



Verano 2020

## La importancia de la atención médica preventiva

Durante la pandemia actual, puede ser tentador considerar las visitas o los procedimientos de atención médica preventiva como menos importantes o incluso como una amenaza para su salud; sin embargo, el propósito de la atención médica preventiva es prevenir cualquier enfermedad y la posible necesidad de un tratamiento extenso. De hecho, los chequeos de rutina y las visitas a su médico lo ayudarán a mantenerse saludable.

Todos deben ver a su médico para una visita anual. Su médico puede decirle qué pruebas y procedimientos se le recomiendan durante esta visita. Además, su médico le dirá cómo debe realizar el seguimiento en función de los resultados. Consulte la lista a la derecha para ver algunos ejemplos para discutir con su proveedor.

Es importante programar y cumplir con las citas para la atención médica preventiva. Consulte con su médico si la visita debe realizarse en persona o mediante una teleconsulta. Una teleconsulta es cuando puede hacerse un chequeo de rutina con su médico por teléfono. Si se necesita una visita en persona, debe hacerlo de manera segura siguiendo las pautas de visita al consultorio de su proveedor. Si necesita ayuda para programar una cita, puede llamar a IlliniCare Health al **866-329-4701 (TTY: 711)**.

La Academia Estadounidense de Médicos de Familia y el Colegio Estadounidense de Médicos han recomendado que los médicos se cambien a la atención virtual para la mayoría de las visitas de rutina y preventivas. Sin embargo, los niños menores de dos años son una excepción importante a esta regla. Por lo general, deben ser vistos en persona para mantener actualizados sus calendarios de vacunación.

Pregúntele a su médico si necesita alguna de las siguientes pruebas. Los miembros de IlliniCare Health obtienen recompensas por completar estos exámenes y más. Obtenga más información sobre nuestro programa de recompensas en [illinicare.com/rewards](https://illinicare.com/rewards).

- » Examen de detección de cáncer colorrectal
- » Examen de detección de cáncer de cuello uterino
- » Examen de detección de cáncer de mama
- » Examen de la vista

*Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, Centers for Disease Control and Prevention)*

## Los beneficios de vacunarse contra la gripe

Debe vacunarse contra la gripe todos los años. La influenza es una enfermedad grave que puede provocar hospitalización e incluso la muerte. Las vacunas contra la influenza reducen el riesgo de contraer la influenza. Y si la contrae, la vacuna reducirá la gravedad de su enfermedad. El virus que causa la gripe cambia todos los años, por lo que debe recibir la última vacuna.

Cuando recibe la vacuna contra la gripe, no solo se protege a usted mismo, sino también a quienes lo rodean. Es rápido, fácil y está disponible para usted sin costo alguno. El mejor momento para obtenerlo es a finales de octubre, antes del comienzo de la temporada de influenza.

Este año, es probable que el virus que causa la COVID-19 se propague junto con los virus de la gripe. Los sistemas de salud podrían verse abrumados al tratar a ambos tipos de pacientes. La vacuna contra la gripe puede ayudar a prevenir que esto suceda.

### ¿Quién debería vacunarse contra la gripe?

Casi todo el mundo debería recibir una vacuna anual contra la influenza. Pero algunas personas corren un riesgo aún mayor de tener problemas de salud

debido a la enfermedad. Estas personas y quienes viven con ellas o las cuidan necesitan la inyección aún más.

» **MAMÁS EMBARAZADAS:** Estar embarazada puede aumentar su riesgo de contraer la gripe, lo que también pone en riesgo a su bebé que está por nacer. Los estudios demuestran que si recibe una vacuna contra la gripe, su recién nacido también tendrá inmunidad.

» **NIÑOS Y FAMILIAS:** Los niños pequeños tienen un mayor riesgo de tener problemas de salud relacionados con la influenza. Los recién nacidos también corren un alto riesgo, pero no pueden vacunarse contra la influenza hasta los seis meses de edad.

» **PERSONAS CON UNA ENFERMEDAD CRÓNICA:** Las personas con un sistema inmunológico debilitado tienen más probabilidades de enfermarse gravemente a causa de la influenza. Ellos y sus cuidadores deben vacunarse.

» **PERSONAS MAYORES:** Nuestras defensas inmunológicas se debilitan con la edad. Las personas de 65 años o más tienen un mayor riesgo de sufrir complicaciones debido a la influenza.

Fuentes: CDC, IlliniCare Health



**¡Programe hoy una vacuna contra la influenza!**



Déjenos ayudar. Llámenos al 1-866-329-4701 (TTY: 711).



Programe una cita en un [CVS cerca de usted](#).



Llame a su proveedor de atención primaria.

