



¡DE 'DE NINGUNA MANERA' A TODOS LOS DÍAS!

Las frutas y verduras están llenas de nutrientes y fibra y son bajas en grasa y calorías. ¡Aquí tiene cómo darle a estos alimentos saludables un papel protagónico en la dieta de sus hijos!

- Los niños quieren lo que *usted* quiere. Celebre los guisantes que come en la cena o el melón que come como merienda.
- Evite hacer que los vegetales sean la "cosa mala" que sus hijos deben comer antes de que se les dé el postre.
- Sirva frutas y verduras en actividades recreativas, como fiestas y picnics.
- Cuando compre abarrotes, deje que sus hijos elijan algunas de las frutas y verduras.
- Deje que sus hijos ayuden a hacer la cena. Sus hijos tienen más probabilidades de comer frutas y verduras si ayudaron a prepararlos.
- Agregue pedacitos de zanahoria a la sopa de pollo con fideos.
- Ponga un tazón de frutas en el mostrador de la cocina. Mantenga melones cortados, kiwi o trozos de piña en la repisa inferior de la refrigeradora.
- Guarde apio cortado y palitos de zanahoria, secciones de naranja y uvas sin semilla en pequeñas bolsas plásticas en la refrigeradora.
- Congele bananos, uvas y sandía como meriendas deliciosas.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.

Para obtener más información sobre nuestros beneficios o cómo inscribirse, comuníquese con nosotros:

- UPMC *for You*: 1-800-286-4242
- UPMC *for Kids*: 1-800-978-8762
- TTY: 1-800-361-2629



UPMC *for Kids*
A product of UPMC Health Plan

UPMC *for You*
Affiliate of UPMC Health Plan

Declaración de no discriminación de UPMC for You

UPMC for You cumple las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

Servicios de traducción

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-286-4242 (телетайп: 711).

Declaración de no discriminación de UPMC for Kids

UPMC for Kids cumple con las leyes federales vigentes sobre derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, abolengo, sexo, género, orientación sexual, identidad de género o expresión de género.

Servicios de traducción

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-650-8762 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-650-8762 (телетайп: 711).

CMN18-0321-10 Spanish

Copyright 2019 UPMC Health Plan Inc. All rights reserved.
PPP HEALTHY EATING 18CHIP-MA0933_TTY_SPAN (MCG) 10/29/19 1.5M CDI

UPMC HEALTH PLAN

U.S. Steel Tower, 600 Grant Street
Pittsburgh, PA 15219

www.upmchealthplan.com





PARA LOGRAR NIVELES MÁS SALUDABLES DE COLESTEROL, HÁGASE AMIGO DE LAS FRUTAS

Saludables para el corazón, bajas en calorías, llenas de fibra, ricas en vitaminas, coloridas ... ¿qué no amar?

El colesterol es una sustancia cerosa producida en el hígado. También se encuentra en productos animales como carne, huevos, carne de aves y lácteos. Su cuerpo necesita algo de colesterol para funcionar adecuadamente.

Hay dos clases de colesterol: LDL (lipoproteína de baja densidad), llamado también "colesterol malo" y HDL (lipoproteína de alta densidad), llamado también "colesterol bueno". El LDL puede formar una placa pegajosa que se adhiere a las paredes de las arterias, bloqueando el flujo de sangre a través de ellas y aumentando el riesgo de enfermedades del corazón. El HDL puede ayudar a que el cuerpo elimine el tipo malo, reduciendo su riesgo de enfermedades del corazón.

Una manera importante de reducir sus niveles de LDL es limitar la cantidad de grasas saturadas que come. Una excelente manera de hacer eso es comer más frutas.

La mayoría de frutas son naturalmente bajas en grasas, sodio y calorías. La fibra dietética en las frutas ayuda a reducir los niveles de LDL. (Cuando sea posible, coma la piel para obtener el máximo beneficio). Los expertos dicen que usted debe llenar la mitad de su plato con frutas y verduras en cada comida.

Busque recetas que usen frutas, y agregue más. Combine las frutas con granos ricos en fibra para un refrigerio saludable para el corazón, pruebe avena con arándanos, muffins de salvado con arándanos, u hojuelas de trigo con fresas o banano en rebanadas. Prepare salsa de frutas para disfrutar con pescado o carne. Coma frutas frescas como postre. Mantenga frutas a la mano, en un tazón o en el mostrador, o en refrigerador, para que pueda tomarlas y comerlas. Y elija fruta sobre jugo de fruta (incluso 100 por ciento) para obtener los beneficios de fibra reductora de LDL.

Para obtener más información sobre nuestros beneficios o cómo inscribirse, comuníquese con nosotros:

- UPMC for You: 1-800-286-4242
- UPMC for Kids: 1-800-978-8762
- TTY: 711



Declaración de no discriminación de UPMC for You

UPMC for You cumple las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

Servicios de traducción

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-286-4242 (телетайп: 711).

Declaración de no discriminación de UPMC for Kids

UPMC for Kids cumple con las leyes federales vigentes sobre derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, abolengo, sexo, género, orientación sexual, identidad de género o expresión de género.

Servicios de traducción

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-650-8762 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-650-8762 (телетайп: 711).

CMN18-0209-13 Spanish

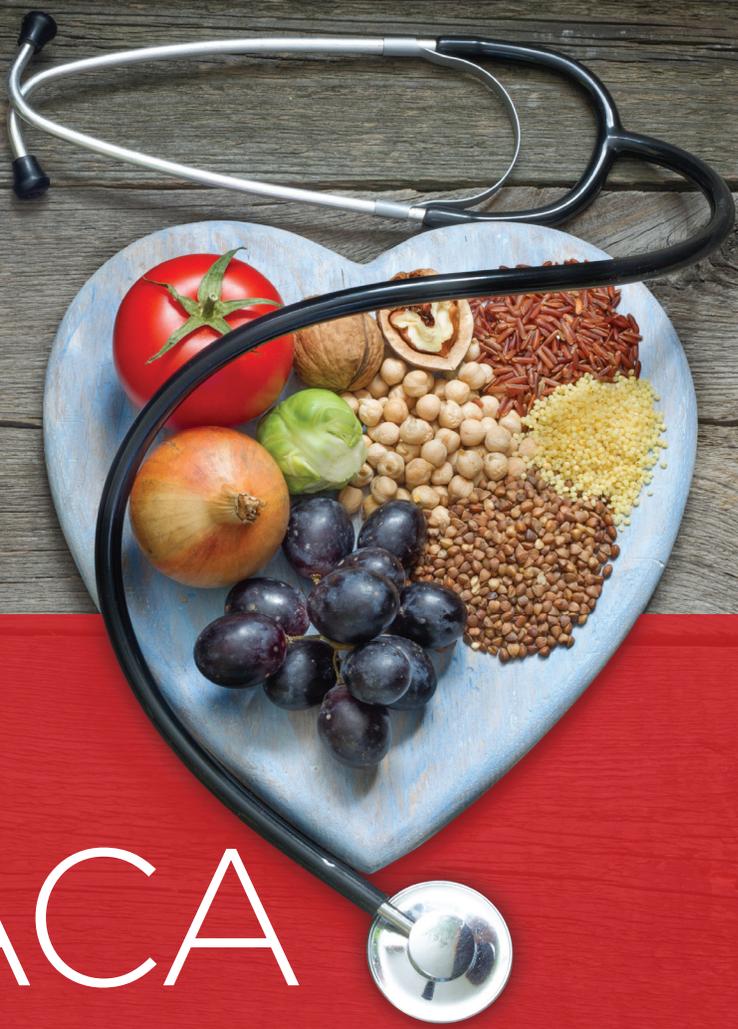
Copyright 2019 UPMC Health Plan Inc. All rights reserved.
PPFRUITFRIENDS_18CHIP-MA5476_TTY_SPAN (MCG) 10/29/19 1.5M CDI

