

Invierno de 2018 Boletín informativo sobre salud y bienestar



En esta edición

Combatir la gripe	1
Presión arterial alta	2

Combatir la gripe

La temporada de gripe ya llegó y la mejor manera de prevenirla es recibir la vacuna contra la gripe. Usted podría reducir el riesgo de contraer la gripe con la vacuna contra esta enfermedad. Se recomienda la vacuna contra la gripe para todas las personas a partir de los seis meses de edad.

Como miembro de Molina, puede recibir la vacuna contra la gripe de forma gratuita. Las farmacias como CVS y Walgreens ofrecen vacunas contra la gripe. También puede visitar a su médico para que le aplique la vacuna contra la gripe.

Los buenos hábitos podrían ayudar a interrumpir la propagación de gérmenes y prevenir las enfermedades, como la gripe. Estos son algunos consejos para ayudarlo a permanecer saludable.

- Tápese la boca y la nariz cuando estornude.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante, al menos, 15-20 segundos.
- Evite tocarse la cara. Si toca un germen y luego se toca la cara, puede contraer la gripe.

Todos los boletines informativos están también disponibles en www.MolinaHealthcare.com.

Para obtener esta información en su idioma preferido y/o formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. El número telefónico se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación del miembro.

Este boletín informativo también está disponible en inglés. Por favor, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros para pedir una copia en inglés.

MolinaHealthcare.com

- Evite el contacto con las personas que están enfermas.
- Hable con sus niños. Enséñeles cómo prevenir la propagación de gérmenes. Con frecuencia, los niños propagan la gripe (o los resfriados) entre sí en la escuela o mientras juegan.

Las personas con enfermedades crónicas tienen mayor riesgo de complicaciones por la gripe. Esta temporada de gripe, debe estar preparado. Hable con su médico hoy mismo para obtener más información sobre cómo recibir la vacuna contra la gripe.

Presión arterial alta

Es importante mantener la salud de su corazón. Una buena forma de comenzar es mantener su presión arterial dentro del rango normal.

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial normal es 120/80 mm/Hg o por debajo de este valor. La presión arterial alta es cuando el rango es mayor a 120/80 mm/Hg mientras descansa.

La presión arterial alta, ¿puede afectar mi cuerpo?

Sí, la presión arterial alta no controlada puede provocar un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular. La presión arterial alta durante mucho tiempo puede causar falla renal e incluso problemas de memoria o demencia.



MolinaHealthcare.com

¿Cómo puede controlar la presión arterial alta?

La presión arterial alta puede controlarse con medicamentos y cambios en el estilo de vida. Estos cambios podrían ser:

- Controlar su presión arterial de forma regular, tanto en las consultas con el médico como en su casa. Puede obtener un dispositivo electrónico de control de la presión arterial sin cargo a través de Molina; para ello, su proveedor debe estar dentro de la red y hacerle una orden por el dispositivo. La orden se entrega al proveedor de equipos médicos dentro de la red de Molina.
- Dejar de fumar.
- Llevar una dieta saludable, con más frutas, vegetales y granos integrales. Limitar la cantidad de sal, grasas saturadas, grasas trans y colesterol que consume.
- Beber menos alcohol.
- Leer las etiquetas de los alimentos para reducir la cantidad de sal en su dieta.
- Aumentar la actividad y mantener un peso saludable.

Molina puede ayudarlo a encontrar un proveedor o concertar una cita. Llame al Departamento de Servicios para Miembros al (855) 687-7861; TTY 711. Los representantes pueden ayudarlo de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.



MolinaHealthcare.com

Esta página está intencionalmente en blanco.

Esta página está intencionalmente en blanco.

MolinaHealthcare.com



Departamento de Mejoramiento de Calidad (QI)
300 11th Ave E
Sartell, MN 56377



¿Preguntas sobre su salud?

Llame a nuestra Línea de
Consejos de Enfermeras las
24 horas al día.

Inglés y otros idiomas:

(888) 275-8750

Español: (866) 648-3537

Su salud es nuestra prioridad.

Los usuarios TTY deberán llamar al 711.

[MolinaHealthcare.com](https://www.MolinaHealthcare.com)



Estás en familia.

13380656IL1118