilitarle la comparación de diferentes opciones de alimentos y ayudarlo a hacer elecciones más saludables.

Entender la nutrición

¿Usted y su familia reciben la mejor nutrición posible? Para descubrir las necesidades nutricionales más importantes de su familia y cómo sacar el mayor provecho a su dieta, visite: www.nutrition.gov.

Su cuerpo, su mente y la naturaleza

¿Quiere vivir una vida más saludable? Abra la puerta, salga y tome un profundo respiro de aire fresco. Eso es. Estar afuera puede tener beneficios importantes para la salud. Estas son algunas de las razones por las que debería pasar más tiempo en la naturaleza.

Un corazón más saludable

Estar afuera durante 30 minutos o más todas las semanas podría reducir el riesgo de tener presión arterial elevada. Los espacios verdes como parques, senderos y jardines pueden ayudarlo a reducir el estrés, alentarle a pasar tiempo con otras personas y ayudarlo a estar más activo. Todas estas situaciones pueden bajar su presión arterial y mejorar su bienestar.

Menor riesgo de sufrir depresión

Los investigadores hallaron que las personas que caminaban por un entorno natural tenían menos actividad en una parte del cerebro vinculada con la depresión. ¿Una razón? Es posible que los espacios exteriores alejen su mente de los pensamientos negativos que pueden hacerlo sentir triste.

Mejor control del peso

Quienes absorben más luz del sol, en especial por la mañana, tienen un peso más saludable que quienes que pasan más tiempo adentro. La luz del sol puede afectar ciertas sustancias químicas del cerebro que controlan su apetito y su peso. Y si es físicamente activo, considere desarrollar la actividad al aire libre. Algunas personas pueden exigirse más a sí mismas cuando hacen ejercicio en el exterior.

Ya sea que se siente en un banco, haga una caminata o salga a correr, estar más tiempo al aire libre puede tener un gran impacto sobre su cuerpo y su mente.

Mire el bienestar en acción

Para conocer más sobre bienestar, mire un video de tres minutos de la Administración de Servicios para Abuso de Sustancias y Salud Mental. Visite www.samhsa.gov/wellness-initiative/eight-dimensions-wellness.

¿La meditación puede ayudarlo con su salud?

Puede relajar su cuerpo y calmar su mente con meditación. Para hacerlo, puede sentarse y repetir un sonido o una frase, lo que se llama mantra. Algunas personas que meditan se enfocan en la manera en que respiran en lugar de repetir un sonido. Incluso puede hacerlo mientras pinta o toca un instrumento. El objetivo es dejar salir la tensión y poner todo su enfoque solo en una cosa. La meditación podrá resultar útil para pacientes que padecen:

- dolor crónico
- presión arterial elevada
- colesterol alto
- psoriasis
- insomnio
- migrañas
- nivel de ansiedad elevado
- ciertas enfermedades mentales, como la depresión

Podría mejorar su calidad de vida si medita con frecuencia. Es bueno para personas de toda condición física. Puede incluso practicar meditación conjuntamente con los tratamientos indicados por su proveedor de atención médica. Hable con él sobre esta práctica. Encuentre más beneficios de la meditación en nccih.nih.gov/health/meditation.

¿Es consciente?

Intente otra antigua práctica denominada conciencia plena. Significa estar más al tanto del momento que vive y de lo que ocurre a su alrededor. Tiene muchos beneficios para la salud. Descubra de qué manera tener conciencia plena puede ayudarlo en: www.apa.org e ingrese la palabra "mindfulness" (conciencia plena) en la casilla de búsqueda.

Seguimiento después de las visitas al hospital

Es normal sentirse nervioso o confundido cuando vuelve a su casa después de una estadía en el hospital. Casi uno de cada cinco pacientes adultos mayores vuelve al hospital dentro del mes de haberlo dejado. Eso es porque con frecuencia el paciente no entiende sus medicamentos. Algunos terminan tomándolos de manera equivocada. Otros no tienen claro cuáles deben seguir tomando una vez que están en su casa.

Hable sobre su medicamento

Hable con su proveedor de atención médica sobre su lista de medicamentos antes de dejar el hospital. Asegúrese de que entienda cuál es la manera correcta de tomarlos. Pregunte sobre cualquier cosa que no entienda. Pregunte si cambió algún medicamento o si debería dejar de tomar alguno cuando llegue a su casa. Conserve la lista en un lugar en donde pueda encontrarla con facilidad todos los días.

