

Camino al Bienestar con Humana

OCTUBRE 2020

Humana Health
en tu empresa

OCTUBRE... *En un Vistazo*

¡BIENVENIDO al mes de la Prevención de Cáncer de Seno y Concienciación sobre la Vacuna contra la Influenza!

Adjunto encontrará herramientas para ayudarle a usted y a su compañía a conocer más acerca sobre la importancia de la Vacuna contra la Influenza y; el manejo del cuidador y paciente diagnosticado con Cáncer de Seno. Esta colección puede ser utilizada en una variedad de formatos y escenarios. Para su beneficio le sugerimos algunas ideas para su implementación.

Educación y Prevención Te Informa

(cantidad: 2) – **“Entendamos las Emociones en el Diagnóstico de Cáncer de Senos” y “¿Porque pensamos eso? Aclaremos el tema de la Influenza”.**

Si desea, puede reproducir el boletín para su distribución. Sugerimos que coloque el boletín a color en un tablón de edictos (bulletin board), área de recepción, área de descanso (break room), cafetería u otras áreas de alto tráfico.

Hojas Educativas para Tablones de Edictos

(cantidad: 2) – **“Cuidemos de Nosotros, a la vez que cuidamos de Ellas y su Proceso de Cáncer de Seno” y “¿Porque vacunarnos contra la Influenza? Clave para la Prevención”.** Estas atractivas hojuelas proveen información breve y concisa para sus asociados. Pueden ser colocadas en tablones de edictos, salones de conferencias, áreas de descanso o cafetería.

Bienvenido a nuestra colección de educación: “Camino al Bienestar con Humana”. Estos documentos fueron diseñados específicamente para usted por educadores de salud clínica y bienestar de Humana en Puerto Rico. Los enlaces a otras páginas de Internet en este sitio se brindan únicamente para su conveniencia y no constituyen ni implican el respaldo de Humana Wellness, su compañía matriz o sus afiliadas (“Humana Wellness”) a estos sitios, a ningún producto, opinión o servicio descrito en estos sitios ni a ningún otro material contenido en ellos. Humana Wellness rechaza la responsabilidad por su contenido y exactitud”.

Esta información tiene fines educativos únicamente y no pretende sustituir la consejería médica profesional. Consulte a un proveedor de cuidado médico cualificado para diagnosticar o desarrollar un plan de tratamiento específico para sus necesidades de servicios de salud. Si se encuentra en una situación de emergencia médica o que pone en peligro su vida, marque 9-1-1 y busque atención médica de inmediato.

Tu colección celebra
su aniversario:

20
años

caminando juntos
hacia tu bienestar

Recursos

- <https://health.gov/espanol/myhealthfinder>
- <https://medlineplus.gov/spanish/>

Cáncer de Seno:

- <https://www.cdc.gov/cancer/dcp/resources/features/breastcancerawareness/index.htm>
- <http://komenpr.org/>

Influenza:

- <https://espanol.cdc.gov/flu/symptoms/index.html>
- <https://www.vaccines.gov/diseases/flu>

Humana

www.humana.pr
www.myhumana.com

Departamento Educación y Prevención

Humana Health Plans of
Puerto Rico, Inc.
Humana Insurance of
Puerto Rico, Inc.

787-282-7900

Esperamos que Camino al Bienestar con Humana le sea de gran utilidad. Si tiene alguna pregunta, sugerencia o necesita más información sobre cómo utilizar la colección, no dude en comunicarse con el Departamento de Educación y Prevención de Humana al **787-622-5868**.





OCTUBRE 2020

Sus Recursos:

My Humana

humana.com/about/
myhumana
Información de Salud,
Beneficios y Medicamentos

Calidad Humana

Programa de Manejo de
Condiciones

1-877-589-2819

Humana Beginnings

Programa de Educación
Prenatal

1-866-488-5992

Personal Nurse

Programa de Manejo de Casos

1-866-488-5992

¡Visítenos en la Internet!

Humana.pr

Contáctenos:

Dpto. Educación y Prevención
383 Ave. F.D. Roosevelt
San Juan, PR 00918-2131



Entendamos las Emociones en el Diagnóstico de Cáncer de Senos

Sentimientos de ansiedad y depresión son comunes ante el diagnóstico de cáncer, el solo escuchar la palabra incomoda. La mente se llena de preguntas y el futuro parece incierto. ¿Qué hace diferente en la severidad y la duración de la ansiedad y depresión? El grupo de apoyo que puede tener la persona diagnosticada. El tener familias, amigos y cuidadores positivos, que animen el proceso de diagnóstico y tratamiento pueden ayudar a la persona diagnosticada a llevar su experiencia con mejor ánimo.

