



# Get Care, Stay Well

## ¿Su familia está preparada para climas extremos?

Estar preparado para los climas extremos antes de que lleguen puede significar la diferencia entre mantenerse a salvo y ser una víctima. Primero, debe elaborar un plan familiar para que todos sepan qué hacer en caso de que ocurra un tornado, un huracán, una tormenta de hielo u otro desastre.

### Haga arreglos con anticipación

Esta es la información que debe incluir el plan familiar:

- Dónde se refugiará y las rutas que debe tomar, si es necesario.
- Los puntos de encuentro, tanto cerca de casa como fuera del vecindario.
- Los números teléfono de contacto de cada miembro, además del número de teléfono de un amigo que viva fuera de la ciudad.

- Información sobre cómo ayudar a un familiar con necesidades especiales.
- Un plan para las mascotas.

También debe conocer el plan para casos de desastres que se implementan en el trabajo, la escuela y otros lugares donde su familia pasa tiempo.

### Haga un kit para casos de desastres

Almacene los suministros en cajas de plástico herméticas de fácil acceso. Incluya suministros de agua y alimentos no perecederos para varios días y medicamentos que pueda necesitar. Otros artículos que puede incluir en

el kit son una linterna, baterías, un silbato y artículos de cuidado personal.

Además, tenga copias de certificados de nacimiento, información médica, números de cuentas bancarias y otra información importante. Guarde esto en un lugar de fácil acceso en caso de que deba dejar su hogar.

### Esté preparado para todo

Si desea obtener una lista detallada de lo que debe incluir en el plan familiar y en el kit de suministros para desastres, además de consejos sobre cómo lidiar con desastres específicos, visite [www.ready.gov/es](http://www.ready.gov/es).

**Consulte la página 5 para leer un mensaje importante dirigido a todos los miembros que utilizan medicamentos.**

La información incluida en este boletín informativo no reemplaza a un proveedor de atención primaria (PCP, por su sigla en inglés). Si tiene preguntas o si piensa que debe ver al PCP debido a algo que leyó en este folleto, póngase en contacto con el proveedor. No deje de recibir atención médica o espere para recibirla por algo que haya leído en este material. Todas las imágenes se utilizan en virtud de una licencia y solo a modo ilustrativo. Los individuos que aquí se representan son modelos.

# Tome el control: obtenga ayuda si tiene problemas con el alcohol o las drogas

¿Tiene usted o alguien que conoce problemas con el alcohol o las drogas? No siempre es fácil saberlo. Sin embargo, si piensa que puede haber un problema, no debería ignorarlo. El uso indebido de drogas o alcohol puede provocar un trastorno por consumo de sustancias, una enfermedad mental mejor conocida como adicción.

Usted podría ser adicto a las drogas o al alcohol si experimenta los siguientes signos:

- **Deseos de consumir.** Tiene un fuerte impulso de consumir la sustancia.
- **Falta de control.** Aunque quiera, no puede dejar de consumir la sustancia.
- **Dependencia.** Tiene síntomas de abstinencia cuando deja de consumir la sustancia, como malestar estomacal, depresión, dolor muscular o ansiedad.
- **Tolerancia.** Necesita más cantidad de la sustancia para sentir el mismo efecto.

## El daño que provoca

Esta es una vista más detallada de algunas de las formas en que la adicción a las drogas o al alcohol puede estar dañando su vida.

Tenga en cuenta que las drogas o el alcohol consumen gran parte de su tiempo, energía y pensamientos. La mayor parte de los días los pasa usando la sustancia, pensando en ella, planificando cómo obtendrá más y recuperándose de los efectos. Tiene problemas en la escuela, en el trabajo y en las relaciones con otras personas.



Las personas que abusan de las drogas o del alcohol también pueden presentar los siguientes signos:

- Cambios repentinos en el estado de ánimo, irritabilidad o arrebatos de ira.
- Falta de cuidado personal (p. ej., no cambiarse de ropa ni bañarse).
- Ojos enrojecidos y pupilas de tamaño anormal.
- Pérdida de interés en actividades que solían ser importantes.
- Uso continuo de la sustancia a pesar de las consecuencias negativas.