Un plan para el hogar

Para evitar tener que volver al hospital, lleve a cabo los siguientes pasos:

- Escriba todas las instrucciones que necesitará cuando llegue a su casa. Pida a la enfermera que revise sus

notas para asegurarse de que estén correctas.

- Programe una cita de seguimiento con su proveedor de atención médica dentro de una semana después de dejar el hospital. Esas citas son importantes para evitar que tenga que volver al hospital. Llame de inmediato a su proveedor de atención médica si tiene nuevos síntomas.
- Lleve todos sus medicamentos a las citas de seguimiento. Revise otra vez la lista de medicamentos con su proveedor de atención médica durante la visita.
- Tome los medicamentos según las indicaciones de su proveedor de atención médica.

Confíe en Ride Line para el transporte

¿Necesita ayuda para llegar a sus citas habituales con su proveedor de atención médica? Hay servicios en su área para llevarlo. Llame a Cascades West Ride Line al **1-866-724-2974** (TTY: 711) para recibir más información. Cascades West Ride Line trabaja de lunes a viernes, de 8 a. m. a mediodía y de 1 a 5 p. m.



Planificación de la atención futura

Puede resultar complicado pensar en la atención que quiere recibir en la última etapa de la vida. Si tiene más de 18 años, puede evitar que su familia tenga que imaginar sus deseos si implementa cuidadosas directivas anticipadas. Son documentos legales que explican cómo quiere que lo atiendan cuando no pueda tomar decisiones médicas usted mismo. Estos son algunos de los tipos importantes:

- En un **testamento vital** se analiza el tipo de atención médica que se quiere recibir.
- Un **poder legal durable para atención médica** le permite elegir a alguien en quien confía para que tome las decisiones de carácter médico cuando usted no pueda hacerlo.
- En una **orden de no resucitación (DNR)** indica que no quiere que le apliquen maniobras de resucitación si deja de respirar o su corazón se detiene. Las DNR deben tener la firma de un proveedor de atención médica.

- Un **formulario de directivas anticipadas**.

Hable con su proveedor de atención médica sobre su plan. Él puede explicarle los tipos de atención médica que debería considerar. Usted, o un abogado, pueden redactar directivas anticipadas. Si cambia de idea sobre la atención, deberá preparar nuevas directivas. Prepare una para cada estado en el que pase mucho tiempo.

Prepare una mejor ensalada

Las ensaladas facilitan el comer más frutas y verduras.

También son una opción de comida simple y saludable. Puede incorporar diferentes frutas y verduras en la ensaladera. Tenga a mano una variedad de ingredientes saludables. Agregue solo pequeñas cantidades de cada aderezo para que sean menos las calorías. Trate de incluir un ingrediente de cada uno de los siguientes grupos. Eso ayudará a que su ensalada esté llena de ingredientes deliciosos y nutritivos.

Verduras de hoja

- Rúcula
- Lechuga Boston
- Lechuga de hojas verdes o rojas
- Mezcla de hojas verdes
- Romana
- Espinaca

Verduras

- Corazones de alcachofa
- Remolachas
- Pimientos morrones
- Brócoli
- Tomates
- Coliflor
- Zanahorias
- Guisantes dulces
- Apio
- Maíz
- Pepinos
- Guisantes/chicharos
- Calabacín

Frutas

- Manzanas
- Uvas
- Peras
- Arándanos
- Fresas
- Frutas disecadas, como pasas de uva, arándanos o cerezas

Frijoles

- Soya/soja
- Frijoles negros
- Garbanzos
- Frijoles rojos
- Frijoles blancos

Proteínas

- Pavo
- Pollo a la parrilla
- Huevo duro
- Salmón, langostinos o atún
- Tofu
- Carne vacuna/res

Queso, frutas secas y extras

- Queso cheddar
- Queso feta
- Queso mozzarella
- Queso azul
- Almendras
- Anacardos/marañones
- Nueces
- Cacahuates
- Pecanas
- Aguacates
- Aceitunas
- Semillas de girasol

Elija el aderezo de la ensalada

Reconsidere los aderezos descremados. La grasa ayuda a su cuerpo a absorber ciertas vitaminas de frutas y verduras. Para evitar consumir demasiadas calorías, asegúrese de incorporar la cantidad correcta. Utilice dos cucharadas de un aderezo a base de aceite, como una vinagreta, o una cucharada de un aderezo cremoso.

