



cares

HEALTH TALK

WINTER 2018



HOW TO CHOOSE HEALTHY FATS

A little dietary fat is essential for good health. In addition, some types of fat (in modest amounts) may even help protect your health. Other fats, however, may harm your health if you eat them too much.

Saturated and trans fats

These two fats raise LDL blood cholesterol—and with it your risk of heart disease and stroke:

Saturated fat. This is found mostly in animal products, including red meat, lamb, chicken with the skin left on, butter, cheese, and full-fat or 2 percent

milk. It's also in some plant foods, such as coconut oil, palm oil and cocoa butter.

Trans fat. This is found in foods with hydrogenated or partially hydrogenated vegetable oil, including baked goods such as cookies, pies, doughnuts and snacks.

Unsaturated fats

Eating healthy, unsaturated fat instead of saturated fat may help improve cholesterol levels. The two main unsaturated fats are:

Monounsaturated. Examples of foods that contain monounsaturated

fats include olive and canola oils, nuts, peanut butter, and avocados.

Polyunsaturated. Examples of foods that contain polyunsaturated fats include salmon; tofu; and safflower, sunflower and corn oils.

Serve up some good health

To fill your diet with more good fats:

- ◆ Plate up more fruits, veggies and whole grains—and less red meat.
- ◆ Switch to low-fat or nonfat milk.
- ◆ Save sweets like doughnuts, cookies, pies and cakes for the occasional treat.
- ◆ Eat fish at least twice a week.

Important information

Member Services: **800-605-2556**
 Nurse Advice Line: **800-605-2556**
 Main website: **care1st.com**
 Wellness website:
care1st.cernerwellness.com
 California Smokers' Helpline
 (quit-smoking hotline):
800-NO-BUTTS (800-662-8887)

Standard
 U.S. Postage
PAID
 Long Beach, CA
 Permit No. 2041

Flip for Spanish/Dé vuelta el boletín para español

Moms-to-be: Have you had the Tdap vaccine?

Do you have a baby on the way? If so, you can help protect your child even before your baby is born: Ask your provider about the whooping cough vaccine.

The whooping cough vaccine is also known as Tdap. It protects you from whooping cough (pertussis) and two other illnesses: tetanus and diphtheria. And it will help protect your baby from whooping cough as soon as he or she is born.

You should get the Tdap vaccine early in your third trimester, between 27 weeks and 36 weeks of pregnancy. That's true even if you have had the shot before.

What is whooping cough?

Whooping cough is a serious illness that causes very bad coughing spells. Some babies who get whooping cough may have to go to a hospital.

Their illness can even be life-threatening. And adults with whooping cough can give it to babies through close contact with them.

But when you get the Tdap vaccine, you will pass on some protection to your unborn baby. Babies especially need that defense right after they're born. That's when they are most at risk for catching whooping cough and getting very sick. And they can't get their own whooping cough vaccine until they are 2 months old.

If you get pregnant again, you will need another whooping cough vaccine during that pregnancy too.

Your provider can tell you more about what immunizations you need and when to get them.

Source: Centers for Disease Control and Prevention



A healthy choice

Did you know that the number of mothers choosing to breastfeed has grown steadily in the last 10 years? Breast milk is becoming the choice of nourishment for newborns and infants everywhere. Why? It is often called the first food. And there are a lot of good health benefits for both the mom and baby. Here are just a few of them:

◆ Breast milk is good for your baby.

1. It has all the nutrients your baby needs.

2. It is easy to digest.

3. It helps to protect your baby from many illnesses.

◆ Breastfeeding is good for you.

1. It helps you recover from giving birth.

2. It saves you money and time.

3. It gives you time to enjoy your baby.

If you need help getting started, talk to your doctor. You can also call WIC (Women, Infants and Children) at **1-888-942-2229**. This is a free call.

Why is preventive care important?