[illinicare.com](http://illinicare.com)

Actualizamos el manual para miembros a lo largo del año según sea necesario. Por favor haga [clic aquí](#) para leer la versión más actualizada de su manual para miembros.

## Las 10 actividades familiares más divertidas para probar durante la cuarentena

1. Honeen juntos su postre favorito o pruebe una nueva receta
2. Ponga música y organice una fiesta de baile familiar
3. Jueguen juegos de mesa como Scrabble o Pictionary
4. Tenga una búsqueda del tesoro en interiores
5. Monten en bicicleta o de un paseo por un sendero local
6. Vea una transmisión en vivo de osos polares, elefantes, jirafas y muchos más [animales en el San Diego Zoo](#)
7. Hable por video con amigos o familiares para la hora del cuento
8. Haga decoraciones de temporada, como hojas y calabazas, para decorar para el otoño.
9. Dibuje imágenes para enviar a amigos o familiares.
10. Haga palomitas de maíz y vean una película juntos

Es normal que usted y su familia experimenten sentimientos diferentes durante la cuarentena. Siempre puede hablar con su médico para obtener sugerencias sobre cómo afrontar la situación.



## Ayude a su hijo a tener una experiencia de aprendizaje remoto exitosa

Muchos estudiantes están aprendiendo de forma remota durante todo o parte del día escolar este año. Eso significa usar Internet para asistir a clases y hacer tareas desde casa.

El aprendizaje remoto puede ser un desafío para los estudiantes de varias maneras. Es posible que extrañen ir a la escuela, donde pueden ver a sus amigos y participar en actividades como deportes y manualidades. Puede resultarles difícil sentarse durante largos períodos de tiempo o tener que administrar la tecnología además de las tareas habituales en el aula. Estos desafíos pueden requerir que los padres apoyen a sus hijos de nuevas formas.

### Cinco formas en la que puedo ayudar a mi hijo a tener éxito durante el aprendizaje remoto

- » ENTORNO: asegúrese de que su hijo tenga un espacio de aprendizaje cómodo y libre de ruidos y distracciones.
- » ÁNIMO: anime a su hijo a hacer su mejor trabajo. No haga el trabajo por su hijo.
- » APOYO: si su hijo tiene dificultades con el aprendizaje remoto, hable al respecto y ofrezca ayuda.
- » EXPECTATIVAS: Recuérdele a su hijo que siga las reglas del profesor para participar en el aprendizaje remoto.
- » COMUNICACIÓN: Comuníquese según sea necesario con el profesor. Trabajen juntos en problemas y soluciones.

*Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, Centers for Disease Control and Prevention)*

**Declaración de no discriminación.** IlliniCare Health cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. IlliniCare Health no excluye a las personas ni las trata de manera diferente en función de su edad, discapacidad, estado civil, raza, sexo, ingresos, estado de salud, arresto o condena, religión, preferencia sexual, color, nación de nacimiento, participación militar o idioma. IlliniCare Health:

- Brinda asistencia y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen de manera efectiva con nosotros, como intérpretes calificados de lenguaje de señas e información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Brinda servicios lingüísticos gratuitos a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como intérpretes calificados, e información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con IlliniCare Health al 1-866-329-4701 (TTY: 711).

Si cree que IlliniCare Health no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de otra manera por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante: IlliniCare Health, Attn: Quejas y reclamos, PO Box 92050, Elk Grove Village IL 60009-2050, 1-866-329-4701 (TTY: 711), Fax: 1-877-668-2076. Puede hacerlo en persona, por correo, por fax o por correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, IlliniCare Health está disponible para ayudarlo. También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. De forma electrónica a través del Portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf>, o por correo o por teléfono al: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Los formularios de quejas están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/filing-with-ocr/index.html>.

English	ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-329-4701 (TTY: 711).
Spanish	ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-329-4701 (TTY: 711).
Polish	UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-866-329-4701 (TTY: 711).
Chinese	注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-329-4701 (TTY: 711)。
Korean	주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-866-329-4701 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.
Tagalog	PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-866-329-4701 (TTY: 1-866-811-2452).
Arabic	رقم 1-866-329-4701 ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 711 هاتف الصم والبكم.
Russian	ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-866-329-4701 (телетайп: 711).
Gujarati	સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-866-329-4701 (TTY: 711).
Urdu	خبردار: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپکے زبانکے لیے نئی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-866-329-4701 (TTY: 711).
Vietnamese	CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-866-329-4701 (TTY: 711).
Italian	ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-866-329-4701 (TTY: 711).
Hindi	ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-866-329-4701 (TTY: 711) पर कॉल करें।
French	ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-866-329-4701 (ATS: 711).
Greek	ΠΡΟΣΟΧΗ: Αν μιλάτε ελληνικά, στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε 1-866-329-4701 (TTY: 711).
German	ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-866-329-4701 (TTY: 711).