

Get Care, Stay Well

Consejos para evitar tener resfriados y gripe en esta temporada

Quizás ya no se hable tanto de esto como antes de la COVID-19, pero los resfriados y la gripe (influenza) aún producen malestar en millones de niños y adultos cada año. Ambos pueden provocar enfermedades más graves como bronquitis o neumonía, aunque es menos frecuente que esto suceda con los resfriados.

En cuanto a la COVID-19, usted tiene el poder para protegerse y proteger a otros. Asegúrese de transformar esta recomendación en un hábito.

Para disminuir el riesgo de enfermarse, haga lo siguiente

- Lávese las manos con frecuencia. Esto incluye antes de cocinar o comer y después de ir al baño o tocar la basura. Restriegue durante 20 segundos. Cuando no pueda lavárselas, use un desinfectante para manos que contenga al menos 60 % de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

- Cuando sea posible, manténgase alejado de las personas que estén enfermas.

Cuando no se sienta bien, haga lo siguiente

- Quédese en su casa. Evite hacer recados innecesarios.
- Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar. Use un pañuelo descartable o, en un momento de apuro, la manga superior de su camisa. Arroje los pañuelos descartables a la basura de inmediato y luego lávese las manos.

- Desinfecte las superficies y los objetos de contacto frecuente. Estos incluyen picaportes, barandillas, teléfonos y teclados.

No existen vacunas contra los resfriados, pero sí contra la gripe. De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), la mayoría de las personas deberían vacunarse a partir de los 6 meses de edad. Para encontrar una vacuna antigripal en su área, visite flu.ncdhhs.gov o consulte a su proveedor de atención primaria.

Siga luchando contra la COVID-19

Para estar al día con todo lo que necesita saber sobre la COVID-19 durante este invierno, visite www.amerihealthcaritasnc.com o www.covid19.ncdhhs.gov/about-covid-19. En estos sitios web, se ofrecen noticias locales confiables y pautas vigentes. ¿Todavía no sabe si debería aplicarse la vacuna contra la COVID-19? También puede obtener más información sobre por qué debería vacunarse y dónde puede hacerlo.

Para tomar decisiones sobre su salud, visite a su proveedor de atención primaria

Quizás sepa lo básico sobre qué comer o cuánto ejercicio físico hacer para mantenerse saludable. Pero cuando se trata de tomar decisiones nuevas sobre su atención médica, es difícil saber por dónde empezar. En estos casos, consultar con su proveedor de atención primaria (PCP, por su sigla en inglés) es una buena forma de comenzar.

Como su PCP ya lo conoce y conoce sus antecedentes médicos, puede ofrecerle consejos adecuados en función de sus necesidades. Aprenda cómo aprovechar al máximo cada consulta.

Sea sincero

Su PCP lo ayuda a prevenir problemas de salud. También lo ayuda a controlar su enfermedad. Sin embargo, antes de ofrecerle consejos personalizados, el PCP necesita saber sobre su salud tanto como sea posible. Aunque le resulte incómodo, compartir la siguiente información será beneficioso para ambos:

- procedimientos, afecciones de salud y tratamientos anteriores;
- todos los medicamentos que toma y la frecuencia con la que lo hace (incluidos los suplementos);
- los síntomas que tiene;
- todo cambio de vida importante o situación de estrés.

