

**ILLINOIS
HEALTH
CONNECT**

Your Home For Healthcare™

ILLINOIS HEALTH CONNECT CLIENT NEWSLETTER Septiembre 2010, volumen 3, la publicación 2

SALUD FEMENINA

¿En qué consiste una “prueba de Papanicolau”?

Una prueba de Papanicolau puede hacerse a través de un examen femenino rápido y sin dolor. La prueba de Papanicolau consiste en la principal forma de detectar el cáncer de cuello de útero. El cuello del útero es la parte inferior del útero que tiene un papel importante en la salud femenina y en el parto. Es por ese motivo que las pruebas regulares de Papanicolau son tan importantes. Pueden ayudar a detectar células anormales en el revestimiento del cuello del útero. Las células anormales tienen un aspecto diferente a las células sanas.



Una prueba de Papanicolau que tenga resultados anormales puede ser el primer signo de la presencia del virus “HPV” (virus del papiloma humano). Ciertos virus HPV pueden ser comunes y no causar problema alguno. Pero algunos, como el virus HPV que puede encontrarse en el cuello del útero, pueden ser dañinos y deben recibir tratamiento.

Su Proveedor de Cuidado Primario (PCP) determinará con qué frecuencia usted debe hacerse una prueba de Papanicolau. Si los resultados no son normales, su médico se asegurará de que se hagan pruebas adicionales para investigar más. Asegúrese de visitar a su PCP para hacerse chequeos médicos en forma regular. Asegúrese de hacerse el

seguimiento con el médico o en la clínica en donde se practicó el examen.

¿En qué consiste una “mamografía”?

Una mamografía es una radiografía (rayos-x) que permite observar los tejidos blandos de los senos. Una mamografía busca detectar cambios en los senos que posiblemente muestren signos de cáncer.

En algún momento de su vida, todas las mujeres deben comenzar a practicarse mamografías. El momento para comenzar a hacerse mamografías depende de varios factores. Su edad y la salud del resto de las mujeres de su familia ayudan a que su PCP decida cuándo es el mejor momento para usted. Asegúrese de acudir a ver a su PCP para hacerse chequeos médicos en forma regular. Pregunte, cuándo debe hacerse una mamografía.

Asimismo, todas las mujeres deben examinar sus senos. Su médico o el personal de la clínica pueden mostrarle cómo hacerlo. Hable con su médico si cree que algo en sus senos ha cambiado.

“Voy a tener un bebé... ¿y ahora qué hago?”



Le brindamos algunos recordatorios importantes sobre su embarazo: Lo mejor es recibir atención prenatal en cuanto sepa que está embarazada y seguir con dicha atención durante todo el embarazo. Debe atenderse con su mismo médico ó clínica para todos sus

continua en la pagina 2

1375 E. Woodfield Rd.

Schaumburg, IL 60173-5418

1-877-912-1999

www.illinoishealthconnect.com

continua de la pagina 1

servicios de atención prenatal. Cuídese mucho mientras esté embarazada. Tome vitaminas prenatales que contengan ácido fólico. Haga ejercicio y no fume, ni beba alcohol ni use drogas que se vendan en la calle. Es muy importante que vea a su PCP o a su obstetra/ ginecólogo después de que nazca el bebé para hablar acerca de la planificación familiar y el control de la natalidad.

¡Consumir alimentos saludables es importante en el embarazo! WIC puede ayudarla a aprender cómo alimentarse bien para su bebé en desarrollo y a tener un excelente comienzo mediante el amamantamiento. WIC es un programa nutricional complementario que ayuda a las mujeres embarazadas, a las madres primerizas, a los bebés y niños pequeños a que se alimenten bien y se mantengan saludables. El personal de WIC la ayudará con todas las consultas y preguntas que tenga sobre la alimentación de su bebé. Asegúrese de inscribirse en WIC mientras está embarazada. También es importante que los bebés y los niños pequeños se alimenten correctamente. Esto ayuda a que crezcan fuertes y saludables. Con WIC, usted puede conseguir alimentos saludables como cereales integrales, leche, huevos, queso, frutas y vegetales, jugos, cereales, frijoles secos o chícharos, alimentos para bebé y mantequilla de maní (cacahuete). Para saber si reúne los requisitos para tener acceso a WIC, visite una Clínica WIC. Para encontrar la Clínica WIC más cercana a usted, llame al 1-800-323-4769 (TTY 1-866-295-6817) o visite el sitio web del Departamento de Servicios Humanos en www.dhs.state.il.us y haga clic en "Food" (alimentos).