## Lo que usted puede hacer

Puede ser difícil admitir que tiene un problema, pero hay ayuda disponible si está listo para iniciar el camino hacia la recuperación. Para obtener más información sobre las opciones de tratamiento, llame a su proveedor de atención médica o comuníquese con la línea de ayuda nacional de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias. Este es un servicio gratuito y confidencial, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana llamando al **1-800-662-HELP (1-800-662-4357)**.

“The Science of Drug Abuse and Addiction: The Basics”. Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (National Institute on Drug Abuse), Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health), [www.drugabuse.gov/publications/media-guide/science-drug-abuse-addiction-basics](http://www.drugabuse.gov/publications/media-guide/science-drug-abuse-addiction-basics).

## Estamos aquí para apoyarlo con el beneficio de recuperación flexible

AmeriHealth Caritas North Carolina ofrece un beneficio de recuperación flexible cuando completa con éxito una estadía de tratamiento para el trastorno por consumo de sustancias (SUD, por su sigla en inglés) fuera del hospital. Este beneficio se puede usar para servicios como transporte hacia y desde reuniones de grupos de apoyo, como Alcohólicos Anónimos (AA) y Narcóticos Anónimos (NA).

# Fumadores: dejar de fumar a una edad más temprana podría tener beneficios para la salud

Probablemente sepa que fumar aumenta el riesgo de padecer muchas enfermedades, incluido el cáncer. Sin embargo, puede haber buenas noticias para aquellos que dejan el hábito, especialmente a una edad más temprana.

## Cuanto antes, mejor

En un estudio reciente, se descubrió que las personas que dejan de fumar antes de los 45 años reducen el riesgo adicional de morir de cáncer en un 89 %. Aquellos que dejan de fumar antes de los 35 años no tienen un riesgo adicional de padecer cáncer.

De hecho, en el estudio se descubrió que las personas que dejan de fumar reducen el riesgo de padecer cáncer, independientemente de la edad. Las personas que dejan de fumar antes de los 55 años reducen el riesgo adicional en un 78 %. Las personas que dejan de fumar antes de los 65 años reducen el riesgo adicional en un 56 %.

Lo más importante: si fuma, debería dejar de hacerlo lo antes posible para reducir el riesgo de padecer cáncer.

## Elabore una estrategia

Dejar de fumar no es fácil, pero puede hacerlo. Lo hará de la siguiente manera:

- **Elija una fecha.** Marque la fecha en el calendario y comience a elaborar un plan para dejar de fumar.
- **Conozca los motivos.** Ya sea tener una mejor salud, ahorrar dinero o dar un buen ejemplo a sus hijos, escriba lo que es más importante para usted. Coloque esta lista en un lugar que vea todos los días.
- **Elabore un plan para cuando tenga deseos de fumar.** La nicotina es adictiva, por eso dejar de fumar es tan difícil. Si tiene ideas de qué hacer cuando tenga deseos de fumar, que no incluyan fumar, le serán de ayuda. Puede dar un paseo, mascar chicle o llamar a un amigo.
- **Tratamiento de reemplazo de nicotina (TRN).** Usar un TRN puede duplicar las probabilidades de tener éxito. Las opciones incluyen chicles, parches, pastillas e inhaladores. Hable con su



## Obtenga la ayuda que necesita para dejar de fumar

AmeriHealth Caritas North Carolina puede ponerlo en contacto con el programa Quit For Life® para ayudarlo a dejar de fumar o usar otros productos de tabaco. Quit For Life ofrece lo siguiente:

- Un plan para dejar de fumar creado por usted y un asesor.
- Una guía para ayudarlo durante el proceso.
- Medicamentos para dejar de fumar.
- Un portal web, una aplicación móvil y mensajes de texto de apoyo.

