



ILLINOIS  
**HEALTH  
CONNECT**  
Your Home For Healthcare™

## ILLINOIS HEALTH CONNECT CLIENT NEWSLETTER

Volumen 5, La Publicación 2

### LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA – EL ASESINO SILENCIOSO

La presión arterial alta lo pone en riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, derrame cerebral, pérdida de visión y problemas sexuales en el caso de los hombres. Es una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos. Uno de cada tres estadounidenses tiene la presión arterial alta, pero solo la mitad de ellos la tienen bajo control.

Cuando su corazón bombea sangre, la sangre hace presión sobre las paredes de los vasos sanguíneos. A esta fuerza se le llama presión arterial. Cuánto más alta es su presión arterial, más presión ejerce la sangre sobre los vasos sanguíneos y más se debe esforzar su corazón para bombear la sangre a todo su cuerpo.

Para saber si sufre de presión arterial alta, visite a su Proveedor de Cuidado Primario (*Primary Care Provider*, PCP) en su hogar médico. Esto es importante porque la presión arterial alta no presenta síntomas. Es por ello que se le llama el asesino silencioso.

Si su PCP en su hogar médico le dice que tiene presión arterial alta (hipertensión arterial), existen varias formas que pueden ayudarle a controlarla.

- Elegir una dieta saludable baja en sodio (sal) es una gran forma de comenzar. Un modo sencillo de comer de manera saludable es dividir su plato en cuatro partes iguales. Dos partes deben estar ocupadas por frutas y verduras, preferentemente crudas o cocidas al vapor. Llenar una parte con proteínas, como pechuga de pollo. La última

parte es para el almidón, como una porción de pan o arroz integral. Evite las frituras y los postres azucarados.

- El ejercicio ayuda a fortalecer su corazón, sentirse mejor y reducir el estrés. Su PCP lo puede guiar para elegir la rutina de ejercicios más apropiada.
- Si fuma, intente dejar de fumar. Cada vez que fuma, sus vasos sanguíneos se estrechan, y esto hace que su presión arterial aumente aún más. Si necesita dejar de fumar, comuníquese a la Línea de Asistencia Telefónica para dejar de fumar de *Illinois Tobacco Quitline* al 1-866-Quit-Yes. La llamada es gratuita.

Si su médico le receta medicamentos para reducir la presión arterial, asegúrese de tomarlos según le haya indicado. Si tiene dificultad para comprender las indicaciones o necesita aclararlas, pregúntele a su PCP o farmacéutico. Elabore un plan que le ayude a recordar que debe tomar el medicamento cada día. Use un calendario y márkelo cada vez que haya tomado su píldora. Si olvida tomar una dosis, comuníquese con su PCP para que le indique qué debe hacer. Si su PCP le receta más de un medicamento, anote estos medicamentos en un cuadro y márkelos a medida que los vaya tomando. Asegúrese de llevar consigo este cuadro cuando visite a cualquier proveedor de atención médica o dental.

Su PCP puede indicar que utilice un monitor de la presión arterial si considera que usted necesita

*continúa en la página 2*

1375 E. Woodfield Rd.

Schaumburg, IL 60173-5418

1-877-912-1999

[www.illinoishealthconnect.com](http://www.illinoishealthconnect.com)

## SERVICIOS PARA UN EMBARAZO SALUDABLE Y UN BEBÉ SALUDABLE

Lo mejor es obtener cuidado prenatal tan pronto sepa que está embarazada y seguir recibiendo atención médica durante todo el embarazo. Debe utilizar el mismo médico o clínica durante todo su cuidado prenatal. Cuídese mientras esté embarazada. Tome las vitaminas prenatales con ácido fólico. Haga ejercicio regularmente. No fume ni beba alcohol ni use drogas.

También es muy importante que siga viendo a su médico de cuidado primario (*Primary Care Physician*, PCP) en su hogar médico o a su ginecólogo/obstetra (OB/GYN) después del nacimiento del bebé. Puede conversar con su PCP u OB/GYN sobre la planificación familiar y el control de la natalidad.

### Programa WIC/Lactancia

¡Es importante que coma alimentos saludables cuando está embarazada! WIC es un programa de asistencia alimenticia para mujeres, bebés y niños (*Women, Infants and Children*, WIC). El programa WIC ayuda a las mujeres embarazadas, las mamás primerizas, los bebés y los niños pequeños a comer bien y mantenerse sanos.

¡Asegúrese de inscribirse en el programa WIC mientras esté embarazada! El programa WIC le puede ayudar a aprender a comer bien en beneficio de su bebé en crecimiento. Además, es importante que los bebés y los niños pequeños coman de manera correcta. Esto los ayuda a crecer sanos y fuertes. Con el programa WIC, usted puede obtener alimentos saludables y fórmula infantil fortificada con hierro para los bebés que no están siendo alimentados con leche materna.

