



GREAT-WEST
HEALTHCARE

USTED ESTÁ EN CONTROL

NÚMERO 28

- ¿SABÍA QUE...
- CONSEJOS DE SALUD
- LO BÁSICO SOBRE LAS VISITAS EN EL CONSULTORIO
- TAKE OUR QUIZ

¿SABÍA QUE...

**MÁS DE 90 MILLONES
DE PERSONAS EN EE.UU.**

tienen problemas para comprender
la información médica.¹

En los EE.UU., todos los años
ocurren **MÁS DE UN
MILLÓN DE REACCIONES
GRAVES ENTRE
MEDICAMENTOS.**²

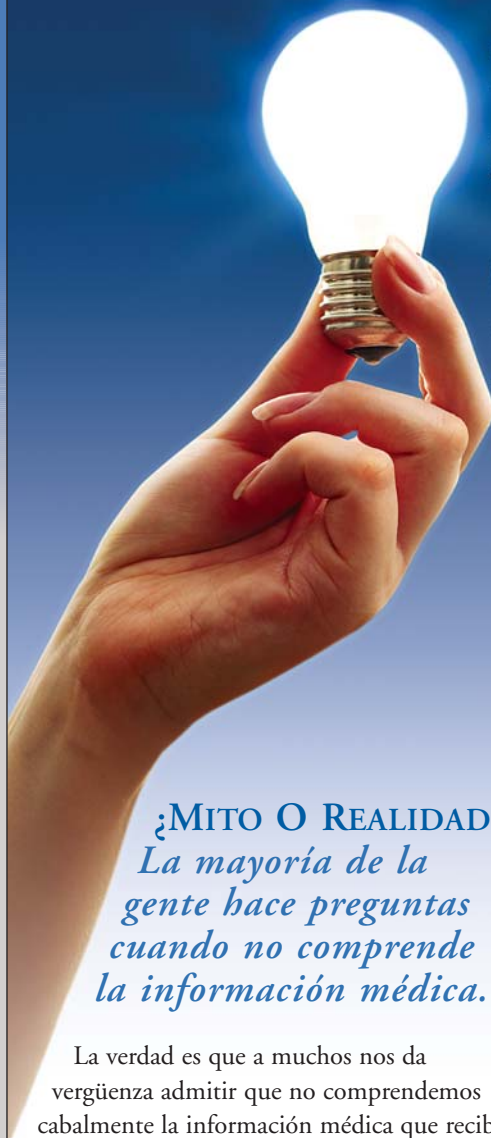
**EL 24 % DE LAS
PERSONAS CON DIABETES**
no saben que tienen la enfermedad.³



¹ *Health Literacy: A Prescription to End Confusion*, Institute of Medicine, abril 2004

² *Standardizing Medication Labels: Confusing Patients Less. Workshop Summary*, Institute of Medicine, abril 2008

³ *American Diabetes Association*



SABER ES PODER: TOME CONTROL DE SU SALUD

¿MITO O REALIDAD?
*La mayoría de la
gente hace preguntas
cuando no comprende
la información médica.*

La verdad es que a muchos nos da vergüenza admitir que no comprendemos cabalmente la información médica que recibimos de nuestro médico, farmacéutico o plan de salud. A menudo la terminología médica es complicada y las opciones de tratamiento y nos dejan perplejos y abrumados.

Pero el hecho de no comprender las instrucciones escritas en el frasco de un medicamento o de no saber qué medicinas pueden producir una reacción adversa si se toman junto con otras puede acarrear consecuencias muy graves. **En los EE.UU., todos los años ocurren más de un millón de reacciones graves entre medicamentos** que provocan visitas a la sala de emergencia, internamientos en el hospital e incluso la muerte de algunas personas.²

¿Qué necesita aprender USTED acerca de sus medicamentos recetados, sus condiciones médicas y sus factores de riesgo para aumentar sus conocimientos sobre la salud?

¡Alto! Impida que pase algo dañino *antes* de que ocurra. Visite MyGreatWest.com y haga clic en la ficha *Wellness* para averiguar qué análisis de control y detección son adecuados en su caso.

Acepte la realidad. No es fácil admitir que el tabaco, la falta de ejercicio o la pasión por las papas fritas puede estar perjudicando su salud, pero tomar medidas positivas *ahora* puede contribuir a protegerle física y económicamente en el futuro.