Aderezo Diosa Verde

Ingredientes

- ½ taza de mayonesa liviana
- 4 cebollas verdes (cebollines) picadas
- ¼ taza de cilantro fresco picado
- ¼ taza de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 o 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharaditas de salsa Worcestershire
- 1 cucharada de salsa de rábano picante
- ½ taza de suero de leche descremado

Instrucciones

Coloque todos los ingredientes en una procesadora de alimentos o licuadora. Mezcle bien.

Por porción

Rinde 1 taza (16 cucharadas) de aderezo para ensalada. Cada cucharada con contiene alrededor de 23 calorías, 2 g de grasa (menos de 1 g de grasa saturada, sin grasas trans, 3 mg de colesterol), 81 mg de sodio, 1 g de carbohidratos, menos de 1 g de fibra alimentaria, 1 g de azúcar y menos de 1 g de proteínas.



5519MA Desarrollado por StayWell

Clases y apoyo

Center for Health Education

The Center for Health Education ofrece una variedad de programas para mejorar su bienestar.

Newport

Consulte el calendario en

samhealth.org/CHE

Llame para obtener información:

541-574-4952

Recursos para dejar el tabaco

Línea de Oregón para dejar de fumar

1-800-QUIT-NOW o

1-800-784-8669

Sociedad Estadounidense contra el Cáncer

1-800-227-2345

Instituto Nacional del Cáncer

1-800-422-6237

Fumadores Anónimos

1-877-879-6422

Marque 211

Infórmese sobre recursos comunitarios disponibles en su área:

- Recursos para la familia
- Oportunidades económicas
- Vivienda
- Alimentos
- Atención médica
- Energía

Para obtener más información, visite www.211info.org, envíe un correo electrónico a help@211info.org o un mensaje de texto con su código postal al 898211.

PainWise

Sitio web informativo para ayudar a controlar el dolor y conectarse con recursos locales.

Condados de

Benton, Lincoln y Linn

Visite PainWise.org en

línea para obtener más

información.

Primeros pasos para estar informado sobre el dolor (PainWise)

Este programa gratuito de seis semanas lo ayuda a manejar su dolor crónico. Un psicólogo conductual y un fisioterapeuta lo ayudarán a entender por qué la gente siente dolor. Aprenderá herramientas para manejar su dolor, incluso movimientos suaves. Comuníquese para obtener información:

1-866-243-7747, o por correo electrónico a SHSHealthEd@samhealth.org.



Mentes Saludables, Cuerpos Saludables

Healthy Minds, Healthy Bodies (Mentes Saludables, Cuerpos Saludables) de Samaritan Health Services es una serie de seminarios ofrecidos en los condados de Benton, Lincoln y Linn. Desde capacitación gratuita en resucitación cardiopulmonar hasta opciones de reemplazo de articulaciones y reuniones con nuestros médicos recientemente incorporados: hay mucho que aprender para ayudarlo a mantener su mente y cuerpo saludables.

Todos los seminarios se ofrecen sin cargo. Para inscribirse y ver los temas programados, visite www.samhealth.org/BeHealthy.

ATENCIÓN AL CLIENTE

InterCommunity Health Network CCO

Llámenos

de lunes a viernes,

de 8 a. m. a 8 p. m.

En el área de Corvallis:

541-768-4550

Fuera de Corvallis:

1-800-832-4580

TTY: 1-800-735-2900

Visítenos

de lunes a viernes,

de 8:30 a. m. a 5 p. m.

Samaritan Health Plans

2300 NW Walnut Blvd.

Corvallis

Coordinación de Atención de Necesidades Especiales (ENCC, por sus siglas en inglés) de la InterCommunity Health Network CCO

Un tipo especial de administración de casos para ayudar a los miembros en la coordinación de sus necesidades complejas de atención médica.

En todas las ubicaciones:

541-768-4550

1-800-832-4580

1-800-735-2900 (TTY)