UPMC HEALTH PLAN

U.S. Steel Tower, 600 Grant Street
Pittsburgh, PA 15219

www.upmchealthplan.com





SALUD CARDÍACA

El corazón trabaja duro para usted, latiendo aproximadamente unas 100,000 veces al día. Muéstrole a su corazón un poco de amor adoptando estos cinco hábitos, que pueden reducir su riesgo de enfermedades cardíacas.

1. **Póngase activo.** Su meta es hacer 30 minutos de ejercicio al día.
2. **Coma bien.** Haga reemplazos simples y saludables (por ejemplo, reemplace la soda con agua).
3. **Controle su peso.** Perder solo del 5 al 10 por ciento de su peso inicial puede hacer una gran diferencia en la reducción de sus riesgos de salud.
4. **No fume.** El tabaco es tan malo para el corazón como para los pulmones.
5. **Beba alcohol con moderación.** Los límites recomendados son de una a dos bebidas al día para hombres y una al día para mujeres.

Para obtener más información sobre nuestros beneficios o cómo inscribirse, comuníquese con nosotros:

- UPMC for You: 1-800-286-4242
- UPMC for Kids: 1-800-978-8762
- TTY: 711



UPMC for Kids
A product of UPMC Health Plan

UPMC for You
Affiliate of UPMC Health Plan

Declaración de no discriminación de UPMC for You

UPMC for You cumple las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

Servicios de traducción

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-286-4242 (телетайп: 711).

Declaración de no discriminación de UPMC for Kids

UPMC for Kids cumple con las leyes federales vigentes sobre derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, abolengo, sexo, género, orientación sexual, identidad de género o expresión de género.

Servicios de traducción

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-650-8762 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-650-8762 (телетайп: 711).

CMN18-0131-23 Spanish

Copyright 2019 UPMC Health Plan Inc. All rights reserved.
2018_PPP_HEART_18MA7031_TTY_SPAN (MCG) 10/29/19 1.5M CDI

UPMC HEALTH PLAN

U.S. Steel Tower, 600 Grant Street
Pittsburgh, PA 15219

www.upmchealthplan.com





LOS BENEFICIOS SI DEJA DE FUMAR

- **En 20 minutos** disminuirán su frecuencia cardíaca y presión arterial.
- **En 12 horas** el nivel de monóxido de carbono en la sangre regresará al valor normal.
- **En dos semanas a tres meses** mejorarán su circulación y función pulmonar.
- **En uno a nueve meses** disminuirán la tos y la dificultad para respirar, y los pulmones recuperarán la capacidad de limpiarse a sí mismos y reducirán el riesgo de infección.
- **En un año** su riesgo en exceso de enfermedades del corazón será la mitad del de un fumador.
- **En 5 a 15 años** su riesgo de derrame cerebral se verá reducido al de un no fumador.
- **En 10 años** su riesgo de cáncer de pulmón será la mitad del de un fumador, y también disminuirá su riesgo de padecer otros tipos de cáncer.

- **En 15 años** su riesgo de enfermedades del corazón será el mismo del de un no fumador.

Y más: Usted se sentirá mejor, respirará de manera más fácil, tendrá más energía, recuperará sus sentidos del olfato y gusto, disfrutará de dientes más blancos y aliento más fresco, tendrá menos arrugas, disminuirá su riesgo de cataratas, sentirá orgullo de haber dejado de fumar, e inspirará a otros a su alrededor.

Si usted es fumador, dejar de fumar es lo mejor que puede hacer para su salud. Sin importar su edad o durante cuánto tiempo haya fumado, dejar de fumar puede ayudarle a vivir más y a estar más saludable.

Fuente: American Lung Association
(Asociación Estadounidense del Pulmón)

Para obtener más información sobre nuestros beneficios o cómo inscribirse, comuníquese con nosotros:

- UPMC for You: 1-800-286-4242
- UPMC for Kids: 1-800-978-8762
- TTY: 711



UPMC for Kids
A product of UPMC Health Plan

UPMC for You
Affiliate of UPMC Health Plan

Declaración de no discriminación de UPMC for You

UPMC for You cumple las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

Servicios de traducción

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-286-4242 (телетайп: 711).

Declaración de no discriminación de UPMC for Kids

UPMC for Kids cumple con las leyes federales vigentes sobre derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, abolengo, sexo, género, orientación sexual, identidad de género o expresión de género.

Servicios de traducción

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-650-8762 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-650-8762 (телетайп: 711).



LA REALIDAD DE LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Pero si cree que los cigarrillos electrónicos son una alternativa "más sana" que los cigarrillos regulares o que le pueden ayudar a dejar de fumar, tome en cuenta esto:

- Los cigarrillos electrónicos **no** se venden como una manera de dejar de fumar. De hecho, se comercializan como una manera más segura para que usted **fume**.
- A pesar de la comercialización "segura", los líquidos del cigarrillo electrónico pueden contener nicotina e ingredientes potencialmente dañinos, incluyendo metales pesados y productos químicos vinculados a enfermedades pulmonares.¹
- Los investigadores no están seguros de los efectos en la salud a largo plazo del uso de los cigarrillos electrónicos. Y no está claro si el vapor de segunda mano puede dañar a otros.

La conclusión es que no existe una prueba definitiva de que los cigarrillos electrónicos puedan ayudarle a dejar de fumar o que son de alguna manera más seguros que los cigarrillos tradicionales.

Una opción más segura es la terapia de reemplazo de la nicotina (NRT, por sus siglas en inglés). Comprende parches cutáneos, pastillas para chupar, inhaladores o chicle que liberan dosis bajas de nicotina. La NRT no lo expone a muchos de los productos químicos que se encuentran en los líquidos del cigarrillo electrónico. El tratamiento es seguro y efectivo cuando se usa como se indica.

1. Conozca los riesgos: El cigarrillo electrónico y los jóvenes. Consultado el 23 de febrero de 2018, en <https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov>.

Para obtener más información sobre nuestros beneficios o cómo inscribirse, comuníquese con nosotros:

- UPMC for You: 1-800-286-4242
- UPMC for Kids: 1-800-978-8762
- TTY: 711



Pennsylvania's Children's Health Insurance Program
We Cover All Kids.



A product of UPMC Health Plan



Affiliate of UPMC Health Plan

Declaración de no discriminación de UPMC for You

UPMC for You cumple las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

Servicios de traducción

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-286-4242 (телетайп: 711).

