



Conscientes



AetnaBetterHealth.com/Louisiana

Aetna Better Health® of Louisiana

Abril es el Mes Nacional de Concientización sobre el Autismo, y el 2 de abril es el Día de Concientización sobre el Autismo

El autismo implica una serie de afecciones, como problemas con las habilidades sociales, comportamientos repetitivos, el habla y la comunicación no verbal. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el autismo afecta a aproximadamente 1 de cada 54 niños en los Estados Unidos.

El autismo es un trastorno del espectro, lo que significa que cada persona con autismo tiene un conjunto diferente de fortalezas y desafíos. Las personas con

autismo pueden comunicarse, interactuar, comportarse y aprender de maneras diferentes a las de la mayoría de las demás personas. Algunas personas necesitan mucha ayuda en su vida diaria; otras necesitan menos. Algunas personas tienen problemas médicos como trastornos gastrointestinales (GI), convulsiones, trastornos del sueño y problemas de salud mental.

Los signos de autismo suelen aparecer a los 2 o 3 años de edad.

Algunos signos y síntomas son:

- Presentar un retraso en los hitos
- Tener poco o ningún contacto visual

- Mostrar respuesta escasa o nula a la sonrisa o el rostro de los padres
- Posibilidad de no poder hablar o dejar de hablar repentinamente
- Usar los juguetes de manera diferente, como alinearlos en lugar de jugar con ellos
- No tener interés en jugar con los demás
- Preferir que no se los acaricie o alce en brazos
- Repetir las acciones una y otra vez
- Molestarse mucho cuando cambia su rutina

Continúa en la página siguiente

Proteja su piel del sol este verano



El Día Nacional del Protector Solar se celebra todos los años el 27 de mayo y es un recordatorio importante — cuando el verano está en camino — para aprovisionarse de protector solar. El protector solar es muy importante porque protege la piel de los rayos ultravioletas del sol, que pueden causar quemaduras solares y cáncer de piel. El uso de protector solar puede reducir el riesgo de quemaduras y, a largo plazo, cáncer de piel.

Cómo celebrar el Día Nacional del Protector Solar

Elija su FPS. Trate de encontrar un producto resistente al agua con un FPS (factor de protección



solar) de 30 o más. Es importante ver si en el envase del protector solar aparece la frase *amplio espectro*, lo que significa que protege contra ambos tipos de rayos: UVA (envejecimiento) y UVB (quemaduras). Espere 15 minutos para que la piel absorba el protector solar y luego disfrute el día de sol.

Busque la sombra. La sombra puede reducir significativamente la exposición a los rayos UV, además de proporcionar un espacio fresco y cómodo para disfrutar del día.

¡A ponerse los sombreros! La cara y la cabeza son desproporcionadamente más propensas al cáncer de piel que el resto del cuerpo. Elija un sombrero de ala ancha (más de 3 pulgadas) con ángulo hacia abajo para proporcionar la protección UV más eficaz.

El protector solar es fundamental para prevenir la mayoría de los daños provocados por rayos UV en el cuerpo. Tómese un tiempo en el Día Nacional del Protector Solar para comenzar a crear buenos hábitos para el resto del verano usando protector solar, así como para hacerse exámenes de detección de cáncer de piel.

Abril es el Mes Nacional de Concientización sobre el Autismo, y el 2 de abril es el Día de Concientización sobre el Autismo

Continúa de la primera página

El autismo puede tener su origen en factores genéticos y ambientales. Qué puede hacer:

Durante el embarazo

- Lleve una dieta sana y liviana
- Evite las toxinas ambientales
- Controle la diabetes u otras afecciones

Después del nacimiento del bebé

- Cumpla con las consultas de bienestar con el pediatra
- Pídale a su pediatra que realice evaluaciones del desarrollo

