

# Stages

Un boletín de salud y seguridad para miembros de Child Health Plan Plus ofrecido por Colorado Access

## SÍNTOMAS DE PRIMAVERA

### PRIMAVERA 2017

Síntomas de Primavera.....	1
Viviendo con asma.....	2
Datos Rápidos .....	2
Receta .....	4



888-214-1101  
888-803-4494 (TTY)  
[coaccess.com/chp](http://coaccess.com/chp)

**BENEFICIOS DENTALES DE DELTA**  
[coaccess.com/chp-member-information](http://coaccess.com/chp-member-information)

Si necesita este boletín en otro idioma o en letras grandes, llámenos al 303-751-9021 llamada gratuita 888-214-1101 o TTY para las personas sordas o con dificultad de escuchar al 720-744-5126 o llamada gratuita al 888-803-4494.

P.O. Box 17470  
Denver, CO 80217-0470



La primavera se acerca y esto significa que el clima estará más caliente y los días más largos. Pero para muchas personas la primavera significa algo más: alergias. Las flores y el pasto pueden ser bonitos para ver, pero también puede hacer personas sentirse mal. Y no olvide, usted todavía puede enfermarse durante los meses calurosos. Las alergias y el resfrío tienen muchos de los mismos síntomas. Ambos pueden darle secreción

*Continuado en la página 2*



nasal o congestión nasal. Es importante saber la diferencia entre alergias y enfermedades. De esta manera, usted puede tomar los pasos necesarios para sentirse mejor. Recuerde, estos solo son síntomas comunes. Puede haber otros que usted sienta. Es importante hablar con su doctor para decidir qué debe hacer. Usted puede estornudar o toser. También puede sentirse cansado. Con alergias, usted puede tener ojos picorosos o llorosos. También puede tener orejas picorosas o una garganta picorosa. Los síntomas de alergias pueden durar más tiempo que síntomas de un resfrío. Con un resfrío, usted puede tener fiebre o escalofríos. Dolores corporales y una garganta que duele también son comunes. Síntomas del resfrío duran por una o dos semanas. Si tiene estos síntomas, cheque con su doctor para saber qué plan de tratamiento es mejor para usted.

## ¡CONECTE CON NOSOTROS!



¿Cumpliendo 19?  
¡Tome nuestro  
cuestionario!

## VIVIENDO CON ASMA

Ofrecemos muchos programas diferentes para ayudarle a usted y a su familia mantenerse saludable. Cada persona tiene necesidades de salud que son únicos. Por esa razón, tenemos un equipo de gerentes de cuidado para ayudarle realizar estas necesidades. Si tiene asma, tenemos el programa para usted. Nuestro programa le enseña cómo manejar sus síntomas. Podemos ayudarle aprender cómo vivir con asma. El programa es conducido por el teléfono con un miembro calificado de nuestro equipo de gerentes de cuidado. El

programa dura por dos meses. Si usted necesita más apoyo, puede trabajar con su gerente de cuidado después del programa. Como parte del programa, se le dará información para ayudarle a entender el asma. Su gerente de cuidado trabajara con usted y su proveedor de cuidado primaria (PCP) para hacer un plan de cuidado. Esto le ayudara a asegurarse de que sabe cómo utilizar sus medicamentos y para evitar la sala de emergencia u hospital. Si usted quisiera hablar con su gerente de cuidado, por favor llame al 888-214-1101.

## CONOZCA A UN GERENTE DE CUIDADO

Conozca a Tania. Tania ha sido un gerente de cuidado en Colorado Access por casi nueve años. Ella trabaja en el equipo “transición de cuidado.” Ella también trabaja con miembros hospitalizados de CHP+. Su pasión es ayudar a las personas que lo necesitan y encontrar soluciones para hacer su vida más fácil. Estas son las razones por las que a ella le encanta a su trabajo. Cuando Tania no está trabajando, ella pasa tiempo con sus niños y su chihuahua. Sus dos niños son su inspiración. Sus niños le muestran que es importante disfrutar cada momento de su vida. Tania tiene una licenciatura en administración de negocios y una maestría en gestión de

liderazgo de organización. En los fines de semana, puede encontrarla animando al equipo de fútbol de México, Club América. El favorito dicho de Tania es algo que todos podemos vivir por: “Cuando menos lo esperamos, la vida nos pone un reto para poner a prueba nuestro coraje y voluntad de cambio; en un momento no hay ningún punto en fingir que no ha pasado nada o diciendo que no estamos preparados. El desafío no espera. La vida no mirar hacia atrás. Una semana más que suficiente para poder decidir si aceptamos o no nuestro destino.” –Paulo Coelho

# DATOS RÁPIDOS

1 en 5 americanos tiene alergias



“La temporada del resfrío” es de septiembre a mayo. Pero usted puede enfermarse durante cualquier momento durante el año.

El polen (el parte de las plantas que causa alergias) es la más alta del amanecer a 10 am.

Niños menores pueden tomar **6 to 8** resfríos promedio cada año



Fuente: [piedmont.org/living-better/infographic-allergies-vs.-a-cold](http://piedmont.org/living-better/infographic-allergies-vs.-a-cold)

# ACCESO COMUNITARIO

La tarjeta de identificación del miembro que recibe de su plan de salud no debe ser compartida ni vendida. Compartir esta tarjeta es contra la ley.