Declaración de no discriminación de UPMC for Kids

UPMC for Kids cumple con las leyes federales vigentes sobre derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, abolengo, sexo, género, orientación sexual, identidad de género o expresión de género.

Servicios de traducción

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-650-8762 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-650-8762 (телетайп: 711).

CMN18-0307-3

Copyright 2019 UPMC Health Plan Inc. All rights reserved.
PPP ECIG 18CHIP-MA6302_TTY_SPAN (MCG) 10/29/19 1.5M CDI

UPMC HEALTH PLAN

U.S. Steel Tower, 600 Grant Street
Pittsburgh, PA 15219

www.upmchealthplan.com





MANERAS PARA ESTAR SEGUROS BAJO EL SOL

Cualquier exposición al sol puede dañar su piel. No hay manera de obtener un bronceado "seguro". Incluso un poquito de color agregado es una señal de que ha ocurrido algún daño. Saque el mejor provecho del verano con estos consejos para protegerse la piel.

1. Recuerde la regla de la sombra: Si no está seguro de lo fuerte que está el sol, busque una sombra. Si está más bajo que usted, los rayos del sol están en su punto más intenso, y es momento de buscar una sombra.
2. Use ropa liviana de tejido apretado cuando se encuentre fuera bajo el sol. Para ver si su camisa es de tejido apretado, sosténgala contra una luz. Si puede ver fácilmente la luz a través de la tela, la camisa no proporcionará suficiente protección contra el sol.
3. Use filtro solar y bálsamo labial con un factor de protección contra el sol (SPF) de 15 o mayor, incluso en días nublados.
4. Elija un filtro solar etiquetado "de amplio espectro" y "resistente al agua".
5. Use más filtro solar que el que cree que necesita, aproximadamente el tamaño de su palma. Vuelva a aplicar cada dos horas y después de nadar, séquese con la toalla o al sudar.
6. Compre un nuevo filtro solar cada año. Si cambia de apariencia o huele más pronto que en ese periodo de tiempo, descártelo.
7. Use sombrero, pero escójalos con sensatez. Un sombrero de tejido apretado le brindará más protección que un sombrero de paja. Lo mejor es usar un sombrero con ala ancha. Si escoge una gorra deportiva, use mucho filtro solar en las partes del rostro, las orejas y el cuello que estén expuestos.
8. Protéjase los ojos. Escoja anteojos de sol con 99 a 100 por ciento de absorción ultravioleta para protegerse los ojos y la piel alrededor de ellos.
9. Evite las camas para broncearse y lámparas de sol. Recuerde que el "bronceado base seguro" es un mito.

Skincancer.org

Para obtener más información sobre nuestros beneficios o cómo inscribirse, comuníquese con nosotros:

- UPMC for You: 1-800-286-4242
- UPMC for Kids: 1-800-978-8762
- TTY: 711



UPMC for Kids
A product of UPMC Health Plan

UPMC for You
Affiliate of UPMC Health Plan

Declaración de no discriminación de UPMC for You

UPMC for You cumple las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

Servicios de traducción

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-286-4242 (телетайп: 711).

Declaración de no discriminación de UPMC for Kids

UPMC for Kids cumple con las leyes federales vigentes sobre derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, abolengo, sexo, género, orientación sexual, identidad de género o expresión de género.

Servicios de traducción

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-650-8762 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-650-8762 (телетайп: 711).

CMN18-0215-10 Spanish

Copyright 2019 UPMC Health Plan Inc. All rights reserved.
PPP SUN 18CHIP-MA7280_TTY_SPAN (MCG) 10/29/19 1.5M CDI

UPMC HEALTH PLAN

U.S. Steel Tower, 600 Grant Street
Pittsburgh, PA 15219

www.upmchealthplan.com





CEPILLARSE PARA UNA BUENA SALUD CARDÍACA

Los estudios muestran que al cuidarse bien los dientes y las encías, usted también podría estar cuidando bien el corazón.

Estudios recientes muestran un vínculo entre la mala salud de las encías y dientes y las enfermedades del corazón. Un estudio encontró que los problemas como las enfermedades de las encías y las caries fueron tan buenos para predecir las enfermedades del corazón como los niveles de colesterol.

Para una buena salud oral, muchos proveedores de salud dental sugieren lo siguiente: Cepílese los dientes durante unos dos minutos en la mañana,

después de las comidas y a la hora de dormir. Use un cepillo de dientes suave con cabeza pequeña para alcanzar todas las superficies de los dientes. Use hilo dental de manera regular. Vea a su dentista para chequeos regulares y para tratar las caries o las enfermedades de las encías.

Los investigadores todavía no están seguros de cómo se relacionan la salud oral y la salud cardíaca. Pero resulta útil saber que, manteniendo saludables los dientes y las encías, podría estar previniendo mucho más que las caries.

Para obtener más información sobre nuestros beneficios o cómo inscribirse, comuníquese con nosotros:

- UPMC for You: 1-800-286-4242
- UPMC for Kids: 1-800-978-8762
- TTY: 711



UPMC for Kids
A product of UPMC Health Plan

UPMC for You
Affiliate of UPMC Health Plan

Declaración de no discriminación de UPMC for You

UPMC for You cumple las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

Servicios de traducción

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-286-4242 (телетайп: 711).

Declaración de no discriminación de UPMC for Kids

UPMC for Kids cumple con las leyes federales vigentes sobre derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, abolengo, sexo, género, orientación sexual, identidad de género o expresión de género.

Servicios de traducción

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-650-8762 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-650-8762 (телетайп: 711).

CMN18-0201-21 Spanish

Copyright 2019 UPMC Health Plan Inc. All rights reserved.
PPP_BRUSH_18MA4623_TTY_SPAN (MCG) 10/29/19 1.5M CDI

UPMC HEALTH PLAN

U.S. Steel Tower, 600 Grant Street
Pittsburgh, PA 15219

www.upmchealthplan.com





UNA LISTA DE SALVAVIDAS PARA MUJERES

Hacerse chequeos médicos de rutina es una parte importante de mantenerse saludable. Las pruebas de detección pueden identificar problemas potenciales de salud de forma temprana, con frecuencia antes de que haya algún síntoma. La detección y el tratamiento tempranos de problemas de salud ofrecen la mejor oportunidad de un resultado positivo.

Con frecuencia, las mujeres pasan ocupadas con sus familias, trabajos, o ambos, y no pueden tomar tiempo para realizarse chequeos médicos importantes.

A los médicos de WebMD®, uno de los proveedores líderes del mundo de información médica para los consumidores, se les pidió que enumeraran las cinco pruebas de chequeo imprescindibles para las mujeres.

Esta es su lista de los mejores salvavidas:

1. **Chequeo médico del corazón.** Esto debe incluir mediciones de presión arterial, azúcar de la sangre, colesterol total, colesterol HDL (bueno), colesterol LDL (malo) y triglicéridos (grasas de la sangre).
2. **Prueba de Papanicolaou.** Esta prueba se usa para detectar cualquier cambio celular anormal que pueda provocar cáncer cervical.