La Administración de Casos Familiares (FCM, por sus siglas en inglés) consiste en un programa que ayuda a las mujeres embarazadas, bebés y niños a que tengan acceso a los servicios que



“*¡Durante el embarazo es importante comer alimentos saludables! WIC puede ayudarla a aprender cómo comer bien para el desarrollo de su bebé.*”

Vacunas contra la gripe

Dado que la temporada de gripe se encuentra a la vuelta de la esquina, es importante que se aplique la vacuna contra la gripe. Una de las mejores maneras de protegerse y mantenerse saludable consiste en aplicarse vacunas. Las vacunas ayudan a que su organismo combata las enfermedades y a que se mantenga saludable. Asegúrese de hablar con su Proveedor de Cuidado Primario (PCP) acerca de aplicarse la vacuna contra la gripe hoy mismo. Si necesita ayuda para hacer una cita con su PCP, llame a la Línea de Atención al Cliente de Illinois Health Connect al 1-877-912-1999 (TTY: 1-866-565-8577). La llamada es gratuita. 

necesitan, como atención médica y transporte, y brinda capacitación sobre temas tales como el embarazo, el parto, la paternidad, la planificación familiar y el control de la natalidad. Si desea mayor información, visite el centro de recursos comunitarios para la familia de su localidad (FCRC, por sus siglas en inglés, o la oficina local). Si no sabe dónde queda el FCRC de su localidad o si no puede acercarse hasta allí, llame al 1-800-843-6154 (TTY 1-800-447-6404) o visite el sitio web del Departamento de Servicios Humanos en www.dhs.state.il.us.

Preste atención a sus sentimientos durante y después de su embarazo. Si se siente triste casi todo el tiempo y no puede sentir satisfacción, se preocupa demasiado o ha perdido el interés en los alimentos, consulte a su médico de inmediato.

¡Illinois Health Connect siempre está cerca para ayudarla! Llámenos entre las 8am y las 7pm de lunes a viernes al 1-877-912-1999 (TTY 1-866-565-8577). La llamada es gratuita. 



¡EL AMAMANTAMIENTO ES BUENO PARA USTED Y SU BEBÉ!

Para crecer saludables, los bebés necesitan buenos alimentos. El amamantamiento ayuda a los bebés a tener un excelente comienzo.

Lo mejor para el bebé, lo mejor para mamá

Si está embarazada o está considerando tener un bebé, desde ya haga planes para amamantar a su bebé durante el primer año de vida.

- El amamantamiento 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 mantener a su bebé más saludable con el amamantamiento.
- La leche materna protege a los bebés de las infecciones en los oídos, los resfríos, las alergias, la diarrea y la constipación. Su bebé se enfermará menos y no tendrá que visitar al médico muy frecuentemente.
- Los niños que fueron amamantados tienen menos probabilidades de padecer diabetes o de desarrollar sobrepeso en años posteriores.
- El amamantamiento ahorra dinero: no tiene que gastar en leche de fórmula o biberón y gasta menos en servicios médicos y medicina.
- El amamantamiento ahorra tiempo: no tiene que preparar molestos biberones en la noche.
- El amamantamiento ayuda a establecer una relación especial con su bebé. Sostener a su bebé mientras lo amamanta hace que su bebé se sienta amado y cerca de usted.
- El amamantamiento quema calorías adicionales y le ayuda a perder peso después del nacimiento de su bebé.
- El amamantamiento tiene beneficios para la salud. Por ejemplo, disminuye su riesgo de desarrollar cáncer de ovario, cáncer de mama y osteoporosis.
- ¡Sólo usted puede amamantar a su bebé!