We want you to do everything you can to stay healthy. One way to do this is to find problems right away. If a disease is found in an early stage, it may be easier to treat. Once a disease progresses, it is harder to treat. Please go to our website at care1st.com/ca/members/health-education/health-education-materials.asp?hed=PreventiveHealthGuidelines to see the preventive health guidelines. You will find Medi-Cal and Medicare preventive health guidelines. These guidelines will tell you when you and your family should go see your doctor.

Lead poisoning

PRECAUTIONS TO KEEP YOUR CHILD SAFE

There's no safe level of lead in kids' blood. Even low amounts can affect your child's IQ and ability to pay attention.

That's why it's so crucial to stop your child from coming into contact with lead, especially if your child is under 6. Kids this age are growing rapidly. And they tend to put their hands—or other things that may be contaminated with lead—into their mouths. Protect your child with these tips:

Find out when your home was built. Lead often lurks in paint chips and dust in homes built before 1978. If your building was built before that, talk to your local health department about getting your home tested. Also:

- ◆ Regularly wash your child's hands and toys.
- ◆ Keep your child away from any areas with chipping or peeling paint, such as window sills and old railings.
- ◆ Don't let your child play in the bare soil next to your home.
- ◆ Clean floors and horizontal surfaces—particularly window sills—with a damp mop or sponge every two to three weeks.
- ◆ Have everybody take off their shoes

when they come inside so they don't track in dirt.

- ◆ Tell your doctor if you think your child has been exposed to lead. A blood test can check.

Sources: American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention



Get a free health brochure

Your doctor is your partner in helping you stay healthy. He or she has free brochures on many health topics.

Ask your doctor or call us if you'd like to get any of these brochures. You can also view brochures and videos on our website.

Living Well Information Line

We can answer your questions about cholesterol, weight control, exercise, nutrition and diabetes. Please call Member Services and ask for the Health Education Department.

Health Education classes

If you want to attend a health and wellness class, talk to your doctor. He or she can refer you to local classes. Please call Member Services and ask for the Health Education Department.



Linda Fleischman
Health Education Director

Paulina Montalvo
Health Educator

Tracie Howell
Vice President of Medi-Cal Operations

CARE1ST HEALTH PLAN does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex. To see our complete statement, please refer to our website: care1st.com/affordable-care-act.asp.

CARE1ST HEALTH PLAN CARES is published for members of CARE1ST HEALTH PLAN, 601 Potrero Grande Drive, Monterey Park, CA 91755, care1st.com, telephone **323-889-6638**, Member Services telephone number: **800-605-2556** (TTY: **711**). If you need this information in your language or in an alternative format (i.e. Braille, Large Print or Audio), please call our toll-free number, **800-605-2556**, or refer to our website, care1st.com/ca/members/language-services.asp.

CARE1ST is an independent licensee of the Blue Shield Association.

CARE1ST is an affiliate of LA Care Health Plan in providing Medi-Cal managed care services in Los Angeles County.

2018 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.



Care1st
HEALTH PLAN

cares

HABLANDO DE SU SALUD

INVIERNO 2018



CÓMO ELEGIR

GRASAS SALUDABLES

Una pequeña cantidad de grasa dietética es esencial para la buena salud. Además, algunos tipos de grasa (en cantidades moderadas) pueden incluso ayudar a proteger su salud. Sin embargo, otras grasas pueden dañar su salud si las consume en exceso.

Grasas saturadas y trans

Estas dos grasas aumentan el colesterol LDL en la sangre, y también el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares:

Grasas saturadas. Se encuentran principalmente en productos animales como la carne roja, el cordero, el pollo con piel, la mantequilla, el queso y la leche entera o semidescremada (2 por ciento). También están en algunos alimentos vegetales, como el aceite de coco, el aceite de palma y la manteca de cacao.

Grasas trans. Se encuentran en los alimentos con aceite vegetal hidrogenado o parcialmente hidrogenado, incluida la

repostería como las galletas, las tartas, las donas y los bocadillos.