**Para ayudarle a proteger la información de su niño, siga estos pasos fáciles:**

- Cuide la tarjeta de identificación del miembro de su niño. Compartir la tarjeta de identificación del miembro puede ponerle a riesgo. No comparta con nadie. Si alguien obtiene atención de salud usando el nombre de su niño o su información, es posible que su niño no pueda recibir servicios cuando los necesite
- Trate a la tarjeta de identificación del miembro de su niño como una tarjeta de crédito o licencia de conducir. Guárdela en un lugar seguro.
- No permita que alguien use su tarjeta de identificación del miembro de su niño.
- Asegúrese de que no haya personas que están mirando sobre su hombro cuando usted usa la tarjeta de su niño a la farmacia, oficina del médico, u otro lugar público.
- No comparta su información de su niño por intercambio por regalos o servicios gratuitos. Si alguien usa la información de su niño, el dinero que debe ser usado para el cuidado de su niño está siendo robado.

# ENCUENTRE UN DOCTOR

Para encontrar una lista de proveedores de Colorado Access cercanos a usted, visite: [coaccess.com/chp](http://coaccess.com/chp).

Nuestra herramienta en línea del directorio de proveedores también puede indicarle:

- Que proveedores están en su área
- Los idiomas que habla el proveedor, aparte del inglés
- Que proveedores están aceptando nuevos pacientes (llame al proveedor para asegurarse)





# RECETA

## Turkey Pinwheels

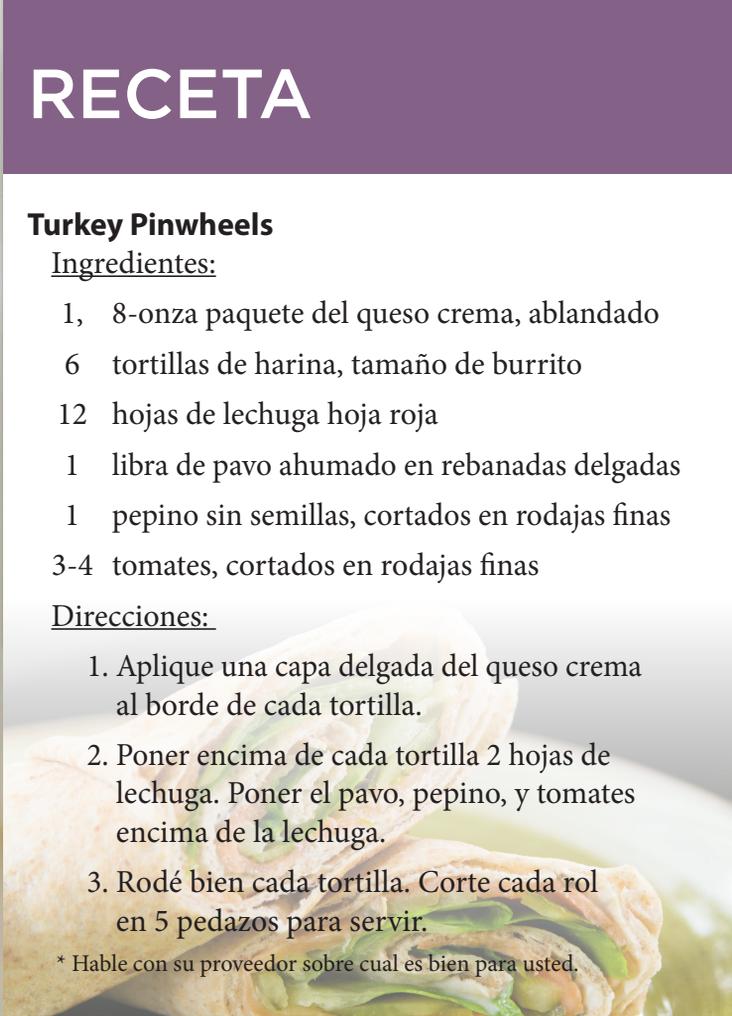
### Ingredientes:

- 1, 8-onza paquete del queso crema, ablandado
- 6 tortillas de harina, tamaño de burrito
- 12 hojas de lechuga hoja roja
- 1 libra de pavo ahumado en rebanadas delgadas
- 1 pepino sin semillas, cortados en rodajas finas
- 3-4 tomates, cortados en rodajas finas

### Direcciones:

1. Aplique una capa delgada del queso crema al borde de cada tortilla.
2. Poner encima de cada tortilla 2 hojas de lechuga. Poner el pavo, pepino, y tomates encima de la lechuga.
3. Rodé bien cada tortilla. Corte cada rol en 5 pedazos para servir.

\* Hable con su proveedor sobre cual es bien para usted.



## ACCESO COMUNITARIO

No solo trabajamos en un edificio; estamos afuera en la comunidad hablando con habitantes de Colorado sobre sus necesidades del cuidado de salud.

Usted nos encontrara en ferias de salud, carreras de la comunidad, y festivales locales. Búsquenos y encuentre más sobre lo que ofrecemos. ¡Queremos darle información y recursos para ayudarle!



**ESTAMOS AFUERA  
EN LA COMUNIDAD**