

Verano de 2025

HealthyTogether

1-800-562-4620 • WWW.OHPCC.ORG

Le ayudamos a obtener los alimentos saludables que necesita

¿Sabía que el Plan de Salud de Oregón (OHP) puede ayudarle a conseguir alimentos sanos? Es importante que las personas tengan cubiertas sus necesidades básicas, ya que si no lo hacen puede resultarles más difícil mantenerse sanos. El OHP ofrece prestaciones de necesidades sociales relacionadas con la salud (Health-Related Social Needs, HRSN) para ayudarle. La prestación nutricional HRSN puede ayudarle a obtener alimentos sanos. Hay dos tipos de ayuda alimentaria: comidas adaptadas a necesidades médicas y educación nutricional.

Ayuda con planes de comidas especiales

Su proveedor de atención médica puede establecer un objetivo para un plan de alimentación saludable, por ejemplo, uno que le ayude con una enfermedad, como una cardiopatía o la diabetes.

Luego, usted se reúne con una persona especialmente formada para ayudarle: el dietista. Este habla con usted acerca de su salud y le ayuda a elaborar un plan

de comidas. El nuevo plan de alimentación puede tener comidas especiales para ayudarle con su enfermedad, denominadas comidas adaptadas a necesidades médicas. El OHP puede ayudarle a conseguir estos alimentos especiales.

Cómo elegir alimentos sanos

Su proveedor de atención médica puede sugerirle educación nutricional para ayudarle a alcanzar sus objetivos de salud. Esta es una oportunidad para aprender a elegir alimentos de forma inteligente y cómo la alimentación puede ayudar a que su cuerpo se sienta mejor. Su proveedor de atención médica y su equipo de salud pueden ayudarle a obtener este servicio si cumple los requisitos.

¿Puedo obtener esta ayuda?

En primer lugar, debe ser afiliado del OHP y cumplir con algunos de estos requisitos:

- Ha estado en centros de acogida o en la cárcel.
- Está embarazada, es un niño o una niña menor de 6 años o es mayor de 65 años.
- Tiene problemas de salud graves o una discapacidad.
- Le cuesta conseguir suficiente comida.
- Ha visitado muchas veces la sala de emergencias.

¿Tiene alguna pregunta o necesita ayuda?

Puede enviarnos un correo electrónico a orhrsh@acentra.com o visitar ohpcc.acentra.com/hrsn. También puede llamar al **1-800-562-4620**. Estamos aquí para ayudarle a mantenerse sano y sentirse lo mejor posible.



Se ofrece a los beneficiarios del Programa de Coordinación de Atención del Plan de Salud de Oregón.

Es posible que sus medicamentos no sean aptos para el sol

Hay muchas cosas divertidas que hacer al aire libre durante los meses de verano. Haga una cosa rápida antes de salir y eche un vistazo a su botiquín. El sol puede hacer que algunos medicamentos tengan consecuencias adversas.

En una dosis de sol

Ciertos medicamentos pueden hacer que su piel sea más sensible a la luz solar. Estar al aire libre, en cualquier época del año, puede provocar erupciones, ampollas o síntomas similares a las quemaduras solares. Estas reacciones pueden producirse pocas horas después de haber estado al sol, pero a veces podrían aparecer unos días después.

No todas las personas tienen estos efectos secundarios; algunas los tienen solo de vez en cuando y no siempre.

Lista de medicamentos bajo vigilancia

Es posible que su médico le recete algunos tipos de medicamentos que pueden provocar una reacción al sol. Estos son los que requieren atención especial:

- Antibióticos contra las infecciones
- Píldoras anticonceptivas (anticonceptivos orales)
- Estatinas para reducir el colesterol
- Sulfonilureas para el tratamiento de la diabetes de tipo 2

También hay medicamentos de venta libre que pueden provocar estos efectos secundarios. Los más comunes son los antihistamínicos y los antiinflamatorios no esteroideos, como el ibuprofeno y el naproxeno.

Cada medicamento va acompañado de información de advertencia, así que léala toda con atención, ya que puede que le indique que evite la exposición al sol. Hable con su médico si tiene alguna duda.

Proteja su piel

Unos sencillos pasos pueden ayudarle a proteger su piel del cáncer y a reducir el riesgo de efectos secundarios de la luz solar:

- Busque lugares sombreados, en lugar de soleados, entre las 10 a. m. y las 2 p. m.
- Lleve camisas de manga larga, pantalones, gafas de sol y sombrero de ala ancha.
- Utilice un protector solar de amplio espectro y resistente al agua, con un FPS de 30 o superior. Póngase de nuevo protector solar cada 2 horas.



+ Resúmenes de salud

Cómo refrescarse este verano

Las temperaturas en Oregón pueden llegar a ser muy altas y eso puede ser incluso peligroso. El calor extremo puede provocar enfermedades graves, como un golpe de calor, pero puede tomar medidas para protegerse a usted mismo y a su familia: Consulte el pronóstico del tiempo todos los días antes de salir de casa. Asegúrese de que el aire acondicionado funcione bien. Sepa adónde ir para encontrar alivio del calor; puede ser el centro comercial o su biblioteca local. Más información en www.heat.gov. Si necesita más ayuda para encontrar formas de mantenerse fresco o lugares adónde ir, llame al 1-800-562-4620.