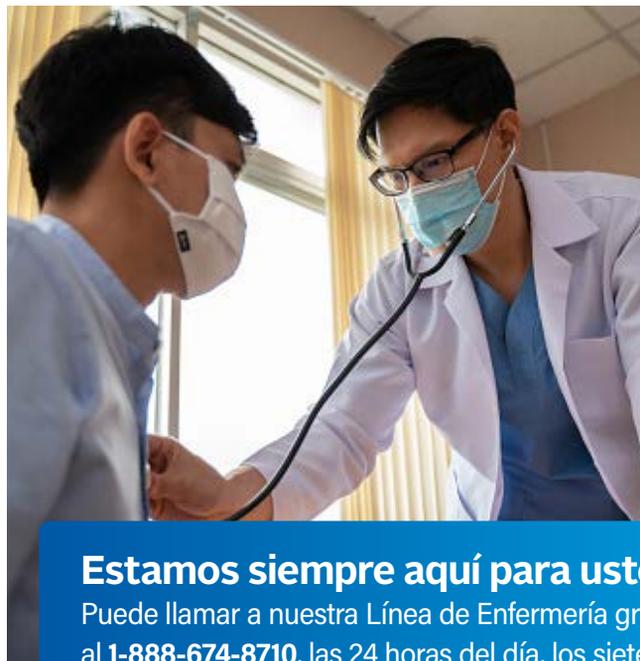
Participe de manera activa

Cuando reciba recomendaciones, asegúrese de comprender lo que el PCP le dice. Haga preguntas si hay algo de lo que no está seguro. Si no hace preguntas, su PCP no puede clarificar aquello que no entendió.

¿Tiene un problema de salud pero no sabe con qué tipo de proveedor debería consultar? ¡También puede preguntárselo a su PCP! Le informará si debe ver a un especialista. De esta manera, su PCP trabajará junto con el especialista para ayudarlo a recibir la mejor atención médica.

Recuerde: es un trabajo en equipo

El PCP puede decirle qué pasos debe seguir para mejorar su salud, pero seguirlos depende de usted. Juntos, en equipo, pueden tomar las decisiones de salud adecuadas para usted.



Estamos siempre aquí para usted

Puede llamar a nuestra Línea de Enfermería gratuita al **1-888-674-8710**, las 24 horas del día, los siete días de la semana. Consulte acerca de problemas de salud, síntomas y medicamentos, y reciba recomendaciones sobre cuándo programar una cita médica con su PCP.

¿Necesita que lo lleven a su cita médica?

Llame a ModivCare al **1-833-498-2262** hasta dos días antes de su cita médica para organizar el traslado al consultorio del proveedor y su regreso desde allí.

Nota: Los afiliados de Health Choice NC no son elegibles para recibir los servicios de traslado que no sean de urgencia.



Cómo y dónde recibir atención



Reciba atención **ahora**



Llame **primero**



Reciba atención **rápidamente**
(en el plazo de 24 horas)



Reciba atención **pronto**

¿Es una emergencia?

Llame al 911 si tiene problemas como:

- Dolor de pecho
- Asfixia
- Envenenamiento
- Lesiones graves o sangrado excesivo
- Problemas para respirar
- Espasmos o convulsiones severos
- Pérdida del habla
- Fracturas de huesos
- Quemaduras severas
- Sobredosis de drogas
- Pérdida repentina de los sentidos o incapacidad para moverse
- Mareos severos, desmayos o pérdida del conocimiento
- Sentimientos recurrentes de querer lastimarse a sí mismo u otra persona

Antes de ir a la sala de emergencias: Llame a su proveedor de atención primaria (PCP) o a la línea de atención de enfermería 24/7 al **1-888-674-8710**.

Si tiene necesidades de salud mental o conductual, llame a la línea para crisis de salud conductual al **1-833-712-2262**.

¿Necesita atención de urgencia?

Para encontrar un centro de atención de urgencias cercano a usted, llame a Servicios al Miembro al **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**.

