

# Stages

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

## LA GRIPE Y USTED

### INVIERNO 2016

La gripe y usted .....	1
Cifras .....	2
Cambio en la red de farmacia .....	2
Receta .....	3

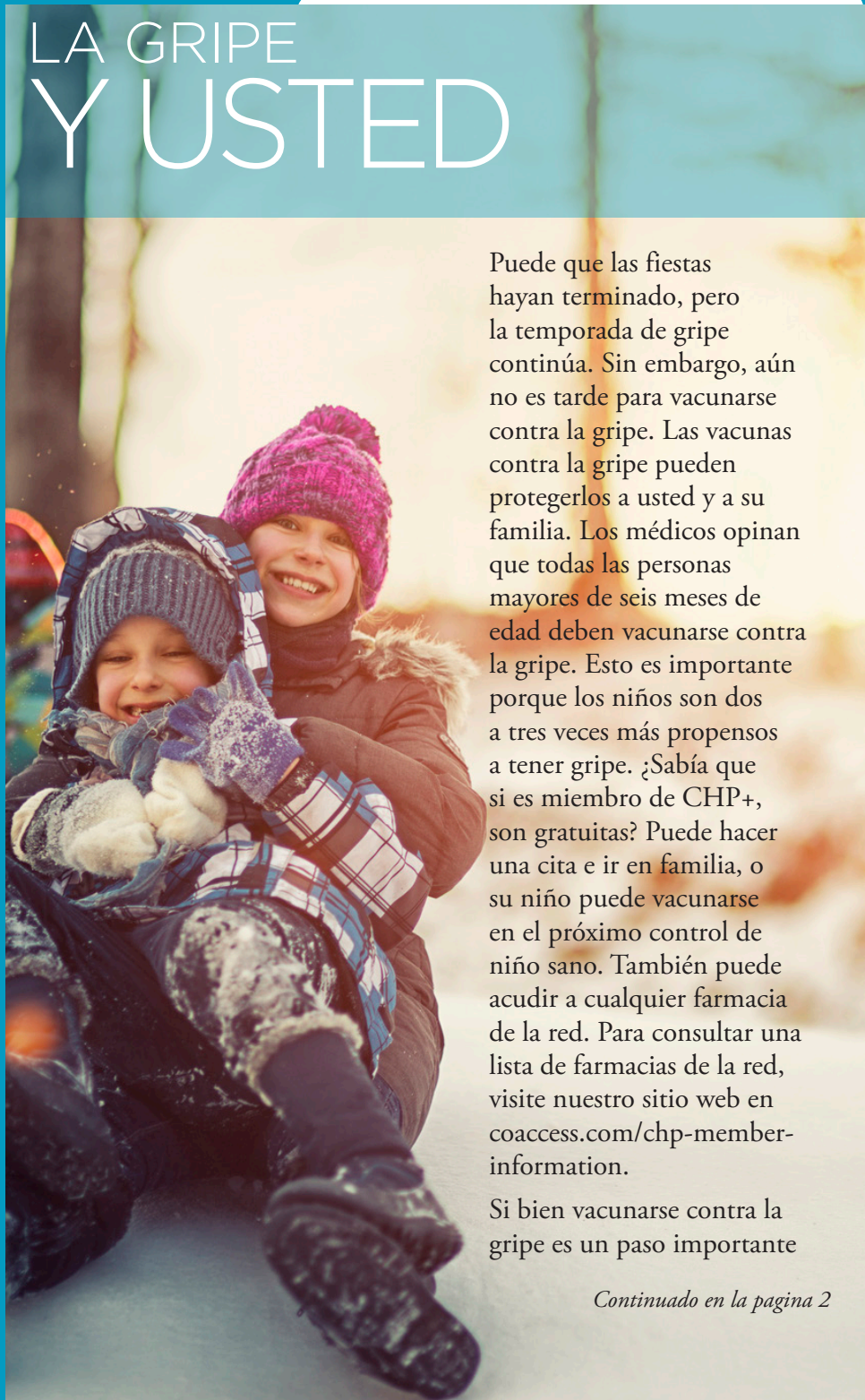


888-214-1101  
888-803-4494 (TTY)  
[coaccess.com/chp](http://coaccess.com/chp)

**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



Puede que las fiestas hayan terminado, pero la temporada de gripe continúa. Sin embargo, aún no es tarde para vacunarse contra la gripe. Las vacunas contra la gripe pueden protegerlos a usted y a su familia. Los médicos opinan que todas las personas mayores de seis meses de edad deben vacunarse contra la gripe. Esto es importante porque los niños son dos a tres veces más propensos a tener gripe. ¿Sabía que si es miembro de CHP+, son gratuitas? Puede hacer una cita e ir en familia, o su niño puede vacunarse en el próximo control de niño sano. También puede acudir a cualquier farmacia de la red. Para consultar una lista de farmacias de la red, visite nuestro sitio web en [coaccess.com/chp-member-information](http://coaccess.com/chp-member-information).