3. **Mamografía.** Esta radiografía de baja dosis se usa para detectar el cáncer de mama.
4. **Colonoscopia.** En este examen, se usa una pequeña cámara para examinar el colon y recto en busca de pequeños crecimientos que podrían convertirse en cancerosos.
5. **Examen de la piel de la cabeza a los pies.** Este examen se usa para buscar lunares inusuales o nuevos que podrían desarrollarse en cáncer de la piel.

Su médico puede recomendar los mejores chequeos para usted y determinar con qué frecuencia debe hacérselos. Colabore con su médico para conocer más acerca de los mejores salvavidas y aprovecharlos.

Para obtener más información sobre nuestros beneficios o cómo inscribirse, comuníquese con nosotros:

- UPMC for You: 1-800-286-4242
- TTY: 711

UPMC for You
Affiliate of UPMC Health Plan

Declaración de no discriminación de UPMC for You

UPMC for You cumple las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

Servicios de traducción

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-286-4242 (телетайп: 711).

CMN18-0207-5 Spanish

Copyright 2019 UPMC Health Plan Inc. All rights reserved.
PPP LIFESAVERS 18MA5567_TTY_SPAN (MCG) 10/29/19 1.5M CDI

UPMC HEALTH PLAN

U.S. Steel Tower, 600 Grant Street
Pittsburgh, PA 15219

www.upmchealthplan.com





¿TIENE DIABETES? ENTONCES CÓMO TRATA SUS PIES ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE.

La diabetes puede causar lesiones en los pies difíciles de notar y más lentas para sanar. La mayoría de personas que tienen diabetes pueden prevenir problemas graves de los pies con estos pasos sencillos:

- **Cuide su diabetes.** Colabore con su proveedor de atención médica para mantener bajo control su glucosa en sangre.
- **Revítese a diario los pies.** Busque manchas rojas, cortaduras, inflamación o ampollas. Si es necesario, use un espejo para examinarse las plantas de los pies. Consulte a su médico si advierte algún problema.
- **Lávese los pies todos los días.** Séquelos con mucho cuidado y completamente.
- **Mantenga los pies suaves y tersos.** Aplique diariamente una capa delgada de loción en el empeine y planta de los pies, pero no entre los dedos.
- **Use siempre zapatos y medias para ayudar a protegerse los pies de lesiones.** Revise sus zapatos y medias para asegurarse de que no haya rugosidades ni objetos filosos dentro de ellos.
- **Recorte las uñas de los pies de forma recta,** y use una lima de cartón o lima para uñas para redondear las esquinas.
- **Protéjase los pies del calor.** No los ponga en agua caliente, y no use almohadillas térmicas ni frazadas eléctricas que puedan quemarle los pies. No ponga los pies cerca de ningún tipo de calefactor.
- **Mantenga la sangre fluyendo a los pies.** Esté activo todos los días. Cuando sea posible, ponga los pies hacia arriba cuando esté sentado. Evite sentarse con las piernas cruzadas durante largos periodos de tiempo. Dos o tres veces al día, menee los dedos de los pies y mueva los tobillos hacia arriba y hacia abajo durante cinco minutos.
- **Quítese los zapatos y medias cada vez que visite a su médico para un examen físico.** Dígale a su médico si advierte algún cambio en los pies, como un cambio en la forma o sensibilidad.
- **Deje de fumar.** Fumar puede restringir el flujo de oxígeno a los pies.

Para obtener más información sobre nuestros beneficios o cómo inscribirse, comuníquese con nosotros:

- UPMC for You: 1-800-286-4242
- TTY: 711

UPMC for You

Affiliate of UPMC Health Plan

Declaración de no discriminación de UPMC for You

UPMC for You cumple las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

Servicios de traducción

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-286-4242 (телетайп: 711).

CMN18-0207-4 Spanish

Copyright 2019 UPMC Health Plan Inc. All rights reserved.
2018_PPP TREAT FEET_18MA5761_TTY_SPAN (MCG) 10/29/19 1.5M CDI

UPMC HEALTH PLAN

U.S. Steel Tower, 600 Grant Street
Pittsburgh, PA 15219

www.upmchealthplan.com





POR QUÉ HACERSE UNA **MAMOGRAFÍA** VALE LA PENA.

El bulto promedio encontrado durante un autoexamen de mama es de aproximadamente el tamaño de una moneda de 25 centavos. El bulto promedio encontrado durante una primera mamografía es de aproximadamente el tamaño de una moneda de 10 centavos.

Las mamografías pueden detectar tumores de mama que son incluso más pequeños que eso. El hallazgo temprano del cáncer de mama puede darle a las mujeres una gran ventaja, porque mientras más pronto se encuentre, es más fácil de tratar.

La Sociedad Estadounidense del Cáncer (American Cancer Society) recomienda que la mayoría de mujeres a partir de los 40 años se hagan una mamografía anual. No se engañe a sí misma. Vale la pena hacer tiempo para una mamografía.

Para obtener más información sobre nuestros beneficios o cómo inscribirse, comuníquese con nosotros:

- UPMC for You: 1-800-286-4242
- UPMC for Kids: 1-800-978-8762
- TTY: 711



Declaración de no discriminación de UPMC for You

UPMC for You cumple las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

Servicios de traducción

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-286-4242 (телетайп: 711).

Declaración de no discriminación de UPMC for Kids

UPMC for Kids cumple con las leyes federales vigentes sobre derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, abolengo, sexo, género, orientación sexual, identidad de género o expresión de género.

Servicios de traducción

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-650-8762 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-650-8762 (телетайп: 711).

CMN18-0131-21 Spanish

Copyright 2019 UPMC Health Plan Inc. All rights reserved.
CHIPPPP_MAMMOGRAM_18MA6033_TTY_SPAN (MCG) 10/29/19 1.5M CDI

UPMC HEALTH PLAN

U.S. Steel Tower, 600 Grant Street
Pittsburgh, PA 15219

www.upmchealthplan.com





SUCCESS

CÓMO LOGRAR SUS METAS

¿Quiere que sus metas de salud y bienestar tengan éxito? Lleve sus metas a largo plazo y desglóselas en trozos más pequeños y manejables. Tener metas a corto y largo plazo es una excelente estrategia para el éxito. Aquí tiene algunos ejemplos:

METAS A CORTO PLAZO

- Hoy averiguaré sobre clases de ejercicios cerca de mi trabajo o en mi vecindario.
- Este sábado compraré un nuevo par de zapatos para caminar de modo que esté listo para salir.
- A partir del lunes reemplazaré mi soda de la tarde por agua con sabor.

METAS A LARGO PLAZO

- Por esta misma época el año que viene caminaré durante 30 minutos, cinco mañanas a la semana.
- El próximo verano podré jugar en el patio con mi nieto.
- En seis meses, habré perdido 5 libras de peso gracias a mi programa de caminata y a una mejor dieta.

Para obtener más información sobre nuestros beneficios o cómo inscribirse, comuníquese con nosotros:

- UPMC *for You*: 1-800-286-4242
- TTY: 711

UPMC *for You*

Affiliate of UPMC Health Plan

Declaración de no discriminación de UPMC for You

UPMC for You cumple las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

Servicios de traducción

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-286-4242 (телетайп: 711).