La ansiedad es un sentimiento de miedo, incomodidad o preocupación que se da ante un proceso que puede ser real o incierto. Este sentimiento puede presentarse desde el momento que se siente un bulto o nódulo en el pecho, realización de pruebas diagnósticas, cita médica y diagnóstico.

El grupo de apoyo evita:

- Invaldar los sentimientos de la persona que está en el proceso
- Obligar la comunicación, cuando la persona no está preparada para hacerlo

La ansiedad puede provocar ataques emocionales o ataques de ansiedad, llegando a ser una etapa preocupante. ¿Cómo sabemos si la persona está presentando un ataque de ansiedad? La persona puede presentar:

- Dificultad para respirar
- Palpitaciones del corazón inusualmente rápidas
- Mareo o desmayo
- Temblores
- Sudoración
- Pérdida de control sobre sus emociones, sintiéndose desconectada
- Necesidad de salir corriendo o escaparse
- Sensación de adormecimiento o hormigueo en el cuerpo

Durante un ataque de pánico, debemos mantenernos tranquilos, serenos, hablarle a la persona que está atravesando el ataque de



forma calmada y suave. Nos mantenemos con la persona y; de ser necesario llamamos al 9-1-1 para mejor evaluación y manejo de la situación.

Este proceso también puede estar acompañado de depresión, siendo la depresión aguda la que más nos debe preocupar.

Podemos identificar una depresión aguda y que requiere ayuda profesional, cuando observamos:

- Constante sentimiento de tristeza, desesperanza y vacío
- Pérdida de interés o motivación para realizar las cosas que antes le gustaba hacer
- Pérdida o aumento significativo de peso
- Que duerme demasiado o no duerme (insomnio)
- No tiene ganas o energía para realizar actividades normales o generales
- Problemas para tomar decisiones, recordar o concentrarse
- Pensamientos negativos sobre la vida
- Cambios en su estado de ánimo

Cuando identificamos varias señales de depresión, se recomienda buscar ayuda con un profesional de la salud mental con especialidad en pacientes diagnosticados con cáncer de seno. Es importante que toda la familia, amigos o cuidadores que están integrados a la ayuda o apoyo en el cuidado y tratamiento de la persona diagnosticada, puedan asistir a las consejerías o terapias; de así ser necesario. El apoyo psicológico tanto para la persona diagnosticada, como para el grupo de apoyo (familia, amigos o cuidadores) ayuda en un mejor entendimiento de la enfermedad y sus tratamientos, promoviendo una mejor disposición para hacer lo necesario para sanar y sobre vivir ante un diagnóstico de cáncer de seno.

PRHKWKNSP

Zally Santos Calderon, MMHC, CHES, RN, Doula & EdP
Fuente: <https://www.cancer.org>



OCTUBRE 2020

Sus Recursos:

My Humana

humana.com/about/
myhumana
Información de Salud,
Beneficios y Medicamentos

Calidad Humana

Programa de Manejo de
Condiciones
1-877-589-2819

Humana Beginnings

Programa de Educación
Prenatal
1-866-488-5992

Personal Nurse

Programa de Manejo de Casos
1-866-488-5992

¡Visítenos en la Internet!

Humana.pr

Contáctenos:

Dpto. Educación y Prevención
383 Ave. F.D. Roosevelt
San Juan, PR 00918-2131



¿Porque pensamos eso? Aclaremos el tema de la Influenza

El Centro para el Control y Prevención de las Enfermedades nos provee información que nos aclara las ideas erróneas que tenemos acerca de las vacunas contra la influenza.

Comencemos con aclarar que la vacuna contra la influenza no transmite la enfermedad. Para la temporada de influenza 2020 – 2021, se recomienda que toda persona mayor de 6 meses en adelante se vacune contra la influenza. Existen varios tipos de vacunas contra la influenza disponible y es su médico quien puede recomendarle cual administrarse de acuerdo a su edad y condiciones de salud.

Hemos escuchado que es mejor enfermarse de influenza que administrarse la vacuna. Sepa que esto no es cierto, inclusive, la influenza es una es una enfermedad grave que afecta mayormente a los niños, adultos mayores y personas con condiciones crónicas. La influenza puede causar complicaciones graves y llevarnos de una hospitalización a la muerte. La reducción de riesgo se obtiene, vacunándonos todos los años.