Si bien vacunarse contra la gripe es un paso importante

*Continuado en la pagina 2*

La gripe y usted, *continua*

para mantenerse sano este invierno, hay otras cosas que también puede hacer. Asegúrese de que en su casa todos se laven las manos. Si sale y hace frío, cúbrase con muchas capas de abrigo. Coma frutas y verduras, y beba bastante agua. ¡Pruebe la receta en este boletín para comer más vegetales con un excelente sabor! Duerma ocho horas como

mínimo. Su sistema inmunitario funciona mejor cuando descansa lo suficiente. Esto significa que puede resistir mejor cualquier enfermedad a la que se enfrente. Recuerde que pueden pasar hasta dos semanas para que la vacuna contra la gripe surta efecto. Mientras más pronto se vacune, más posibilidad tendrá de permanecer sano.

## EXTENSIÓN COMUNITARIA

No solo trabajamos en un edificio, sino que salimos a la comunidad y hablamos con los habitantes de Colorado sobre sus necesidades de atención médica. Nos encontrará en ferias de la salud, maratones informales de la comunidad y festivales locales. Búsquenos y obtenga más información sobre lo que tenemos para ofrecerle.

## CIFRAS

2

Cantidad de semanas que tarda en surtir efecto la vacuna contra la gripe



3 a 7

Cantidad de días que generalmente duran los síntomas de la gripe



49.6%

Niños de 6 meses a 17 años de edad que recibieron la vacuna ontra la gripe el año pasado



## CAMBIO EN LA RED DE FARMACIAS

Hemos realizado cambios en nuestra red de farmacias. Si surtía sus recetas en una farmacia que ya no está adherida a nuestra red, debe haber recibido una carta por correo. Lamentamos cualquier inconveniente que esto pueda causarle. Para consultar una lista completa de farmacias de la red, visite [coaccess.com/chp-member-information](http://coaccess.com/chp-member-information).



# ¿ES GRIPE?

Algunas veces es difícil saber si el goteo nasal se debe a la gripe o a un resfriado. El pico de la temporada de gripe es desde diciembre hasta febrero, pero puede contraerla durante todo el año. Y probablemente haya notado que también puede resfriarse en cualquier momento del año. Algunos de los síntomas de la gripe y del resfriado pueden ser similares.

Es importante recordar que los síntomas son diferentes en cada persona. Asegúrese de llamar al médico lo antes posible si considera que usted o su hijo(a) podrían tener gripe. Puede contagiarse fácilmente a otros miembros de la familia. Los tratamientos para el resfriado y la gripe son diferentes. Es probable que su médico le recete un medicamento. También puede sugerirle algo para comprar en la tienda a fin de aliviar los síntomas. Mientras antes comience el tratamiento, mejor.

## Los síntomas de un resfriado incluyen los siguientes:

- Congestión nasal
- Estornudos
- Dolor de garganta
- Cansancio

## Los síntomas de la gripe incluyen los siguientes:

- Fiebre (100-102°F)
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular
- Cansancio
- Dolor de garganta