CMN18-0131-22 Spanish

Copyright 2019 UPMC Health Plan Inc. All rights reserved.
2018_MAPP_GOALS_18MA6617_TTY_SPAN (MCG) 10/29/19 1.5M CDI

UPMC HEALTH PLAN

U.S. Steel Tower, 600 Grant Street
Pittsburgh, PA 15219

www.upmchealthplan.com





¿QUÉ CONTIENE SU BOLSA DE ABARROTES?

La próxima vez que regrese a casa de un viaje semanal de compras de abarrotes, intente esto: Ponga todos los alimentos frescos y saludables en un lado de la mesa. En el otro lado, ponga todos los alimentos muy procesados y los que tienen alto contenido de azúcar, sodio o grasas saturadas.

En el lado saludable:

- Leche baja en grasa o descremada, yogur y queso
- Frutas y verduras frescas y jugo de frutas 100 por ciento
- Granos integrales como pan y pasta integrales, cereales integrales y arroz integral
- Galletas saladas bajas en grasa con bajo contenido de sodio
- Pescado y mariscos sin rebozar
- Carne de res y cerdo magras
- Aceite de oliva, aceite de canola, aceite de maní y margarina blanda libre de grasas *trans*
- Aderezos de ensalada bajos en grasa
- Hierbas y especias

En el otro lado:

- Grasas sólidas como la mantequilla, margarina en barra y manteca
- Alimentos fritos, incluyendo pollo, pescado y papas fritas
- Productos con alto contenido de grasa como helado, rosquillas y salsas de crema
- Productos con alto contenido de azúcar como dulces, bizcochos, galletas y pasteles
- Sodas edulcoradas con azúcar, té helado y cafés en polvo
- Crema para café con aceite de coco u otros aceites tropicales
- Tocino, salchicha de carne de res, kielbasa y carnes frías muy procesadas

- Carne de res molida con más del 7 por ciento de grasa; cortes de carne de res con muchas vetas de grasa
- Papas fritas y refrigerios y galletas saladas regulares
- Alimentos congelados de conveniencia como pasteles de carne y pizzas

¿Lo podría hacer mejor en el siguiente viaje?

Cada viaje de compras es una oportunidad para hacer elecciones saludables, y preparar una lista de abarrotes puede ayudar a apegarse a su plan.

Considere hacer estos intercambios sencillos, todo de una vez o con el tiempo, para su salud y la de su familia:

- Leche al 1 por ciento en lugar de entera o al 2 por ciento
- Helado bajo en grasa o libre de grasa en lugar de helado regular
- Margarina blanda libre de grasas *trans* en lugar de margarina en barra o mantequilla
- Pan o panecillos integrales en lugar de pan blanco
- Jugo de frutas al 100 por ciento en lugar de bebidas edulcoradas con azúcar
- Pollo, cerdo o carne de res magras en lugar de carne de res grasosa
- Cereales o avena integrales en lugar de los azucarados
- Fruta fresca para postre dos veces a la semana en lugar de productos horneados

Para obtener más información sobre nuestros beneficios o cómo inscribirse, comuníquese con nosotros:

- UPMC for You: 1-800-286-4242
- TTY: 711

UPMC for You

Affiliate of UPMC Health Plan

Declaración de no discriminación de UPMC for You

UPMC for You cumple las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

Servicios de traducción

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-286-4242 (телетайп: 711).

CMN18-0126-7 Spanish

UPMC HEALTH PLAN

U.S. Steel Tower, 600 Grant Street
Pittsburgh, PA 15219

www.upmchealthplan.com





ESTÉ AL CORRIENTE DE SUS NÚMEROS

¿Sube su presión sistólica? ¡Disminúyala ahora para disfrutar de una mejor salud más tarde!

Tener presión arterial alta duplica la probabilidad de sufrir un ataque al corazón o derrame cerebral. ¡Baje sus números para disfrutar de una mejor salud!

El primer número de la lectura de su presión arterial es su *presión arterial sistólica*. Mide la presión en los vasos sanguíneos cuando late el corazón. El segundo número, llamado *presión arterial diastólica*, mide la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón descansa entre latidos. Se le da más importancia a la presión sistólica porque es un mejor predictor de ataque al corazón y derrame cerebral.

La presión arterial normal es inferior a 120/80 de acuerdo con las pautas de la Asociación del Corazón de los Estados Unidos (American Heart Association). La prehipertensión (hipertensión previa) está entre 120/80 y 129/80. En las personas que tienen esta afección, los médicos recomiendan una evaluación de riesgo de enfermedad del corazón y derrame cerebral de 10 años.

La hipertensión (presión arterial alta) es de 130/80 o más. A las personas que tienen esta afección se les insta a hacer cambios de estilo de vida, tomar dos clases de medicina, y tener seguimientos mensuales.

Para tener o conservar una presión arterial normal, usted debe:

- Mantenerse en un peso saludable.
- Disfrutar de actividad física varios días a la semana.
- Comer mucha fruta, verduras y granos integrales.
- Elija pescado, carnes magras y productos lácteos de bajo contenido de grasa.
- Limite la sal.
- No fume. Si lo hace, trate de dejarlo.
- Si bebe alcohol, tome solo una bebida al día.
- Reduzca el estrés.
- Si es necesario, tome medicamentos para controlar su presión arterial, como lo indique su médico.

Para obtener más información sobre nuestros beneficios o cómo inscribirse, comuníquese con nosotros:

- UPMC for You: 1-800-286-4242
- TTY: 711

UPMC for You
Affiliate of UPMC Health Plan

Declaración de no discriminación de UPMC for You

UPMC for You cumple las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

Servicios de traducción

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-286-4242 (телетайп: 711).

CMN18-0208-13 Spanish

Copyright 2019 UPMC Health Plan Inc. All rights reserved.
FEBPPP NUMBERS 18MA7706_TTY_SPAN (MCG) 10/29/19 1.5M CDI

UPMC HEALTH PLAN

U.S. Steel Tower, 600 Grant Street
Pittsburgh, PA 15219

www.upmchealthplan.com





**STOP
CANCER**

**Regular
screening**

Prevention

**Healthy
lifestyle**

PRUEBAS DE DETECCIÓN PREVENTIVAS

Las pruebas de detección del cáncer salvan vidas. El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE.UU. recomienda pruebas de detección periódicas de cáncer cervical y de mama en mujeres y pruebas de detección de cáncer colorrectal en hombres y mujeres. Hable con su médico acerca de cuáles recomendaciones son correctas para usted.

CÁNCER CERVICAL

El cáncer cervical casi siempre es causado por un virus llamado virus del papiloma humano (HPV). El cáncer es más común en mujeres en edades de 35 a 55 años. Existen dos pruebas para detectar el cáncer cervical: la prueba Pap y la prueba combinada Pap/HVP.

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE.UU. recomienda que:

- Las mujeres en edades de 21 a 29 años se hagan solo la prueba Pap. Ellas deben hacerse la prueba de detección cada tres años.
- Las mujeres en edades de 30 a 65 años deben obtener la prueba combinada Pap/HPV, y deben hacerse la prueba de detección cada cinco años.

CÁNCER DE MAMA

Una prueba de detección, llamada mamografía, puede detectar un pequeño tumor hasta tres años antes de que se siente un bulto. También, las mujeres deben visitar a un médico para que les haga un examen de mama clínico (físico).