Visite un centro de atención de urgencias para problemas como:

- Tos
- Sarpullido
- Vómitos
- Moretones
- Diarrea
- Mordeduras de animales
- Dolor de garganta
- Sentirse muy deprimido o ansioso y no poder hacer las cosas que normalmente hace
- Conjuntivitis

Llame a su PCP o la línea de atención de enfermería 24/7 para problemas como:

- Quemadura del sol
- Enfermedades de transmisión sexual (ETS)
- Dolor de oído
- Esguinces
- Dolor de estómago
- Resfríos
- Fiebre
- Cortes menores

Línea de atención de enfermería de AmeriHealth Caritas North Carolina, las 24 horas del día, siete días a la semana: **1-888-674-8710**


AmeriHealth Caritas
North Carolina

El objetivo de este documento es ayudarlo a aprender más sobre estos temas. No tiene la intención de reemplazar a su proveedor de atención primaria (PCP). Si tiene preguntas, hable con su PCP. Si cree que necesita ver a su PCP debido a algo que ha leído en esta información, comuníquese con su PCP. Nunca desista de recibir atención médica o posponga una consulta por algo que haya leído en este documento.

Beneficios para los miembros a fin de mantenerse saludable



Programa Bright Start® para las futuras madres

Desde AmeriHealth Caritas North Carolina, deseamos ayudarla a tener un embarazo lo más saludable posible. Mediante nuestro programa de maternidad Bright Start, la ayudamos a elegir un proveedor de atención obstétrica adecuado para usted y a programar sus consultas prenatales y posparto. También contará con un administrador de atención materna que le brindará apoyo durante ese tiempo con recursos para que usted y su bebé tengan un muy buen comienzo. Incluso la ayudaremos a trasladarse al consultorio de su proveedor de atención obstétrica.

En cuanto sepa que está embarazada, comience a recibir atención prenatal. La cantidad de consultas con su proveedor de atención obstétrica dependerá de cuán avanzado esté el embarazo. La tabla siguiente puede ser útil.

¿Con qué frecuencia las embarazadas deberían programar citas prenatales?¹

Entre 0 y 28 semanas	Una consulta al mes
Entre 28 y 36 semanas	Una consulta cada dos semanas
Entre 36 semanas y el nacimiento	Una consulta a la semana

Es posible que deba ver al proveedor de atención obstétrica más seguido si corre un riesgo mayor o tiene problemas en el embarazo.

El programa Bright Start le permite aprender acerca de cómo obtener una atención prenatal saludable. Esto no reemplaza la atención que recibirá de su proveedor de atención obstétrica. Para obtener más información, comuníquese con el programa Bright Start de AmeriHealth Caritas North Carolina al **1-833-475-2262 (TTY 1-866-209-6421)**.



Estamos aquí para usted en los Centros ACNC Wellness & Opportunity

Visite AmeriHealth Caritas North Carolina de forma presencial. Nuestras ubicaciones en todo el estado pronto abrirán sus puertas para atender a nuestros miembros y brindarles una larga lista de recursos y apoyo. Estos incluyen educación sobre la salud, clases, pruebas de detección y ayuda en la búsqueda de empleo, entre otros. Obtenga más información en www.amerihealthcaritasnc.com.

- Región 1 – 216 Asheland Ave, Asheville
- Región 2 – 3018 West Gate City Blvd, Greensboro
- Región 3 – 3120 Wilkinson Blvd, Charlotte
- Región 4 – Pendiente
- Región 5 – 4101 Raeford Rd, Fayetteville
- Región 6 – 1872 West Arlington Blvd, Greenville

Gane recompensas por cuidarse mejor ¡Gracias por elegir AmeriHealth Caritas North Carolina! ¿Sabía que, como miembro, puede ganar recompensas por hacer cosas que lo ayuden a mantenerse saludable? Simplemente únase al programa Tarjeta CARE. ¡Es fácil! Para recibir una tarjeta CARE, solo complete un formulario Care Needs Screening (Evaluación de Necesidades de Atención Médica) para miembros nuevos u otro formulario para llevar a cabo un examen o estudio de salud recomendado. Para obtener más información, visite www.amerihealthcaritasnc.com/carecard o llame al Servicio de Atención para Miembros de AmeriHealth Caritas North Carolina al **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**.



1. "Prenatal Care" (Atención prenatal), Office on Women's Health (Oficina para la Salud de la Mujer). Extraído el 22 de julio de 2021. <https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/prenatal-care>.