



# visitas **de rutina**

una guía para  
mantenerse sano



MANTÉNGASE ACTIVO | DEJE DE FUMAR | COMA BIEN

[www.odscompanies.com/ohp](http://www.odscompanies.com/ohp)

# Las visitas de rutina son importantes para SU salud

ODS quiere estar segura que usted recibe el cuidado que necesite. Le aconsejamos que esté y se mantenga sano a través de visitas regulares con su médico.

## Obtenga una tarjeta de regalo gratis



**visita de rutina**

Después de su visita de rutina, simplemente envíe de regreso esta tarjeta a ODS en el sobre que va adjunto, y recibirá su tarjeta de regalo. El límite es de una tarjeta de regalo por miembro.

Apellido del miembro \_\_\_\_\_ Primer nombre \_\_\_\_\_  
Número de ID de OHP \_\_\_\_\_ Fecha de la visita \_\_\_\_\_  
Clínica/Proveedor \_\_\_\_\_

¿TIENE PREGUNTAS? COMUNÍQUESE con el departamento de servicios para los clientes de ODS al 503-765-3521 o 888-788-9821.  
(TDD/TTY) para las personas con impedimentos del oído y del habla: 503-765-3520 o Gratis: 888-788-9835.  
[www.odscorporate.com/ehp](http://www.odscorporate.com/ehp)

Después de su visita de rutina, envíele de regreso a ODS la tarjeta de visita de rutina en el sobre que va adjunto, y recibirá una tarjeta de regalo de \$10.



## Las visitas a su médico hoy pueden ayudarle a prevenir enfermedades mañana

Los cuidados rutinarios lo ayudan a mantenerse más sano, así que es importante visitar a su Médico de Cuidados Primarios (PCP) regularmente. Su PCP es su médico principal al quien visita cuando usted está enfermo. Pero no se espere hasta que esté enfermo. Hágase exámenes médicos regulares.

### Recuerde

- Las visitas con su PCP pueden exponer problemas graves de la salud temprano y prevenir problemas más graves de la salud en el futuro.
- Durante las visitas de rutina, su PCP podrá examinar y controlar su salud y darle información sobre cómo mantenerse sano.

Lo alentamos a que haga una cita para una visita de rutina con su PCP.

Las visitas de rutina incluyen:

- Planificación familiar
- Exámenes de la vista de rutina
- Exámenes para el niño sano
- Cuidado prenatal, de maternidad y del recién nacido
- Inmunizaciones (inyecciones)
- Exámenes físicos de rutina
- Servicios para pacientes externos con problemas de drogas y alcohol
- Exámenes ginecológicos anuales para mujeres
- Exámenes de detección de la próstata para hombres
- Exámenes de laboratorio y radiografías de rutina

## El tabaco pone a los niños en peligro de enfermedades graves

Cuando los adultos fuman, son los niños los que son más afectados — debido al humo de tabaco circulando en el ambiente. Ya que el cuerpo de los niños aún se está desarrollando, estar expuestos a las toxinas del humo de tabaco circulando en el ambiente los pone en peligro de enfermedades graves de los pulmones y podría dañar el desarrollo de los pulmones.

El tabaco también aumenta los riesgos de cáncer de los pulmones. Y mientras más temprano empiece a fumar, más es el riesgo de sufrir de cáncer. Mientras más temprano deje de fumar, más temprano disminuyen los riesgos.

### Destructor de mitos:

No existe un tabaco seguro. El tabaco sin humo causa cáncer de la boca, receso de las encías y un aumento de riesgo de enfermedad del corazón y derrame. Fumar cigarrillos con bajo alquitrán y nicotina aún puede causar enfermedad del corazón, derrame, enfermedad pulmonar crónica, y cáncer de los pulmones, boca, garganta, esófago y vejiga.

Con su seguro de ODS, cesar el uso de tabaco es un beneficio cubierto. Usted puede dejar de fumar — para su bien y el bien de su familia. Llame a su PCP para obtener ayuda para empezar.

## Consejos para mantenerse sano y activo

- Cene en la mesa del comedor y no frente a la televisión.
- Si come una merienda mientras ve televisión, coma comidas más sanas:
  - Zanahorias, apio y mantequilla de maní
  - Tajadas de fruta
  - Agua en vez de bebidas gaseosas
  - Palomitas de maíz con menos sal y menos mantequilla
- Coma comida que tenga poca grasa y azúcar.
- Coma cinco porciones de fruta y verduras al día.
- No coma segundas.
- Elimine un programa de televisión de su día y en vez salga a caminar.
- Cuando vaya de compras, estacione su vehículo en un lugar lo más lejos de la puerta.
- Cuando vea televisión, haga ejercicio levantando las piernas y los brazos.

## Los puntos básicos de la obesidad

El cambio de peso resulta de un desequilibrio de energía — cuando el número de calorías que come no es igual al número de calorías que usa cada día.

- **Subir de peso:**  
Las calorías consumidas son mayores que las calorías usadas.
- **Pérdida de peso:**  
Las calorías consumidas son menores que las calorías usadas.
- **Ningún cambio de peso:**  
Las calorías consumidas son iguales a las calorías usadas.

Tener exceso de peso o ser obeso puede conducir hacia muchos problemas graves de la salud, como diabetes, enfermedad del corazón, derrames, algunos tipos de cáncer y problemas al respirar. Hoy en día, la obesidad es bastante común, pero las buenas noticias es que puede hacer algo al respecto — actividades físicas regulares y comer mejor harán una gran diferencia. Las actividades regulares reducen el riesgo de problemas de la salud, controlan el peso y aumentarán su nivel de energía con el paso del tiempo.

### Cómo controlar sus porciones

La regla más importante de la buena nutrición es entender el tamaño de las porciones de comida. Una porción es la cantidad de alimentos que se le ofrece a alguien en una comida. Podría ser difícil al principio cambiar el tamaño de dichas porciones, pero al empezar a sentirse mejor, será más fácil. Y mientras más tiempo lo haga, más tiempo se mantendrá sano.



# llame a su médico

**para hacer una cita para ayudar a evitar enfermedades.**

Es muy importante que usted y cada miembro de su familia tengan un médico de cuidados primarios. Si usted no tiene un médico, o no está seguro quién es su médico de cuidados primarios, ODS lo puede ayudar.

- Como miembro de ODS, usted debe seleccionar a un médico de cuidados primarios.
- Si no selecciona a un médico, se le asignará uno cerca de donde usted vive.
- Una vez haya hecho una cita, acuérdesese de marcarla en su calendario.



MANTÉNGASE ACTIVO | DEJE DE FUMAR | COMA BIEN

Si tiene alguna pregunta, por favor llame al Departamento de Servicios para los Clientes de ODS al: **503-265-2961** o **Gratis: 888-786-7461**. (TDD/TTY) para las personas con impedimentos del oído y del habla: **503-765-3520** o **Gratis: 888-788-9835**.