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE.UU. recomienda que las mujeres en edades de 50 a 74 años se hagan una mamografía cada dos años. Algunas mujeres pueden necesitar comenzar a hacerse mamografías después de los 40 años de edad. Pregúntele a su médico si eso es correcto para usted.

CÁNCER COLORRECTAL

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE.UU. recomienda una prueba de detección para adultos en edades de 50 a 74 años. Existen tres tipos de pruebas de detección:

- Prueba de materia fecal en casa cada uno a tres años. Esta prueba busca sangre en las heces.
- Sigmoidoscopia cada cinco años. En esta prueba un médico examina el colon inferior y el recto.
- Colonoscopia cada 10 años. En esta prueba un médico examina todo el colon y el recto.

Para obtener más información sobre nuestros beneficios o cómo inscribirse, comuníquese con nosotros:

- UPMC for You: 1-800-286-4242
- TTY: 711

UPMC for You

Affiliate of UPMC Health Plan

Declaración de no discriminación de UPMC for You

UPMC for You cumple las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

Servicios de traducción

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-286-4242 (телетайп: 711).

CMN18-0207-3 Spanish

Copyright 2019 UPMC Health Plan Inc. All rights reserved.
PPP_SCREEN_18MA7833_TTY_SPAN (MCG) 10/29/19 1.5M CDI

UPMC HEALTH PLAN

U.S. Steel Tower, 600 Grant Street
Pittsburgh, PA 15219

www.upmchealthplan.com





BIENESTAR FINANCIERO

El dinero es una de las causas principales de estrés para los estadounidenses, de acuerdo con la Asociación Psicológica Estadounidense. El estrés financiero no solo afecta a su cartera, impacta también a su salud. Los problemas de salud relacionados con el estrés financiero incluyen problemas para dormir, comer en exceso, abuso del alcohol y enfermarse con más frecuencia.

Una manera de reducir su estrés y controlar sus finanzas es crear un presupuesto. Le decimos cómo comenzar:

1. Determine cuánto dinero entra y cuánto sale.
2. Cree categorías, como servicios públicos, tarjetas de crédito, alquiler o hipoteca, y "dinero de diversión" para entretenimiento. Con base en sus registros, asigne una cantidad en dólares a cada categoría.

3. Mantenga bajo control el monto que gasta en entretenimiento.
4. Si es necesario, haga un plan para salir de deudas.

Para obtener más consejos financieros, cómo manejar su dinero, tarjetas de crédito, y préstamos, visite www.consumer.gov.

Para obtener más información sobre nuestros beneficios o cómo inscribirse, comuníquese con nosotros:

- UPMC for You: 1-800-286-4242
- TTY: 711

UPMC for You
Affiliate of UPMC Health Plan

Declaración de no discriminación de UPMC for You

UPMC for You cumple las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

Servicios de traducción

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-286-4242 (телетайп: 711).

CMN18-0126-3 Spanish

Copyright 2019 UPMC Health Plan Inc. All rights reserved.
2018_PPP_FINANCE_18MA8168_TTY_SPAN (MCG) 10/29/19 1.5M CDI

UPMC HEALTH PLAN

U.S. Steel Tower, 600 Grant Street
Pittsburgh, PA 15219

www.upmchealthplan.com





NO SE QUEDE SIMPLEMENTE SENTADO

Pasar sentado demasiado puede causar muchos problemas de salud. Puede aumentar su riesgo de enfermedades del corazón, diabetes y obesidad, e incluso afectar su salud mental. Ponerse de pie más cada día puede tonificar los músculos, mejorar la postura y aumentar el flujo sanguíneo. También puede invertir el metabolismo porque quema hasta el 30 por ciento de calorías cuando está de pie.

Pero, ¿qué pasa si su trabajo implica sentarse ante una computadora? Aquí tiene cuatro maneras sencillas en las que puede aumentar su actividad y mejorar su salud:

1. **Hágalo automático.** Busque una aplicación para su teléfono inteligente o computadora que le indique levantarse y desplazarse cada 30 minutos..
2. **Siéntese derecho.** Es fácil encorvarse en el escritorio. Para ayudar a mantener una buena postura, use una silla que tenga un respaldo bajo.
3. **Haga reuniones móviles.** Si solo se reúne con una persona, sugiera una reunión de caminata afuera. Si eso no es una opción, explique a los compañeros de trabajo que va a tomar un "receso de pie" durante la reunión.
4. **Cree rutinas.** En casa, tome una caminata de 10 minutos antes o después de la cena cada noche. Cuando vea la televisión, levántese y muévase durante los comerciales. Y siempre manténgase de pie mientras habla por teléfono.

IDEA Fitness Journal

Para obtener más información sobre nuestros beneficios o cómo inscribirse, comuníquese con nosotros:

- UPMC for You: 1-800-286-4242
- TTY: 711

UPMC for You
Affiliate of UPMC Health Plan

Declaración de no discriminación de UPMC for You

UPMC for You cumple las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

Servicios de traducción

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-286-4242 (телетайп: 711).

CMN18-0214-8 Spanish

Copyright 2019 UPMC Health Plan Inc. All rights reserved.
MAYPPP_SIT_18MA8311_TTY_SPAN (MCG) 10/29/19 1.5M CDI

UPMC HEALTH PLAN

U.S. Steel Tower, 600 Grant Street
Pittsburgh, PA 15219

www.upmchealthplan.com





CONSEJOS DE EJERCICIOS PARA TODO EL AÑO

Cuando bajan las temperaturas, el ejercicio puede resultar menos atractivo. ¡No deje que sus ejercicios entren en hibernación! Siga estos consejos para mantenerse activo cuando esté frío afuera.

LLÉVELO A DENTRO

Saltar cuerda, hacer flexiones y subir escaleras son todos excelentes maneras de hacer que aumente su frecuencia cardíaca. También puede usar una aplicación de ejercicios en su teléfono inteligente, o ejercitarse con un DVD, video de YouTube o programa a demanda.

ABRÍGUESE

Invierta en equipo que le mantendrá cómodo independientemente del clima.

NO DESCARTE EL GIMNASIO

No resulta difícil encontrar un gimnasio que no lo haga firmar un contrato. Eso le permitirá ver si le gustan las instalaciones sin un compromiso serio. Pruebe la faja caminadora, o intente una clase de ejercicio grupal.

MANTÉNGASE CENTRADO

Incluso si su rutina de ejercicios no depende del clima, una disminución de la temperatura puede llevar a una disminución en la motivación. Mantenga la ropa del gimnasio en el auto o preparada la noche anterior. Busque un compañero de ejercicios para mantenerse responsable. ¡Y haga ejercicios de la manera más conveniente posible!

Para obtener más información sobre nuestros beneficios o cómo inscribirse, comuníquese con nosotros:

- UPMC for You: 1-800-286-4242
- TTY: 711

UPMC for You

Affiliate of UPMC Health Plan

Declaración de no discriminación de UPMC for You

UPMC for You cumple las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

Servicios de traducción

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-286-4242 (телетайп: 711).

