

# Enfoque Saludable



Noticias para Miembros de Medicaid | Invierno 2015



PacificSource Community Solutions administra su Plan de Salud de Oregon (OHP).

Este boletín contiene información útil sobre su plan. Queremos proporcionarle a usted y a su familia las herramientas necesarias para ayudarla a tener una vida saludable.

## Comprenda Mejor sus Beneficios

Sabemos que los seguros de salud pueden ser confusos y para nosotros es importante que usted comprenda mejor sus beneficios. Para ayudarlo, hemos creado una serie de videos para responder a sus dudas. Visite nuestro sitio web para obtener más información: [www. CommunitySolutions. PacificSource.com/videos](http://www.CommunitySolutions.PacificSource.com/videos).



## Contenido

**Baje de Peso**

página 2

**Text4baby**

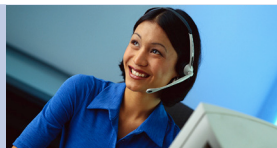
página 3

**Deje de Utilizar el Tabaco**

página 2

**Sus Derechos**

página 4



**Servicio al Cliente**

**Lunes – Viernes:**

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

**Central Oregon: 800.431.4135 (sin costo)**

**The Gorge: 855.204.2965 (sin costo)**

**TTY: 800.735.2900 (sin costo)**

# Un Año Nuevo Saludable

## ¡Deje el hábito!

Hay muchos beneficios al dejar de utilizar productos del tabaco. Mientras más tiempo esté usted libre de tabaco, más notable será la diferencia.

Estos son algunos beneficios de dejar de utilizar productos del tabaco:

- Menor riesgo de cáncer
- Menor riesgo de enfermedades cardíacas
- Menor riesgo de infertilidad en las mujeres
- Ahorro de dinero

Llame al Departamento de Servicio al Cliente a los teléfonos enlistados en la primera página para conocer los distintos servicios que ofrecemos para ayudarle a dejar de fumar.

El año nuevo ha llegado y esto significa que posiblemente usted esté formulando sus propósitos de Año Nuevo. Para muchos de nosotros, estos propósitos pueden ser bajar de peso o dejar de utilizar productos del tabaco. A veces es difícil saber dónde comenzar.

Las siguientes son algunas cosas pequeñas que usted puede hacer para estar más saludable este año:\*

- Evite tomar refrescos de soda. La ingesta de una lata al día significa que usted consumirá cerca de 45,000 calorías al año. Beba agua con fruta fresca en vez de refrescos de soda.
- Salga a caminar. Tal vez usted piense que para perder peso tiene que pasar horas en la caminadora, pero se puede empezar poco a poco y aún así obtener resultados. Tome un descanso durante el día o salga a caminar después de comer para ayudar a quemar algunas calorías adicionales.
- Evite el azúcar. Es fácil comprar una golosina dulce de una máquina expendedora o del área de cajas en un supermercado. En vez de ello, coma una fruta.
- Limite la ingesta de sales y carbohidratos. Al reducir la ingesta de sales y carbohidratos, se reduce el peso del agua.
- Pierda el 10 por ciento. Los estudios han demostrado que si usted tiene sobrepeso, con sólo perder el 10 por ciento de su peso corporal, usted puede mejorar considerablemente su salud.

\*Siempre es recomendable consultar a su médico antes de iniciar una dieta nueva o un programa de ejercicios.

# ¡Mensajes de texto gratuitos para que usted y su bebé estén saludables y seguros!



## Usted recibirá consejos y recordatorios sobre:

- embarazo
- indicios del parto
- cuidado de infantes
- lactancia
- vacunas

Usted puede recibir estos mensajes sin costo, incluso si no tiene un plan con mensajes de texto. Si usted tiene una cantidad limitada de mensajes de texto al mes, **los mensajes de text4baby** no contarán como parte de su asignación total de mensajes. Para obtener más información, visite el sitio web [www.text4baby.org](http://www.text4baby.org).

Si usted está embarazada o si tiene un bebé de menos de un año de edad, tal vez esté interesada en un programa **gratuito** llamado **text4baby**. Text4baby es un programa de **mensajes de texto gratuitos** que le envía consejos de salud para ayudar a que usted y su bebé se mantengan saludables y seguros. Los mensajes comienzan durante el embarazo y continúan hasta que su bebé cumpla un año de edad.

## Cómo inscribirse:

- Envíe un mensaje de texto con la palabra BABY (o BEBE en español) al número 511411 utilizando su teléfono celular
- Usted y los miembros de su familia pueden inscribirse en este servicio



Descargue la aplicación gratuita **text4baby** de las tiendas de iTunes y Google Play realizando una búsqueda de "**text4baby**"





2965 NE Conners Avenue  
Bend, Oregon 97701

## **Sus derechos como miembro**

Como miembro de PacificSource Community Solutions, usted tiene muchos derechos y estos son algunos de ellos. Usted tiene el derecho:

- De ser tratado con dignidad y respeto
- De recibir servicios cubiertos de salud mental y del comportamiento
- De recibir un tratamiento para el abuso de sustancias
- De ir acompañado de un amigo, pariente o intercesor cuando acuda a sus consultas
- De recibir servicios preventivos cubiertos
- De seleccionar o cambiar a su proveedor de atención primaria (PCP)

Usted puede recibir este boletín en otro idioma, impreso en una letra más grande o de cualquier otra manera que sea mejor para usted. Llame al (800) 431-4135 (sin costo). Los usuarios del sistema TTY deben llamar 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.