Infórmese. Aprenda los síntomas que indican un infarto, una apoplejía u otra enfermedad grave inminente. Visite americanheart.org para aumentar la probabilidad de un resultado positivo después de una de estas afecciones.

Sigue en la próxima página.

TOME NUESTRA PRUEBA

1.

¿La falta de energía o la fatiga puede ser un síntoma de cuál o cuáles de las siguientes condiciones?

- A. un problema con la tiroides
- B. la diabetes tipo 1 ó 2
- C. anemia
- D. depresión
- E. todas estas opciones

2.

¿Cuál es la causa principal de muerte en EE.UU. para hombres y mujeres?

- A. apoplejía
- B. enfermedad cardíaca
- C. cáncer

3.

Cuando alguien que fuma se traga el humo, la nicotina penetra los pulmones profundamente y afecta otras partes del cuerpo, como:

- A. el corazón y los vasos sanguíneos
- B. las hormonas
- C. el metabolismo
- D. el cerebro
- E. todas estas opciones

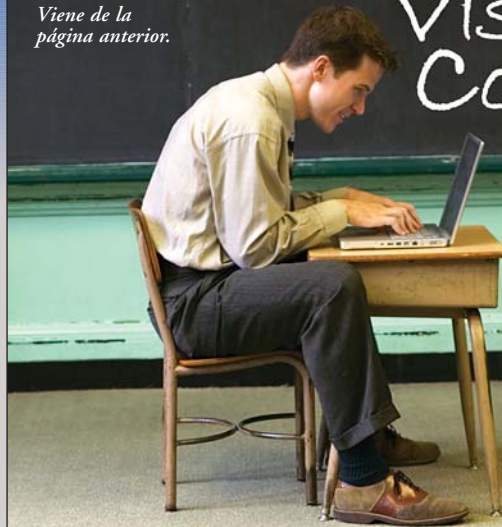
R

Respuestas:

1. E, todas estas opciones
2. B, enfermedad cardíaca
3. E, todas estas opciones
(visite cancer.org para más información)

LO BÁSICO SOBRE LAS VISITAS EN EL CONSULTORIO

Viene de la página anterior.



APROVECHE AL MÁXIMO SUS VISITAS CON EL MÉDICO

Haga preguntas. Su médico no sabe leer el pensamiento ajeno. Hable con él o ella sobre lo que más le confunde y le preocupa, y siga preguntando hasta que comprenda la información.

No se equivoque. No dependa de su memoria. Traiga pluma y papel para anotar las explicaciones de su médico, sus consejos sobre cómo mantener un síntoma o una enfermedad bajo control y las medidas que debe tomar antes de su próxima cita.

Infórmese de antemano. Vaya con una lista de los medicamentos recetados, los medicamentos de venta libre y los suplementos que toma. Tome nota de cualquier síntoma nuevo que experimente, para no olvidarse de mencionarlo durante la visita.

Vaya con un amigo o familiar. Especialmente cuando se trata de una enfermedad grave o de un diagnóstico reciente, las citas médicas pueden ser momentos de fuerte emoción e incluso de miedo. Apreciará la presencia de otra persona que le apoye. Además, esa persona puede ir tomando notas y hacer preguntas que a usted no se le han ocurrido.



SU SALUD ESTÁ EN SUS MANOS.®

“CIGNA” y el logotipo de “árbol de la vida” son marcas de servicio registradas de CIGNA Intellectual Property, Inc. utilizadas bajo licencia por CIGNA Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son proporcionados exclusivamente por dichas subsidiarias operativas y no por CIGNA Corporation. Entre dichas subsidiarias operativas se incluyen Connecticut General Life Insurance Company (CGLIC), CIGNA Behavioral Health, Inc., Intracorp y las compañías subsidiarias de HMO o de servicios de CIGNA Health Corporation y CIGNA Dental Health, Inc. En California, CIGNA HealthCare of California, Inc. y Great-West Healthcare of California, Inc. ofrecen los planes de HMO. CGLIC está a cargo de administrar o asegurar todos los demás planes médicos en California.

CGLIC ha adquirido los negocios de Great-West Healthcare de Great-West Life & Annuity Insurance Company (GWLA). GWLA sigue proporcionando ciertos productos (seguros de vida, accidentes e incapacidad y exceso de pérdida). GWLA no tiene licencia para operar en New York. En New York, la subsidiaria de GWLA First Great-West Life & Annuity Insurance Company de White Plains, N.Y. está a cargo de vender estos productos. Los derechos de todas las marcas están reservados por sus respectivos propietarios.