CMN18-0126-6 Spanish

Copyright 2019 UPMC Health Plan Inc. All rights reserved.
PPP_EXERCISE_18MA8555_TTY_SPAN (MCG) 10/29/19 1.5M CDI

UPMC HEALTH PLAN

U.S. Steel Tower, 600 Grant Street
Pittsburgh, PA 15219

www.upmchealthplan.com



UPMC for You Nondiscrimination statement

UPMC for You complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex, gender, gender identity or expression, or sexual orientation.

Translation Services

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-286-4242 (телетайп: 711).

UPMC for Kids Nondiscrimination statement

UPMC for Kids complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex, gender, gender identity or expression, or sexual orientation.

Translation Services

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-650-8762 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-650-8762 (телетайп: 711).

Show off their smiles!

A parents' guide to children's dental care



UPMC for Kids
Affiliate of UPMC Health Plan

UPMC for You
Affiliate of UPMC Health Plan

UPMC HEALTH PLAN

U.S. Steel Tower, 600 Grant Street
Pittsburgh, PA 15219

www.upmchealthplan.com



CMN18-0326-3

Copyright 2018 UPMC Health Plan Inc. All rights reserved.
BRSH UP HLTHY SMLS MA 18MA132992 (MRD) 8/9/18 10M KP
REPRINT 10/29/19 500 SS

UPMC HEALTH PLAN

For infants and toddlers:

- Clean your baby's gums even before he or she has teeth. Rub a warm, wet, clean washcloth or dampened gauze across your baby's gums after feeding. Why? Getting in the habit now will make it easier to brush those teeth in a few months.
- Share love, not germs. Germs cause cavities. You can pass germs to your baby if you test a bottle or clean his or her pacifier (binky) with your mouth. If you need to clean the bottle or binky, use clean water.
- Brush when you see teeth. The first one usually appears between 6 months and 10 months of age. The American Academy of Pediatric Dentistry recommends that you brush your baby's teeth twice a day. Use a soft-bristled toothbrush and a tiny dab of toothpaste. Don't worry if your baby swallows the toothpaste. In small amounts, it's OK. Most kids don't rinse after brushing until they're around 2.
- Don't put your baby to sleep with a bottle. When babies fall asleep with a bottle, the milk or juice pools in their mouth, bathing their teeth in sugar. This creates an acid that can break down enamel, causing cavities.
- Avoid tasting your baby's food with the same spoon he or she will eat from. You can pass along bacteria that cause cavities.
- Take your baby to the dentist when he or she gets a first tooth, but no later than 12 months of age. While you are there, ask your dentist if fluoride treatments are right for your baby.

For kids ages 2 to 10:

- Take your child to the dentist for a checkup every six months. Ask your dentist if fluoride varnish or a fluoride supplement is right for your child. Fluoride varnish, which the dentist applies directly to the teeth, is often recommended if your tap water doesn't contain fluoride. If it's difficult for you to get your child to the dentist for the application, a fluoride supplement may be an option.
- Show your child how to brush with a pea-sized amount of fluoride toothpaste and a soft-bristled toothbrush. At around age 2, children can learn how to brush their own teeth. But they still need your help. They should brush for two minutes, twice a day. Teach them not to swallow toothpaste.
- Remember, germs cause cavities. Do not share forks or spoons with your child. Avoid spreading germs to your child.
- Limit sugary drinks and snacks to help prevent cavities. To prevent plaque buildup, have your child drink water between meals to rinse his or her teeth.
- Set a good example as a parent by taking good care of your teeth.

For kids ages 11 to 18:

- Take your child to the dentist for a checkup every six months.
- Make sure your kids are brushing their teeth twice a day with fluoride toothpaste. They should also floss daily. Brushing and flossing help to remove plaque. Plaque forms from food that is broken down in the mouth. Plaque is the main cause of cavities and gum disease.
- Teach your teens to limit sugary and sticky foods and avoid sugary drinks that promote cavities. A 20-ounce soda contains up to 17 teaspoons of sugar!
- If citing health reasons doesn't convince your children to brush twice a day and avoid cavity-causing soda and sugary foods, appeal to their vanity. Focus on consequences, such as stained, ugly teeth and bad breath. That might get their attention.

Fluoride: Why is it so important?

Fluoride keeps teeth strong and helps prevent cavities. Check with your water company to learn if fluoride is in your community's water supply. If it is not, then your child is probably not getting enough fluoride.

What can you do to make sure your child is getting enough fluoride?

Use toothpastes with fluoride. Ask your dentist if your child needs fluoride varnish or supplements. Fluoride varnishes can be applied to your child's teeth by his or her dentist or another trained health care provider.



Declaración de no discriminación de UPMC for You

UPMC for You cumple con las leyes de derechos civiles federales vigentes y no discrimina en base a raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, antepasados, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

Servicios de traducción

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-286-4242 (телетайп: 711).

Declaración de no discriminación de UPMC for Kids

UPMC for Kids cumple con las leyes de derechos civiles federales vigentes y no discrimina en base a la raza, el color, la nacionalidad, la edad, discapacidad, el credo, la afiliación religiosa, antepasados, el sexo, el género, la identidad o la expresión de género o la orientación sexual.

Servicios de traducción

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-650-8762 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-650-8762 (телетайп: 711).



UPMC for Kids
Affiliate of UPMC Health Plan

UPMC for You
Affiliate of UPMC Health Plan

UPMC HEALTH PLAN

U.S. Steel Tower, 600 Grant Street
Pittsburgh, PA 15219

www.upmchealthplan.com



CMN18-0326-3

Copyright 2018 UPMC Health Plan Inc. Todos los derechos reservados.
SPNSH BRSH UP HLTHY SMLS MA 18MA132992_SPAN (MRD) 9/13/18 1M SS
REPRINT 10/29/19 100 SS

¡Muestre con orgullo sus
sonrisas!

Una guía para padres de familia para
la atención dental de los hijos



UPMC HEALTH PLAN

Para bebés y niños de corta edad:

- Limpie las encías de su bebé incluso antes de que él o ella tenga dientes. Restriegue un paño tibio, húmedo y limpio o gasa humedecida a través de las encías de su bebé después de alimentarlo. ¿Por qué? Adquirir el hábito ahora hará que resulte más fácil cepillar los dientes de su bebé dentro de unos meses.
- Comparta el amor, no los gérmenes. Los gérmenes pueden ocasionar caries. Usted puede pasar los gérmenes a su bebé si prueba un biberón o limpia su chupete con su boca. Si necesita limpiar el biberón o chupete, use agua limpia.
- Cepille cuando vea dientes. Generalmente, el primer diente aparece entre los 6 y 10 meses de edad. La American Academy of Pediatric Dentistry (Asociación Estadounidense de Odontología Pediátrica) recomienda que cepille los dientes de su bebé dos veces al día. Use un cepillo de dientes de cerdas suaves y una pizca de pasta de dientes. No se preocupe si su bebé traga la pasta de dientes. En pequeñas cantidades, está bien. La mayoría de niños no se enjuagan después de cepillarse los dientes sino hasta que tienen casi 2 años de edad.
- No ponga a dormir al bebé con el biberón. Cuando los bebés duermen con el biberón, la leche o jugo se acumula en su boca, y baña los dientes con azúcar. Esto crea un ácido que puede desgastar el esmalte y ocasionar caries.
- Evite probar el alimento de su bebé con la misma cuchara de la que él o ella comerá. Usted puede transmitir bacterias que pueden ocasionar caries.