El programa WIC ayuda a que las mujeres aprendan cómo dar de lactar. Puede conseguir información sobre lactancia, apoyo y asesoramiento. Si usted está embarazada o está pensando en tener un bebé, haga planes desde ahora para amamantar a su bebé durante el primer

*continúa de la página 1*

uno. Tómese la presión arterial a la misma hora todos los días y anote los resultados. Lleve este cuadro consigo cuando visite su hogar médico, y asegúrese de llevar su monitor de la presión arterial para que su PCP pueda verificar su precisión.

No existe un nivel seguro de presión arterial alta. La presión arterial alta no se va sola después de un tiempo, es una enfermedad de por vida. Colabore con su PCP y siga sus consejos para que le ayude a mantener su presión arterial bajo control.

Fuentes: Centros de Control y Prevención, Asociación Americana del Corazón, Choosemyplate.gov

año de vida. La lactancia es la forma normal y natural de alimentar a su bebé. La leche materna es todo lo que su bebé necesita durante los primeros seis meses. Usted puede hacer que su bebé se mantenga más sano al amamantarlo. La leche materna protege a los bebés de infecciones en los oídos, resfríos, alergias, diarrea y estreñimiento. Su bebé se enfermará menos y tendrá que hacer menos visitas al médico.

La lactancia materna ayuda a establecer un lazo con su bebé. Al sostener a su bebé en sus brazos mientras lo amamanta hace que su bebé se sienta amado y cercano a usted. La lactancia materna también es beneficiosa para la salud de la madre. La lactancia materna disminuye el riesgo de cáncer de ovario, cáncer de seno y osteoporosis

Para saber si cumple con los requisitos para el programa WIC, visite una Clínica de WIC. Para saber cuál es la oficina WIC más cercana a su domicilio, comuníquese al 1-800-323-4769 (TTY: 1-866-295-6817) o visite en línea la página [www.dhs.state.il.us](http://www.dhs.state.il.us) y haga clic en "Food" (Comida).

### Administración de Casos Familiares

La Administración de Casos Familiares (Family Case Management, FCM) es un programa del Departamento de Servicios Humanos de Illinois

*continúa en la página 3*



continúa de la página 2

(Department of Human Services, DHS) que ayuda a las mujeres embarazadas, los bebés y los niños a obtener los servicios que necesitan. Brinda ayuda para recibir servicios de atención médica y de transporte. El programa FCM puede proporcionar enseñanza sobre temas como el embarazo, el parto, la crianza de los hijos, la planificación familiar y el control de la natalidad. Para obtener más información, visite la oficina DHS de su localidad. O comuníquese al 1-800-843-6154 (TTY: 1-800-447-6404) o visite en línea la página [www.dhs.state.il.us](http://www.dhs.state.il.us).

### text4baby

Para obtener información durante su embarazo sobre el cuidado de su salud y sobre cómo dar a su bebé el mejor comienzo posible en la vida, consulte text4baby. Text4baby es gratuito. Le brinda información de salud importante y recursos en forma de mensajes de texto simples.

La inscripción es fácil y lo puede hacer desde su teléfono celular. Solo escriba "Baby" (o "Bebe" en español) al 511411. Le solicitarán que ingrese la fecha estimada del nacimiento de su bebé o la fecha de cumpleaños de su bebé y su código postal. Una vez inscrita, recibirá tres mensajes de texto por semana con consejos sobre su embarazo o sobre el cuidado de su bebé, hasta que su bebé tenga un año de edad.

### Dejar de Fumar

Dejar de fumar aumentará sus probabilidades de tener un bebé sano. Durante el embarazo, las mamás que dejan de fumar están orgullosas de ellas mismas por poner fin a la adicción. Al dejar de fumar, las ex-fumadoras obtienen

muchos beneficios en su salud. Reducen el riesgo de sufrir enfermedades pulmonares, ataques cardíacos o cáncer.

Las personas que viven con usted, especialmente los niños, también estarán más saludables. Usted tendrá dinero extra para gastar en otras cosas importantes para su familia. Dejar de fumar es una de las cosas más importantes que habrá hecho en su vida. Sin embargo, no es fácil.

Para obtener ayuda y apoyo, comuníquese con un profesional médico en la Línea de asistencia telefónica para dejar de fumar Illinois Tobacco Quitline. Esta línea telefónica para dejar de fumar está disponible los siete días de la semana, de 7 a.m. a 11 p.m. El número es 1-866-Quit-Yes (TTY: 1-800-501-1068). Esta llamada es gratuita. O visite en línea la página [www.quityes.org](http://www.quityes.org).