Grasas insaturadas

Comer grasas saludables e insaturadas, en lugar de grasas saturadas, puede contribuir a mejorar los niveles de colesterol. Las dos principales grasas insaturadas son:

Monoinsaturadas. Algunos ejemplos de alimentos que contienen grasas monoinsaturadas son el aceite de oliva y el aceite de canola, las frutas secas, la mantequilla de maní y los aguacates.

Poliinsaturadas. Algunos ejemplos de alimentos que contienen grasas poliinsaturadas son el salmón, el tofu y el aceite de cártamo, girasol y maíz.

Sirva una buena salud

Para llenar su dieta con más grasas buenas:

- ◆ Ponga en el plato más frutas, verduras y cereales integrales, y menos carne roja.
- ◆ Cambie a leche baja en grasa o sin grasa.

- ◆ Deje las comidas dulces como las donas, las galletas y los pasteles para ocasiones especiales.
- ◆ Coma pescado al menos dos veces por semana.

Información importante

Servicios para Miembros:

800-605-2556

Línea de Ayuda de Enfermeras:

800-605-2556

Página web principal: **care1st.com**

Página web de bienestar:

care1st.cernerwellness.com

Línea Telefónica de Ayuda Para

Fumadores de California (línea

de ayuda para dejar de fumar):

800-45-NO-FUME (800-456-6386)

Futuras mamás: ¿ya les aplicaron la vacuna Tdap?

¿Va a tener un bebé? De ser así, puede ayudar a proteger a su hijo incluso antes de que nazca: pregúntele a su proveedor sobre la vacuna contra la tos ferina.

La vacuna contra la tos ferina también se conoce como Tdap. Protege de la tos ferina (pertussis) y otras dos enfermedades: tétanos y difteria. Además, ayudará a proteger a su bebé de la tos ferina desde que nazca.

Debe recibir la vacuna Tdap a principios del tercer trimestre, entre las 27 y las 36 semanas de embarazo, incluso si le aplicaron la vacuna antes.

¿Qué es la tos ferina?

La tos ferina es una enfermedad grave que causa fuertes ataques de tos. Algunos bebés que se contagian de tos ferina pueden necesitar hospitalización.

Esta enfermedad puede poner en riesgo su vida. Los adultos con tos ferina pueden contagiársela a los bebés con los que tienen contacto cercano.

Pero cuando le aplican la vacuna Tdap, le pasa algo de la protección a su bebé antes de que nazca. Los bebés necesitan esa defensa en especial justo después de nacer. Es entonces cuando corren más riesgo de contraer la tos ferina y enfermarse, y no se les puede aplicar la vacuna contra la tos ferina hasta que tienen 2 meses.

Si vuelve a quedar embarazada, necesitará otra vacuna contra la tos ferina durante ese nuevo embarazo.

Su proveedor puede darle más información sobre las vacunas que necesita y cuándo deben aplicárselas.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



Una elección saludable

Sabía usted que la cantidad de madres que optan por amamantar a su bebé ha aumentado constantemente en los últimos 10 años? La leche materna se está convirtiendo en el alimento elegido para los recién nacidos y bebés de todo el mundo. ¿Por qué? Se le suele llamar el primer alimento. Y brinda muchos beneficios para la buena salud de la mamá y el bebé. Estos son solo algunos de dichos beneficios:

♦ La leche materna es buena para su bebé

1. Tiene todos los nutrientes que su bebé necesita.
2. Es fácil de digerir.

3. Ayuda a proteger a su bebé de muchas enfermedades.

♦ La lactancia materna es buena para usted

1. La ayuda a recuperarse del parto.
2. Le permite ahorrar dinero y tiempo.
3. Le da un espacio de tiempo para disfrutar de su bebé.

Si necesita ayuda para comenzar, hable con su médico. También puede llamar al Programa de nutrición suplementaria especial para mujeres, bebés y niños (Women, Infant and Children Program, WIC) al **1-888-942-2229**. Esta llamada es gratuita.

¿Por qué es importante la atención preventiva?