Se recomienda la vacuna anualmente dado a que la protección que se adquiere en el momento que nos vacunamos, va desapareciendo con el tiempo y el virus cambia o muta constantemente. En los laboratorios, donde se prepara la vacuna, revisan la composición de la misma y de ser necesario, se actualiza según el tipo de virus de influenza que nos esté afectando.

Entre los efectos secundarios que se podrían observar, se encuentran: dolor, enrojecimiento, sensibilidad e inflamación en el área que se administra la vacuna. La fiebre leve, el dolor de cabeza y los dolores musculares, también se asocian a los efectos secundarios; y suelen durar de uno a dos días. Se ha evidenciado que las reacciones alérgicas de tipo graves son poco comunes.

He escuchado que personas que se administran la vacuna de influenza se enferman y por eso no se vacunan nuevamente el próximo año. Recordemos que la vacuna contra la influenza, no brinda protección en contra de otras enfermedades.



Otra razón por la cual una persona se puede enfermar, es que la vacuna de la influenza necesita por lo menos dos semanas luego de la administración de la vacuna, para que el organismo humano desarrolle la protección; por lo que si ha estado expuesto al virus de la influenza puede presentar síntomas. Existe un tercer motivo por el cual ciertas personas pueden enfermarse y esto es debido a que la vacuna contra la influenza se desarrolla tomando en cuenta un tipo de influenza (el de mayor riesgo) y si la persona ha estado expuesta a otro tipo de virus de la influenza, podría presentar síntomas asociados. Existen varios tipos de influenza, causando la enfermedad. Se ha demostrado que existen personas que se enferman luego de haberse administrado la vacuna, reduciendo la gravedad de la enfermedad y los riesgos asociados.

Habiendo mencionado todo esto, es importante señalar que la vacuna previene miles de hospitalizaciones cada año, reduce el riesgo de admitir un menor de edad y a un adulto mayor a cuidados intensivos. Se han observado niveles más bajos de complicaciones cardiacas y en mujeres embarazadas, además de proteger a la madre; ayuda a proteger al neonato hasta varios meses luego del nacimiento.

Recuerda, solo toma una dosis de la vacuna contra la influenza anualmente sin alterar su capacidad para combatir otras infecciones respiratorias. Pídale a su médico la vacuna contra la influenza o evalúe los lugares cerca de usted, donde pueda recibirla.

En el lugar que se vacune, solicite una tarjeta con la información de la vacuna para que la mantenga con usted en caso de necesitar brindar los datos de la misma.

PRHKWKMSPP

Por: Zally Santos Calderon, MMHC, CHES, RN, Doula, EdP
Fuente: Centros para el Control y la Prevención de
Enfermedades. <https://espanol.cdc.gov/flu/prevent/misconceptions.htm>

¿Porque vacunarnos contra la Influenza? Clave para la Prevención

La influenza es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza: A y B. Estos dos virus de influenza, son los que causan la enfermedad entre las personas (virus de influenza humana) todos los años, causando epidemias de influenza estacional.



Puede enfermarle en forma leve o grave, y en ciertos casos puede provocar la muerte. Cada año en los Estados Unidos mueren alrededor de 36.000 personas por causas relacionadas a la influenza y más de 200,000 personas son hospitalizadas por complicaciones. Vacunarse anualmente contra la influenza es la mejor manera de protegerse contra ésta enfermedad.

¿Cuándo hay que vacunarse? La mejor época para vacunarse es entre octubre y diciembre, pero si se vacuna aun cuando esté avanzada la temporada de influenza todavía puede protegerse, ya que generalmente los casos de influenza alcanzan un nivel máximo en enero o más tarde.

¿Quiénes deben vacunarse?

Por lo general, cualquier persona que desee reducir las posibilidades de contraer la influenza puede vacunarse cada año, sin embargo, se recomienda particularmente a:

- niños de seis meses a 18 años de edad.
- mujeres embarazadas.
- personas mayores de 50 años de edad.
- personas de cualquier edad con diagnóstico de condiciones crónicas como asma, diabetes y enfermedades cardíacas o pulmonares.
- personas que viven en asilos de ancianos y otros establecimientos de cuidados prolongados.
- personas que viven con niños menores de 6 meses de edad.
- personas que trabajen en cuidados para niños o adultos mayores.
- profesionales de la salud o que trabajen en un ambiente donde se ofrezcan servicios de salud.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan las siguientes medidas para prevenir enfermedades como la influenza:

