

# Enfoque Saludable

El otoño 2015

## ¡Manténgase Saludable y Vacúnese contra la Gripe!

### ¿Por qué debe usted vacunarse contra la gripe?

La aplicación anual de una vacuna contra la gripe es la mejor manera de reducir las probabilidades de contraer la gripe y contagiarla a otras personas. Los estudios han demostrado que las vacunas contra la gripe reducen significativamente las hospitalizaciones. Mientras más personas reciban la vacuna contra la gripe, menos serán los casos de contagio en su comunidad.

### ¿Cómo puede usted protegerse de la gripe?

La aplicación de una vacuna contra la gripe cada año es la manera más importante de protegerse a usted mismo. Otras recomendaciones cotidianas para prevenir la gripe incluyen lavarse las manos frecuentemente y permanecer en casa si usted está enfermo. Esto ayuda a evitar el contagio de la gripe a otras personas.

### ¿Qué tipos de vacunas contra la gripe existen?

Las vacunas contra la gripe que se aplican este año están diseñadas para combatir los virus de la gripe actuales. Cualquiera de ellas ayuda a reducir el riesgo de contraer la gripe y las complicaciones que pudieran requerir de una hospitalización.

### ¿Dónde puede usted recibir la vacuna contra la gripe?

- Usted puede recibir la vacuna en muchos lugares, incluyendo:
- El consultorio de su médico
- El departamento de salud pública de su localidad
- Farmacias\*

\*Para consultar una lista de farmacias que pertenecen a la red, visite nuestro sitio web: [www.CommunitySolutions.PacificSource.com/Tools/PharmacySearch](http://www.CommunitySolutions.PacificSource.com/Tools/PharmacySearch)



## Consultas Preventivas para Adolescentes (AWCV)

Una Consulta Preventiva para Adolescentes (AWCV) es un examen físico completo de atención preventiva. Esta consulta permite que los proveedores de servicios médicos tengan la oportunidad de ayudar a los adolescentes que estén en riesgo de padecer distintos problemas de salud. Los adolescentes pueden hablar con su Proveedor de Atención Primaria (PCP) sobre temas tales como:

- Uso del alcohol
- Fumar
- Uso de drogas
- Trastornos mentales o alimenticios
- Infecciones de transmisión sexual
- Métodos anticonceptivos

### ¿Qué incluye el examen físico?

El examen físico incluye:

- Desarrollo médico y de salud mental
- Vacunas (Inmunizaciones)
- Pruebas de laboratorio necesarias
- Educación sobre la salud
- Pruebas de la vista y la audición

Las Consultas Preventivas para Adolescentes son un beneficio cubierto. Por

favor consulte al médico de su adolescente para saber si es momento de programar su AWCV.

### ¿Es lo mismo una consulta preventiva que un examen físico para deportes?

No. Estas consultas son más completas que los exámenes físicos para deportes. El PCP puede determinar si es seguro que un adolescente practique deportes durante el AWCV.



## Dónde Puede Usted Acudir para Recibir Atención Médica

Si usted está enfermo o lesionado, es importante saber a dónde acudir para recibir atención médica.

Si usted está enfermo o si requiere de atención médica para tratar dolores y achaques normales, llame a su proveedor de atención primaria (PCP). El personal de su PCP lo atiende a usted con regularidad. Esto significa que ellos pasarán menos tiempo llenando formularios y más tiempo ayudándole a recuperarse.

Probablemente usted desconozca que muchos proveedores de atención primaria trabajan hasta tarde e incluso abren sus consultorios los fines de semana. Aún si el consultorio está cerrado, habrá alguien para ayudarle, incluyendo un médico de guardia. Esto permitirá que usted reciba los cuidados que requiere cuando los necesite.

Si usted necesita recibir atención médica de inmediato, es posible que su PCP le pida que acuda a una clínica de cuidados urgentes o a la sala de emergencias.

Si usted tiene una lesión o enfermedad grave y considera que su salud está en riesgo, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias.

Muchas personas se sorprenden al enterarse de que los médicos que trabajan en las clínicas de cuidados urgentes y las salas de emergencias atienden primero a las personas que tienen las enfermedades y lesiones más graves. Si usted acude con un problema sencillo, es posible que tenga que esperar varias horas para que lo atiendan. Así es que cuando usted necesite recibir atención médica, recuerde todo el tiempo que podría ahorrar si llama primero al consultorio de su PCP. El personal del consultorio le ayudará a programar una cita o le indicará dónde puede usted acudir.

### ¿Le gustaría dejar de utilizar productos del tabaco?

Ofrecemos varios servicios que pueden ayudarle:

- Acupuntura
- Parches de nicotina, chicles y pastillas
- Consultas con proveedores
- Medicinas utilizadas para el tratamiento del tabaco
- Programa Quit for Life<sup>®</sup> (Ayuda para Dejar de Fumar)

Comuníquese a nuestro Departamento de Servicio al Cliente (los teléfonos se enlistan en la última página) para conocer más sobre estos servicios.

## Cuidados Dentales Durante el Embarazo

Es importante que usted cuide bien de sus dientes (teeth) y encías durante el embarazo. El embarazo Pregnancy causa cambios hormonales que incrementan el riesgo de presentar gingivitis y enfermedades periodontales (gum disease), lo que a su vez puede afectar la salud de su bebé (developing baby). Acuda a todos sus chequeos dentales durante el embarazo. Avise a su dentista que usted está embarazada antes de recibir cualquier tratamiento. Su dentista sabe cuáles tratamientos son seguros durante el embarazo.





**PacificSource**  
Community Solutions

2965 NE Conners Avenue  
Bend, Oregon 97701



## Servicio al Cliente

### Central Oregon:

800.431.4135 toll-free

### The Columbia Gorge:

855.204.2965 toll-free

### TTY:

800.735.2900 toll-free

---

### Lunes - Viernes:

8:00 a.m. to 5:00 p.m.

## Transporte a las Consultas para el Cuidado de la Salud

Si usted necesita ayuda para transportarse a sus citas, por favor llame a una de las agencias enlistadas a continuación. Los servicios de transporte a las consultas médicas, dentales y de salud del comportamiento son un beneficio cubierto

### Cascades East Ride Center

(Condados de Crook, Deschutes, Jefferson y Northern Klamath)

- (866) 385-8680 Sin costo
- (800) 735-2900 TTY

### The Transportation Network

(Condados de Hood River y Wasco)

- (877) 875-4657 Sin costo
- (800) 735-2900 TTY

Usted puede conseguir este boletín en otro idioma, letra grande u otra manera que es mejor para usted. Llame sin cargo al (800) 431-4135. Los usuarios de TTY llame al (800) 735-2900.

Si usted necesita servicios de intérprete, por favor llame al teléfono (800) 431-4135 si vive en Central Oregon o al teléfono (855) 204-2965 si vive en Columbia Gorge.