Queremos que haga todo lo que pueda para mantenerse saludable. Una manera de lograrlo es detectar los problemas lo más rápido posible. Si una enfermedad se detecta en la etapa inicial, posiblemente será más fácil de tratar. Una vez que la enfermedad avanza, es más difícil de tratar. Visite nuestra página web en care1st.com/ca/members/health-education/health-education-materials.asp?hed=PreventiveHealthGuidelines para consultar las guías de salud preventiva. Encontrará las guías de salud preventiva de Medi-Cal y Medicare. Estas guías le informarán cuándo usted y su familia deberían consultar a su médico.

Envenenamiento con plomo

CÓMO PROTEGER A SU HIJO

No existe un nivel seguro de plomo en la sangre de los niños. Incluso pequeñas cantidades pueden afectar el coeficiente intelectual y la capacidad para prestar atención de su hijo.

Por eso es crucial evitar que su hijo entre en contacto con el plomo, especialmente si es menor de 6 años. A esta edad, los niños están creciendo rápidamente y tienden a meterse las manos, u otras cosas que pueden estar contaminadas con plomo, en la boca. Proteja a su hijo con estos consejos:

Averigüe cuándo se construyó su casa.

El plomo suele estar presente en la pintura descascarada y el polvillo de la pintura de las casas construidas antes de 1978. Si su edificio se construyó antes de esa fecha, hable con el departamento de salud local sobre cómo hacer pruebas de plomo en su casa. Además:

- ◆ Lave regularmente las manos y los juguetes de su hijo.
- ◆ Mantenga a su hijo alejado de todas las áreas con pintura descascarada o desconchada, como los alféizares de las ventanas y los barandales viejos.
- ◆ No deje que su hijo juegue en el suelo descubierto cerca de la casa.
- ◆ Limpie los pisos y las superficies horizontales, en particular los alféizares de las ventanas, con una esponja o trapeador húmedo

cada dos o tres semanas.

- ◆ Haga que todos se quiten los zapatos al entrar a la casa para que no arrastren adentro la suciedad.
- ◆ Informe a su médico si cree que su hijo ha estado expuesto al plomo. Se puede verificar con un análisis de sangre.

*Fuentes: American Academy of Pediatrics;
Centers for Disease Control and Prevention*



Reciba un folleto de salud gratuito

Su médico es su socio a la hora de ayudarlo a mantenerse saludable. Tiene folletos sobre muchos temas de salud sin cargo.

Hable con su médico o llámenos si le gustaría recibir alguno de estos folletos. También puede ver folletos y videos en nuestra página web.

Línea de Información para Vivir Bien

Podemos responder sus preguntas sobre colesterol, control del peso, ejercicio, nutrición y diabetes. Llame a Servicios para los Miembros y pregunte por el Departamento de Educación de la Salud.

Clases de educación de la salud

Si desea asistir a una clase sobre salud y bienestar, hable con su médico. Es posible que lo refiera a clases locales. Llame a Servicios para los Miembros y pregunte por el Departamento de Educación de la Salud.



Linda Fleischman
Directora de Educación para la Salud

Paulina Montalvo
Educatora de la Salud

Tracie Howell
Vicepresidenta de Medi-Cal Operations

CARE1ST HEALTH PLAN no discrimina en función de la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad o el sexo. Para leer nuestra declaración completa, consulte nuestra página web: www.care1st.com/affordable-care-act.asp.

CARE1ST HEALTH PLAN CARES es publicado para los miembros del CARE1ST HEALTH PLAN, 601 Potrero Grande Drive, Monterey Park, CA 91755, www.care1st.com, teléfono **323-889-6638**, número de teléfono de Servicios para Miembros: **800-605-2556** (TTY: **711**). Si necesita consultar esta información en su idioma o en un formato alternativo (por ejemplo, Braille, en letra grande o en audio), comuníquese con el número gratuito **800-605-2556** o consulte nuestra página web, www.care1st.com/ca/members/language-services.asp.

CARE1ST es un afiliado de LA Care Health Plan en proporcionar servicios médicos administrados de Medi-Cal en el condado de Los Ángeles. 2018 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.