## RECETA

### Zanahorias glaseadas con jarabe de arce

#### Ingredientes:

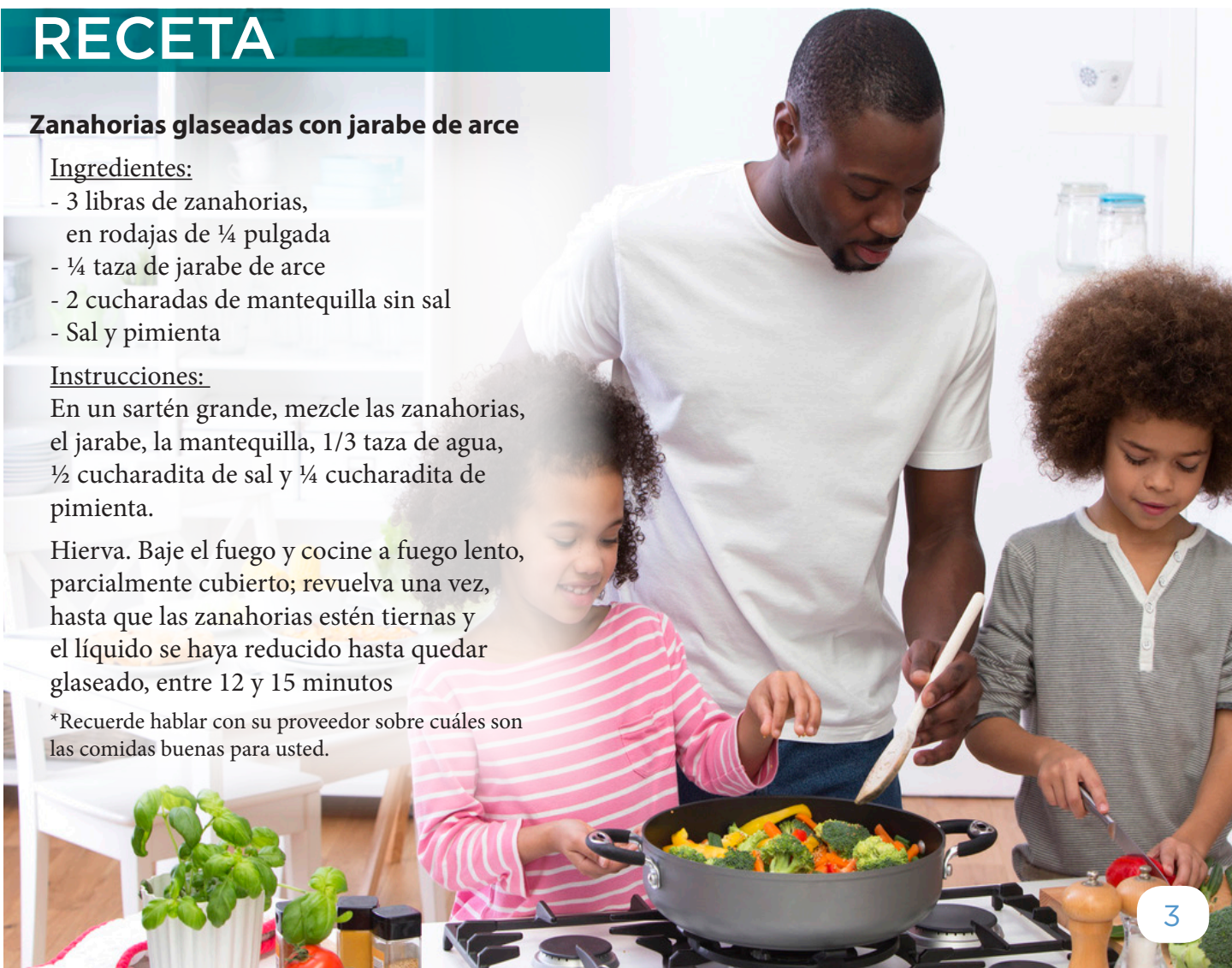
- 3 libras de zanahorias, en rodajas de ¼ pulgada
- ¼ taza de jarabe de arce
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- Sal y pimienta

#### Instrucciones:

En un sartén grande, mezcle las zanahorias, el jarabe, la mantequilla, 1/3 taza de agua, ½ cucharadita de sal y ¼ cucharadita de pimienta.

Hierva. Baje el fuego y cocine a fuego lento, parcialmente cubierto; revuelva una vez, hasta que las zanahorias estén tiernas y el líquido se haya reducido hasta quedar glaseado, entre 12 y 15 minutos

\*Recuerde hablar con su proveedor sobre cuáles son las comidas buenas para usted.



# CÓMO PROTEGER SU TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DE MIEMBRO

La tarjeta de identificación de miembro que reciba de su plan de salud no debe prestarse ni venderse. Compartir esta tarjeta es ilegal.

Para proteger la información de su niño, siga estos pasos simples:

- Resguarde la tarjeta de identificación de miembro de su niño. Compartir la tarjeta con alguien puede ponerlo en riesgo. No debe compartirla con nadie. Si alguien recibe atención médica usando el nombre o la información de su niño, posiblemente usted no reciba atención cuando la necesite.
- Trate la tarjeta de identificación de miembro de su niño como una tarjeta de crédito o una licencia de conducir. Manténgala en un lugar seguro.
- No permita que nadie más use la tarjeta de identificación de miembro. Tenga cuidado de que nadie lo mire de reojo cuando use la tarjeta en una farmacia, el consultorio del médico u otro lugar público.
- No comparta información de su niño a cambio de servicios o regalos gratuitos. Si alguien usa información de su niño, le está robando dinero que debería usarse para pagar la atención de su niño.



## CÓMO ENCONTRAR UN PROVEEDOR

Para encontrar una lista de proveedores de Colorado Access que estén a su alcance, visite [coaccess.com/chp](http://coaccess.com/chp). Nuestro directorio de proveedores en línea también puede brindarle la siguiente información:

- Los proveedores que se encuentran en su zona
- Los idiomas (que no sean inglés) que usa el proveedor
- Los proveedores que aceptan pacientes nuevos (llame al proveedor para asegurarse)



@coloradoaccess



@coaccess



Colorado Access



Tome nuestro cuestionario