- Lleve a su bebé al dentista cuando aparezca el primer diente, pero no después de los 12 meses de edad. Mientras esté allí, pregúntele a su dentista si los tratamientos de fluoruro son apropiados para su bebé.

Para niños de 2 a 10 años de edad:

- Lleve a su hijo al dentista para un chequeo cada seis meses. Pregúntele a su dentista si el barniz de flúor o un suplemento de flúor es adecuado para su hijo. El barniz de flúor, que aplica el dentista directamente a los dientes, se recomienda con frecuencia si su agua del grifo no contiene flúor. Si le resulta difícil llevar a su hijo al dentista para la aplicación, un suplemento de flúor puede ser una opción.
- Muestre a su hijo cómo cepillarse los dientes con una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un guisante y un cepillo de dientes de cerdas suaves. Aproximadamente a los 2 años de edad, los niños pueden aprender cómo cepillarse los dientes. Pero todavía necesitarán ayuda. Su hijo debe cepillarse los dientes durante dos minutos, dos veces al día. Enséñele a no tragarse la pasta de dientes.
- Recuerde, los gérmenes causan caries. No comparta tenedores ni cucharas con su hijo. Evite propagar gérmenes a su hijo.
- Limite las bebidas azucaradas y refrigerios para ayudar a prevenir la caries. Para prevenir la acumulación de placa, su hijo debe tomar agua entre comidas para enjuagarse los dientes.
- Dé un buen ejemplo como padre cuidándose bien los dientes.

Para niños de 11 a 18 años:

- Lleve a su hijo al dentista para un chequeo cada seis meses.
- Asegúrese de que sus hijos se cepillen los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor. También deben usar el hilo dental a diario. Cepillarse los dientes y usar hilo dental ayuda a eliminar la placa. La placa se forma de los alimentos que se descomponen en la boca. La placa es la causa principal de caries y enfermedades de las encías.
- Enséñele a su hijo adolescente a limitar los alimentos azucarados y pegajosos y a evitar bebidas azucaradas que favorecen las caries. ¡Una soda de 20 onzas contiene hasta 17 cucharadas de azúcar!
- Si citar motivos de salud no convence a sus hijos a cepillarse los dientes dos veces al día y evitar las bebidas gaseosas y alimentos azucarados que causan caries, apele a su vanidad. Enfóquese en las consecuencias de un mal cuidado dental, como manchas en los dientes, dientes dañados y mal aliento. Esto podría atraer su atención.

Flúor: ¿Por qué es tan importante?

El flúor mantiene los dientes fuertes y ayuda a prevenir las caries. Consulte con su empresa de agua para saber si el suministro de agua en su comunidad contiene flúor. Si no, entonces es probable que su hijo no obtenga suficiente flúor.

¿Qué puede hacer para asegurarse de que su hijo obtenga suficiente flúor?

Use pasta dental con flúor. Pregúntele al dentista de su hijo si necesita barniz de flúor o suplementos de flúor. Su dentista u otro proveedor de atención médica capacitado pueden aplicar los barnices de flúor a los dientes de su hijo.





THE POWER OF EXERCISE

We often associate being physically active with weight management. But regular exercise offers a number of other benefits. Which of the following interest you?

- Having more energy and feeling stronger
- Maintaining a healthier weight
- Having lower anxiety and less stress
- Lowering your risk for type 2 diabetes
- Lowering your blood pressure and risk for heart disease
- Reducing your risk for arthritis pain and disability
- Minimizing bone loss and reducing your risk for osteoporosis
- Reducing your risk for colon and other cancers

- Thinking clearer and feeling better emotionally
- Improving your flexibility
- Breathing easier and sleeping better

Adding more physical activity to your life is a great way to feel better and be healthier! The American Heart Association recommends moderate physical activity (such as brisk walking or swimming) for at least 150 minutes per week. That's just 30 minutes a day, five days a week! Once you reach this level, you may want to try slowly increasing your activity until you reach 60 minutes a day, five or six days a week.

For more information on our benefits or how to enroll, please contact us:

- UPMC for You: 1-800-286-4242
- UPMC for Kids: 1-800-978-8762
- TTY: 711



UPMC for Kids
A product of UPMC Health Plan

UPMC for You
Affiliate of UPMC Health Plan

UPMC for You nondiscrimination statement

UPMC for You complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex, gender, gender identity or expression, or sexual orientation.

Translation services

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-286-4242 (телетайп: 711).

UPMC for Kids Nondiscrimination statement

UPMC for Kids complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex, gender, gender identity or expression, or sexual orientation.

Translation Services

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-650-8762 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-650-8762 (телетайп: 711).

CMN18-0215-12

UPMC HEALTH PLAN

U.S. Steel Tower, 600 Grant Street
Pittsburgh, PA 15219

www.upmchealthplan.com





EL PODER DEL EJERCICIO

Con frecuencia relacionamos el estar físicamente activos con el manejo del peso. Pero el ejercicio regular ofrece otra serie de beneficios. ¿Cuál de los siguientes le interesa a usted?

- Cómo tener más energía y sentirse más fuerte
- Cómo mantener un peso saludable
- Cómo tener menos ansiedad y menos estrés
- Cómo disminuir su riesgo de adquirir diabetes tipo 2
- Cómo reducir su presión arterial y el riesgo de enfermedades cardíacas
- Cómo reducir su riesgo de adquirir dolor de artritis y discapacidad
- Cómo minimizar la pérdida ósea y reducir su riesgo de adquirir osteoporosis
- Cómo reducir su riesgo de adquirir cáncer del colon y otros cánceres

- Cómo pensar de forma más clara y sentirse mejor emocionalmente
- Cómo mejorar su flexibilidad
- Cómo respirar de manera más fácil y dormir mejor

Agregar más actividad física a su vida es una excelente manera de sentirse mejor y estar más saludable. La Asociación del Corazón de los Estados Unidos (American Heart Association) recomienda la actividad física moderada (como caminar rápido o nadar) durante al menos 150 minutos a la semana. ¡Eso solo es 30 minutos al día, cinco días a la semana! Una vez alcance este nivel, se recomienda aumentar su actividad lentamente hasta que alcance 60 minutos al día, cinco o seis días a la semana.

Para obtener más información sobre nuestros beneficios o cómo inscribirse, comuníquese con nosotros:

- UPMC for You: 1-800-286-4242
- UPMC for Kids: 1-800-978-8762
- TTY: 711



UPMC for Kids
A product of UPMC Health Plan

UPMC for You
Affiliate of UPMC Health Plan

Declaración de no discriminación de UPMC for You

UPMC for You cumple las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

Servicios de traducción

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-800-286-4242 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-286-4242 (телетайп: 711).

Declaración de no discriminación de UPMC for Kids

UPMC for Kids cumple con las leyes federales vigentes sobre derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, abolengo, sexo, género, orientación sexual, identidad de género o expresión de género.

Servicios de traducción

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-650-8762 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-650-8762 (телетайп: 711).