### Depresión de Post Parto

Preste atención a sus sentimientos durante y después del embarazo. ¿Se siente triste casi todo el tiempo? ¿Ha dejado de sentir placer o siente demasiada preocupación? ¿Ha perdido el interés por la comida? Consulte con su PCP de inmediato.

Si necesita ayuda para buscar un PCP, Illinois Health Connect puede buscar un hogar médico para usted mientras esté embarazada y después de tener a su bebé. Comuníquese a IHC entre las 8 a.m. y 7 p.m., de lunes a viernes. El número es 1-877-912-1999 (TTY: 1-866-565-8577). La llamada es gratuita. 

Fuentes: Departamento de Servicios Humanos de Illinois, [text4baby.org](http://text4baby.org), Departamento de Salud Pública de Illinois

## ES MOMENTO DE VACUNARSE CONTRA LA GRIPE

¡La temporada de gripe ha llegado! Una de las mejores formas de protegerse asimismo(a) y mantenerse sano(a) es a través de las inmunizaciones (vacunas). Es importante vacunarse contra la gripe.

Las vacunas ayudan al cuerpo a combatir las

enfermedades y permanecer saludable.

¡Asegúrese hoy mismo de hablar con su Proveedor de Cuidado Primario (*Primary Care Provider*, PCP) sobre vacunarse contra la gripe! La mayoría de los niños de seis meses a 18 años de edad deben vacunarse contra la gripe cada año. Pregúntele a su PCP si la vacuna antigripal es conveniente para su familia. 





State of Illinois

Department of Healthcare and Family Services  
Pat Quinn, Governor  
Julie Hamos, Director



1375 E. Woodfield Road  
Suite 600  
Schaumburg, IL 60173-5418

PRSR STD  
US POSTAGE  
**PAID**  
PITTSBURGH PA  
PERMIT NO.3004



### Departamento de Asistencia Médica y Servicios Familiares de Illinois Cuadro de copago de clientes

Adultos (Tarjeta Blanca)	All Kids Assist y Moms & Babies (Tarjeta Blanca)	All Kids Share (Tarjeta Amarilla)	All Kids Premium Nivel 1 (Tarjeta Amarilla)	All Kids Premium Nivel 2 (Tarjeta Amarilla)	
\$0	Chequeos médicos "Well-child" o inmunizaciones (vacunas)	\$0	Chequeos médicos "Well-child" o inmunizaciones (vacunas)	\$0	Chequeos médicos "Well-child" o inmunizaciones (vacunas)
\$3.65	Consulta médica	\$3.65	Consulta médica	\$5	Consulta médica
\$3.65	Medicamentos de marca	\$3.65	Medicamentos de marca	\$5	Medicamentos de marca
\$2	Medicamentos genéricos	\$2	Medicamentos genéricos	\$3	Medicamentos genéricos
\$0	Visita a la sala de emergencia	\$3.65	Visita a la sala de emergencia	\$5	Visita a la sala de emergencia
\$3.65	Visita a la sala de emergencia por servicios que no son de urgencia	\$10	Visita a la sala de emergencia por servicios que no son de urgencia	\$25	Visita a la sala de emergencia por servicios que no son de urgencia
\$3.65	por día por servicios hospitalarios para pacientes hospitalizados/internos	\$3.65	Servicios hospitalarios para pacientes hospitalizados /internos (por admisión)	\$5	Servicios hospitalarios para pacientes hospitalizados /internos (por admisión)
\$0	por servicios hospitalarios para pacientes no hospitalizados/externos	\$3.65	Servicios hospitalarios para pacientes no hospitalizados/externos (por visita)	\$5	Servicios hospitalarios para pacientes no hospitalizados/externos (por visita)
Sin Límite Máximo	Sin Límite Máximo	\$100 Máximo por Familia	\$100 Máximo por Familia	\$500 Maximum per child	

No hay copagos para los chequeos médicos "Well-Child", las vacunas, los servicios preventivos, los servicios de diagnóstico o la planificación familiar. Los servicios médicos relacionados con la planificación familiar requieren un copago por visitas al consultorio.

Los clientes inscritos en el Programa de Cáncer de Seno y Cervical [Breast and Cervical Cancer Program] no tienen copagos.

Los clientes inscritos en el Programa de Mujeres Saludables de Illinois [Illinois Healthy Women Program] y en el Programa de Asistencia para Veteranos de Illinois [Illinois Veterans Care Program] deben comunicarse a la Línea de Asistencia Telefónica de Beneficios Médicos del HFS al 1-866-468-7543 (TTY: 1-877-204-1012) si desean realizar preguntas sobre los beneficios y/o los copagos.