Manténgase a salvo del humo de los incendios forestales

En Oregón, los incendios forestales pueden llegar a ser muy intensos y extenderse a lo largo de grandes áreas y durar mucho tiempo. Debe mantenerse alerta para estar seguro y tener preparado un plan para salir de casa si el fuego se acerca demasiado. El humo también puede empeorar la calidad del aire, por lo que podría sufrir graves problemas de salud por respirar el aire. Guarde una lista de los centros de evacuación locales e inscribese para recibir notificaciones de emergencia en su zona. Puede visitar oralert.gov para inscribirse. Si necesita ayuda para conseguir un filtro de aire, llámenos al 1-800-562-4620.



Vaya al lugar adecuado en el momento oportuno

No le pediría a su mecánico que le cortara el césped y nunca esperaría un cambio de aceite en la floristería. La atención médica funciona igual.

Su proveedor de atención médica es su principal contacto para mejorar su salud. ¿Adónde debe acudir cuando se tiene una necesidad de atención inmediata, grave o fuera del horario de atención? Estos son los mejores lugares adónde ir en función de sus necesidades.



Clínicas de atención urgente

Algunos problemas de salud no son una emergencia, pero requieren ayuda rápida. Las clínicas de atención urgente tratan:

- Síntomas de resfriado, gripe y COVID-19
- Quemaduras y reacciones alérgicas no graves
- Torceduras, esguinces y fracturas óseas
- Rasguños y cortes leves
- Picaduras de insectos, hiedra venenosa y otras erupciones cutáneas

Estas clínicas son rápidas, pero no disponen de su historial médico.

Qué hacer tras una visita a emergencias

Cuando está en la sala de emergencias, lo único que quiere es llegar a casa sano y salvo, y quedarse allí. Aquí tiene 3 consejos importantes que le ayudarán a evitar una nueva visita al hospital.

1 Siga las indicaciones. Lea atentamente las indicaciones escritas en el alta de emergencias y pregunte cualquier duda que tenga antes de marcharse. Una vez en casa, sígalas.

2 Recuerde tomar sus medicamentos. Tome todos sus medicamentos, incluidos los nuevos que le han sido recetados en la sala de emergencias, según las indicaciones. Aunque se sienta mejor, siga tomándolos hasta que el médico le diga que deje de hacerlo.

3 Programe su próxima visita. Las indicaciones del alta pueden indicarle cuándo debe volver a visitar a su médico. Programe una cita para hacer los chequeos, y cúmplala. Si empieza a sentirse peor o tiene nuevos síntomas, acuda inmediatamente a su médico. Además, llámenos si tiene alguna duda sobre sus indicaciones.

Estamos aquí para ayudarle

cualquier día, a cualquier hora. 24/7 LÍNEA DE ATENCIÓN DE ENFERMERÍA
1-800-562-4620 Llame a CUALQUIER HORA que desee hablar con una enfermera.

Sala de emergencias

Cuando está malherido o muy enfermo, los minutos importan. Llame al **911** o acuda a emergencias. Algunas emergencias potencialmente mortales son:

- Dificultad para respirar o hablar
- Dolor repentino e intenso, especialmente en el pecho o el estómago
- Tos o vómitos con sangre
- Lesiones por accidente grave de tráfico
- Sangrado, vómitos o diarrea que no puede detener
- Lesiones en la cabeza o la columna vertebral

Tanto si acude a una clínica de atención urgente como a la sala de emergencias, haga un seguimiento con su médico después de la visita.



Oregon Health Plan Care Coordination
P.O. Box 2480
Tualatin, OR 97062

¿Quiere dejar el tabaco?

Llame a un asesor para dejar de fumar,
disponible las 24 horas del día, 7 días a
la semana, en más de 170 idiomas:

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)

En línea:

www.quitnow.net/oregon

Llame al **1-800-562-4620** para tratar cualquiera de los temas de este boletín o cualquier otro asunto relacionado con la salud. Visite nuestro sitio web en **www.OHPCC.org**.

10292L

Desarrollado por Krames, una solución de WebMD Ignite

Loncheras ganadoras para la vuelta al cole

Es hora de empezar de cero. Replantee las rutinas de comida de sus hijos cuando empiece el nuevo curso escolar.

Intente que la mitad de la comida sean verduras y frutas. El resto deben ser cereales integrales y proteínas. Piense en carne magra de ave o ternera, mariscos, huevos, frutos secos, semillas, alubias y tofu u otros productos de soja. Además, utilice estos sabrosos bocadillos y trucos:

- **Sustituya el pan blanco por pan integral**, panecillos ingleses, tortillas o pitas para los sándwiches.
- **El queso, el pollo a la plancha, la fruta y la verdura son más fáciles de comer** si los corta en rodajas, cubos o trozos pequeños. (La comida que se come con la mano también le ahorra tiempo para comer).
- **Condimente el almuerzo con salsa o hummus**. Ambos van bien con verduras crudas, rodajas de manzana, galletas integrales, alimentos cortados en cubos y otros snacks saludables.
- **Haga que el almuerzo resulte interesante, divertido y lleno de amor**. Haga sándwiches cuadrados con formas divertidas utilizando cortadores de galletas. También puede escribir una nota en una servilleta.



Una inyección para la salud

¿Tiene su hijo/a las vacunas al día?

Las vacunas protegen a los niños de enfermedades graves, como el sarampión y la tos ferina. Funcionan ahora y en el futuro.

Las vacunas infantiles impiden que los gérmenes se propaguen fácilmente, lo que hace que lugares como las aulas y los parques sean más saludables para todos. Las vacunas ayudan a su hijo/a, pero también ayudan a evitar que las enfermedades se contagien a los bebés demasiado pequeños para las vacunas y a los que tienen problemas de salud.

Hable con el médico de su hijo/a sobre qué vacunas necesita su hijo/a y cualquier duda que tenga.