El programa WIC puede ayudar a las madres que amamantan a sus bebés. WIC ayuda a las mujeres a comprender cómo deben amamantar, responde sus preguntas sobre



el amamantamiento y brinda apoyo y asesoramiento.

Cuando regrese a la escuela o al trabajo, consulte a su médico o a WIC acerca del aparato saca-leche. WIC le enseñará cómo usar el aparato saca-leche y cómo conservar su leche en forma segura. Contando con un aparato saca-leche, su bebé puede seguir recibiendo su leche materna y toda la protección que ésta le brinda.

WIC también puede ayudarla a conseguir alimentos saludables. WIC puede brindarle información y asesoramiento acerca de la manera de alimentarse en forma saludable. Lo mejor de todo consiste en que ¡WIC es gratuito! Usted podrá tener acceso a los servicios que presta WIC si:

- está embarazada o ha tenido un bebé dentro de los últimos 6 meses;
- se encuentra amamantando y su bebé tiene menos de un año;
- tiene un niño menor de 5 años.

Llame a la Línea de Asistencia gratuita del Departamento de Servicios Humanos de Illinois al 1-800-323-4769 (TTY 1-866-295-6817) para encontrar una oficina WIC cerca a usted.

Para recibir ayuda con el amamantamiento o hablar con un asesor, llame a la línea gratuita del Centro de Información Médica para Mujeres al 1-800-994-WOMAN (9662) o TTY 1-888-220-5446. Usted puede comunicarse de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. También puede visitar el sitio web del Centro de Información Médica para Mujeres en www.4woman.gov.

Asegúrese de que su bebé tenga un excelente comienzo: ¡amamántelo! 





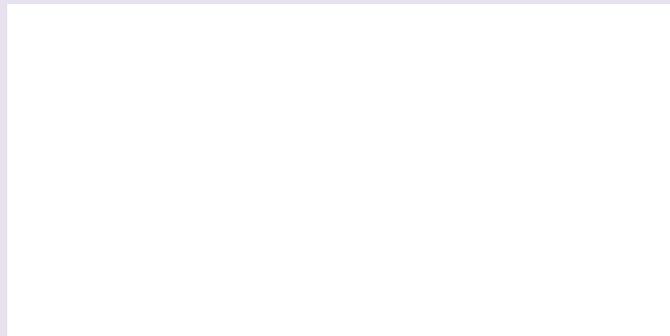
State of Illinois

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. 5605



COMENTARIOS DE LA ENCUESTA A LOS MIEMBROS DE IHC 2010

¡Muchas gracias por sus comentarios! Illinois Health Connect da las gracias a todas las personas que participaron en la reciente encuesta realizada a los miembros. Este es el segundo año que hemos convocado a los miembros de Illinois Health Connect para saber qué cosas están funcionando y qué es lo que podemos mejorar. Deseamos que sepa que apreciamos sus comentarios. Nos alegra informar que más del 90% de los miembros de IHC nuevamente se encuentran satisfechos con los programas y servicios brindados este año.

Sus comentarios nos ayudan a mejorar nuestro programa y a determinar si estamos cumpliendo los objetivos del Programa Illinois Health Connect. Por ejemplo, tales objetivos son disminuir las visitas a la Sala de Emergencia y encontrar mejores formas de avisarle cuando les toca a usted o a sus hijos hacerse chequeos médicos.

IHC realizará una encuesta a sus miembros nuevamente en 2011 para saber si el programa está funcionando y encontrar nuevas formas de mejorarlo.

Si no tuvo la posibilidad de participar en la encuesta este año, esperamos que sí lo haga el año próximo. Nuevamente, ¡muchas gracias!