- Evitar el contacto directo con personas enfermas
- Quedarse en la casa cuando esté enfermo
- Cubrirse la boca y la nariz cuando tosa o estornude
- Lavarse las manos con frecuencia
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca
- Adoptar otros buenos hábitos de salud: dormir, mantenerse activo, controlar el estrés, mantenerse hidratado y consumir alimentos nutritivos

Es muy importante el uso de los medicamentos antivirales durante la etapa temprana del tratamiento contra la influenza en personas que están muy enfermas. Los medicamentos antivirales son diferentes a los antibióticos y no están disponibles para la venta sin receta médica. Los medicamentos antivirales pueden hacer que la enfermedad sea más leve y dure menos. También pueden prevenir complicaciones graves de la influenza, como la neumonía.

Para conocer si la vacuna contra la influenza es adecuada para usted, hable con su médico para recibir mayor información.

Zally Santos Calderon, MMHC, CHES, RN, Doula & EdP
Fuente: <https://espanol.cdc.gov/flu/index.htm>

Humana®

PRHKWKNSP

HumanaHealth
en tu empresa

Cuidemos de Nosotros, a la vez que cuidamos de ellas y su proceso de Cáncer de Seno



Mantenga una comunicación abierta – Dialoguen, pregunten y escuchen; sus sentimientos, sus dudas y emociones. A veces con solo: prestar atención, acompañar, tomar notas durante las visitas médicas y llevar la agenda de las citas médicas, sin ofrecer opiniones o soluciones es suficiente.

Respete las decisiones – Aunque entienda que puede tomar decisiones, recuerde que el proceso de cáncer de seno y su tratamiento es de la persona diagnosticada. Es su necesidad y derecho sentirse cómoda con las decisiones sobre las atenciones, ayudas, tratamiento y la vida que desea tener.

Apoye con las necesidades prácticas – Pregunte al ser querido si desea ayuda con la organización de los papeles que generan el proceso de cáncer, de los tramites de registros médicos, facturas, procesos financieros o reclamaciones de seguros médicos.

Conozcan sus derechos – Haga una cita con un Trabajador Social especialista en Oncología, sobre los beneficios para los que pueden cualificar y recursos externos que pueden apoyarlos en y durante el diagnóstico; y tratamiento de cáncer.

Dele su espacio - Tenga siempre presentes que la persona diagnosticada con cáncer de seno, tendrá días buenos y otros días no tan buenos. Puede ofrecerle: sentarse frente a la orilla de la playa, caminar en un lugar boscoso o simplemente preparar un lugar apartado en su casa; convirtiéndolo en un jardín interior con sonidos placenteros y relajantes donde pueda meditar.

Intimidad – El proceso de tratamiento de cáncer puede provocar sentimientos encontrados sobre el contacto físico. Abrazar, dialogar y tomarse de la mano, pueden ser formas sencillas de mantenerse físicamente conectados en una relación. ¡Comuníquense y escúchense!

Cuidador – Hacerse cargo de un ser querido nos causa un sentimiento gratificante, pero también suele ser agotador y drenante. Planifique tiempo para usted todos los días. Evalúe sus sentimientos y emociones, hable con un consejero profesional, psicólogo o trabajador social que le permita ventilar; y buscar estrategias saludables para liberar tensiones.

Grupos de apoyo – Hay grupos de apoyo para pacientes diagnosticadas con cáncer de seno y sus cuidadores. Los grupos de apoyo permiten conectarse con otras personas que están atravesando procesos similares, puedan dialogar y compartir sus experiencias; recibiendo apoyo, estrategias, consejos y recursos que pudieran brindar nuevas opciones.

Sociedad Americana Contra el Cáncer de Puerto Rico
Tel. (787) 764 - 2295 ext. 6231
1 - 888 - 227 - 3201

Fundación Oncológica HIMA San Pablo
Tel. (787) 653-3434 Ext. 1488 o (787) 664-1775

Servicios Sociales Católicos Diócesis de Mayagüez
Tel. (787) 833-3627/ (787) 833-3638/ (787)334-1652

Zally Santos Calderon, MMHC, CHES, RN, Doula & EdP
Fuente: <https://espanol.cdc.gov/flu/index.htm>

Humana

PRHKWKNSP

HumanaHealth
en tu empresa

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, estado civil o religión. **English:** ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call (TTY: 711). **Español** (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al (TTY: 711).