Para unirse, comuníquese con QuitlineNC a través de [www.quitlinenc.com](http://www.quitlinenc.com) o llame al **1-800-784-8669 (TTY 1-877-777-6543)**. Obtendrá los servicios sin costo. Para obtener más información, llame al Servicio de Atención para Miembros de AmeriHealth Caritas North Carolina al **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**.

proveedor de atención médica sobre lo que podría funcionar mejor para usted.

- **Reciba ayuda adicional.** Dejar de fumar es más fácil si se tiene apoyo. Pídale ayuda a su familia, únase a un grupo de apoyo en línea, intente utilizar una aplicación, hable con un consejero.

Blake Thomson et al., "Association of Smoking Initiation and Cessation Across the Life Course and Cancer Mortality: Prospective Study of 410,000 U.S. Adults", *JAMA Oncol.*, Vol. 7, No. 12, 2021, pp. 1901-1903.

"Prepare to Quit", [smokefree.gov](http://smokefree.gov), U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.), <https://smokefree.gov/quit-smoking/getting-started/prepare-to-quit>.

# Pruebe estos consejos para el almuerzo de regreso a clases

Un almuerzo escolar sabroso y saludable es más que una comida. Ayuda a que los niños permanezcan concentrados y estén preparados para aprender, y también contribuye a que sus cuerpos crezcan y se mantengan en un peso saludable. El exceso de peso aumenta el riesgo de tener diabetes tipo 2 según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés).

Estos son algunos consejos rápidos y asequibles para asegurarse de que los niños tengan un excelente almuerzo en la escuela.

**Averigüe qué comida se sirve en la cafetería.** En la actualidad, la comida de la cafetería es más nutritiva y apta para niños que la de antes. Los estudiantes seleccionados son elegibles para comidas escolares gratuitas o de bajo costo.

**Conviértase en un experto en empacar la lonchera.** Si los niños llevan el almuerzo desde casa, prepare todo la noche anterior. Incluya alimentos con proteínas magras, frutas y verduras y un tipo de grano integral. A continuación, se presentan algunos ejemplos de menú con una variedad saludable de alimentos para ayudar a prevenir la diabetes.

**Mantenga los alimentos perecederos fríos y seguros.** Coloque un par de paquetes refrigerantes en la lonchera, o use una botella de agua congelada o una caja de jugo en su lugar. Se descongelará y estará lista para beber justo en el momento del almuerzo.



## Podemos enseñarle cómo PREPARAR COMIDAS MÁS SALUDABLES

El Centro de bienestar y oportunidades de AmeriHealth Caritas North Carolina ofrece clases de nutrición sobre alimentación saludable. Aprenda cómo preparar comidas deliciosas y saciantes, con recetas diseñadas para ayudarlo a estar y mantenerse saludable. Las comidas saludables son comidas ricas en fibras y vitaminas, y bajas en calorías y grasas. Las clases están a cargo de expertos en nutrición y se ofrecen sin costo alguno para los miembros. Para obtener más información sobre cursos cerca de su ubicación, comuníquese con el Centro de bienestar y oportunidades en su área.

Proteína magra	Fruta o verdura	Merienda saludable
Atún con mayonesa baja en grasa y lechuga con un panecillo integral	Gajos de naranja	Queso en tiras parcialmente descremado
Pavo bajo en sodio cortado en cuadrados sobre galletas saladas integrales	Tomates uva	Yogur bajo en grasa mezclado con bayas
Hummus intercalado entre rodajas de pepino	Bastones de zanahoria	Mezcla de cereales de chocolate Cheerios, almendras y pasas

“Childhood Obesity Causes and Consequences”, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), [www.cdc.gov/obesity/childhood/causes.html](http://www.cdc.gov/obesity/childhood/causes.html).

# Centros de bienestar y oportunidades: programas y servicios, solo para usted

Visite AmeriHealth Caritas North Carolina de forma presencial. Nuestras instalaciones en todo el estado están preparadas para atender a nuestros miembros y brindarles una larga lista de recursos y apoyo. Entre estos se incluyen clases de nutrición, actividad física y educación financiera, ayuda en la búsqueda de empleo, entre otros. Conozca más en [www.amerhealthcaritasnc.com](http://www.amerhealthcaritasnc.com) o acérquese hasta el lugar.