Usted no está solo

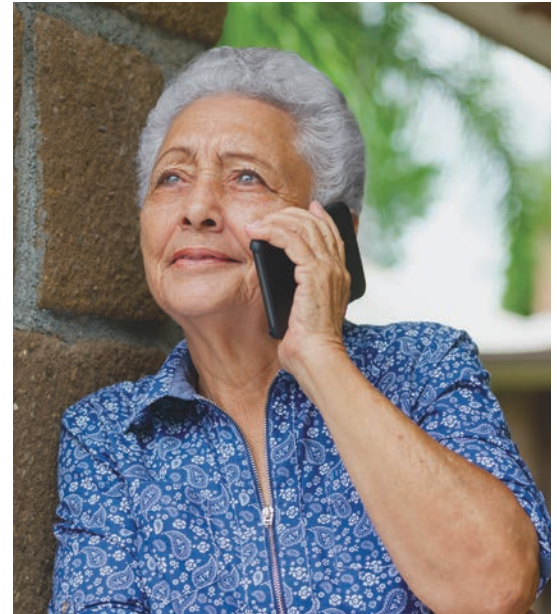
Millones de estadounidenses viven con problemas de salud mental, al igual que millones de estadounidenses viven con problemas de salud física. Este año, cuando programe sus citas de salud física, asegúrese de programar también sus citas de salud mental. Hablar sobre las experiencias vividas con un profesional de la salud mental/del comportamiento es tan importante como hablar con su médico de atención primaria sobre sus dolencias físicas.

Aetna Better Health of Louisiana cubre una variedad de servicios de salud mental/del comportamiento, incluido asesoramiento en persona, asesoramiento virtual y acceso a aplicaciones de acompañantes. Para obtener más información sobre los servicios cubiertos de salud mental/del comportamiento, llame a Servicios para Miembros al **1-855-242-0802** o visite nuestro sitio web en **AetnaBetterHealth.com/Louisiana**.

Cómo recibir atención médica fuera del horario de atención

Excepto en caso de emergencia, si se enferma cuando el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) está cerrado o durante un fin de semana, llame al consultorio de todos modos. Un servicio de contestador se asegurará de que el PCP reciba su mensaje. Un PCP lo llamará y le dirá qué hacer. Asegúrese de que su teléfono acepte llamadas provenientes de números ocultos. De lo contrario, su PCP no podrá comunicarse con usted.

También tenemos una línea de enfermería disponible para ayudar a responder sus preguntas médicas. Este número está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las llamadas son atendidas por profesionales médicos. Llame al **1-855-242-0802 (TTY: 711)** y espere hasta escuchar la opción para la línea de enfermería.



Cómo obtener atención de emergencia

Si su vida o la vida de su hijo está en peligro, siempre debe llamar al **911** o ir a la sala de emergencias (ER) más cercana. Si necesita transporte hasta el hospital, llame al **911**. El hospital no tiene que estar en nuestra red para que usted reciba atención. Si no está seguro de que sea una emergencia, llame a su PCP.

Solo debe ir a una sala de emergencias si se trata de una emergencia real que pone en riesgo la vida. Una emergencia es el inicio repentino de una afección

médica con síntomas graves, como dolor intenso.

Estos síntomas son tan graves que el hecho de no recibir atención médica inmediata podría provocar lo siguiente:

- Muerte o daños graves para usted u otra persona
- En el caso de una mujer embarazada, enfermedad grave y posible pérdida del niño por nacer
- Cese de algunas funciones corporales
- Daños graves en cualquier órgano o parte del cuerpo

Los siguientes son algunos ejemplos de emergencias:

- Dolor agudo en el pecho
- Asfixia
- Sangrado que no para
- Desvanecimiento
- Intoxicación
- Sobredosis de drogas
- Quemaduras graves
- Dificultad para respirar extrema
- Fracturas de huesos
- Espasmos o convulsiones graves
- Pérdida repentina de la sensibilidad o imposibilidad de moverse



Comuníquese con nosotros

Aetna Better Health of Louisiana
2400 Veterans Memorial Blvd., Suite 200
Kenner, LA 70062

24 horas al día, 7 días de la semana
1-855-242-0802 (TTY: 711)
AetnaBetterHealth.com/Louisiana

Este boletín se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y miembros de Aetna Better Health of Louisiana, 2400 Veterans Memorial Blvd., Suite 200, Kenner, LA 70062. Incluye información general sobre la salud que no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales. Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones.

2022 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.