- Región 1 — 216 Asheland Ave, Asheville
- Región 2 — 3018 West Gate City Blvd, Greensboro
- Región 3 — 3120 Wilkinson Blvd, Charlotte
- Región 4 — Próximamente
- Región 5 — 4101 Wilkinson Blvd, Charlotte
- Región 6 — 1876 West Arlington Blvd, Greenville



En agosto, la administradora del Centro de bienestar y oportunidades de Fayetteville, Shadonna Headon (centro), les dio la bienvenida a dos miembros de ACNC, Serenity Lewis y su madre Shamanike, en un evento de Vuelta a la escuela.



Nuestros Centros de bienestar y oportunidades organizan mensualmente demostraciones de cocina saludable, disponibles sin cargo tanto para los miembros de ACNC como para la comunidad. En ellas, participan chefs locales como April Perton, propietaria de Cooking4Fitness.



Gracias a nuestros socios del Departamento de Salud del condado de Cumberland por formar parte de nuestro evento de Vuelta a la escuela de la Región 5.

## Un mensaje importante para todos los miembros que utilizan medicamentos

Se les informará a los miembros cuando los medicamentos ya no estén incluidos en la Lista de medicamentos preferidos de la división de Beneficios para la salud de North Carolina/AmeriHealth Caritas North Carolina o si ha habido un cambio en la cobertura. Si recibe un aviso, llame al Servicio de Atención para Miembros al **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)** para obtener más información sobre las opciones. También puede utilizar la herramienta para buscar medicamentos (Medication Look Up Tool) de AmeriHealth Caritas en [www.amerhealthcaritasnc.com/member/eng/benefits/medicine-lookup-tool.aspx](http://www.amerhealthcaritasnc.com/member/eng/benefits/medicine-lookup-tool.aspx). Recibirá una notificación por escrito al menos 30 días antes de que el cambio entre en vigencia.



# El plan personalizado de North Carolina

A partir del 1.º de diciembre, en North Carolina se lanzará una fase de atención administrada llamada Plan personalizado de salud conductual y discapacidades intelectuales/del desarrollo (BH I/DD por su sigla en inglés). La mayoría de los beneficiarios de Medicaid cuentan con un plan de atención administrada en el que se ofrecen servicios de salud física, salud del comportamiento, apoyo para lesiones cerebrales traumáticas, atención a largo plazo y servicios de farmacia.

El plan personalizado se incluye en el modelo de atención administrada y guiará los servicios de salud física y del comportamiento para los miembros de Medicaid North Carolina con afecciones de salud del comportamiento más graves y a largo plazo, trastornos por consumo de sustancias, I/DD y lesiones traumáticas del cerebro.

La mayoría de los miembros de AmeriHealth Caritas North Carolina que tienen necesidades



de atención de salud del comportamiento o por abuso de sustancias seguirán siendo atendidos por ACNC a través de los proveedores en la comunidad. Si es un miembro de AmeriHealth Caritas North Carolina que requiere los servicios del Plan personalizado, hará la transición a uno de los planes personalizados.

## SOCIO COMUNITARIO DESTACADO: parques y actividades recreativas en la ciudad de Greenville

AmeriHealth Caritas North Carolina se enorgullece de apoyar las ligas juveniles de baloncesto en la ciudad de Greenville, incluido el programa Jr. NBA este verano. Cerca de 120 jóvenes participaron en el programa que comenzó con un día de reclutamiento (Draft Day) en junio para jugadores de la liga. La temporada terminó con un evento de torneo y una feria de salud en agosto, copatrocinados por el programa Healthy Hoops® de AmeriHealth Caritas Partnership.



La administradora del Centro de bienestar y oportunidades, Amanda Sparling (en la foto, la segunda desde la derecha), participó junto con los voluntarios del equipo de atención médica de ACNC en el evento de la Jr. NBA en Greenville.