



superior
healthplan™

Forum II Building
7990 IH 10 West, Suite 300
San Antonio, TX 78230

SPOTLIGHT on HEALTH

Enfoque en la salud

Health and wellness or prevention information.
Información de salud y bienestar o prevención.

2020 / ISSUE 5 / EDICIÓN 5

Prescription Medications - Medications are often an important part of your treatment plan. Some medications work to control or lessen the symptoms or your health condition and are taken regularly, while others are aimed more at comfort and taken as needed. It is important to note that medications only work when you take them as prescribed. If you are 65 years or older, some medications may cause an increased risk of falls. It is important to let all of your providers know what medications you are actively taking. Some kinds of medications should be avoided to reduce your risk of falls.

Medicamentos recetados: con frecuencia, los medicamentos son una parte importante de su plan de tratamiento. Algunos funcionan para controlar o disminuir los síntomas, y se toman regularmente, mientras que otros están más enfocados en el alivio de los síntomas y se toman según la necesidad. Es importante tener en cuenta que los medicamentos solo funcionan cuando se toman según las indicaciones médicas. Algunos medicamentos para la incontinencia podrían afectar la capacidad para recordar cosas. Consulte a su PCP para saber si los medicamentos que toma son seguros. Si consulta a más de un proveedor, es importante que cada uno de ellos esté al tanto de todos los medicamentos que toma. Esto es para garantizar que sus medicamentos funcionen bien en conjunto.



SPOTLIGHT on HEALTH

Enfoque en la salud

Prevención de caídas

Una de cada cinco caídas causa una lesión grave, como una fractura de hueso o una lesión en la cabeza. Aunque las caídas no causen una lesión, pueden derivar en temor a realizar las actividades cotidianas. Saber cuáles son sus factores de riesgo puede ayudar a prevenir caídas y a mantenerse seguro. Manténgase alerta con más información al respecto.

Fuente: nia.nih.gov



Fall Prevention

One out of five falls causes a serious injury such as a broken bone or a head injury. Even if falls do not lead to an injury, they can lead to a fear of everyday activities. Knowing your risk factors can help you prevent falls and stay safe. Stay on your toes with more information inside.

Source: cdc.gov

[Allwell.SuperiorHealthPlan.com](https://www.allwell.com)

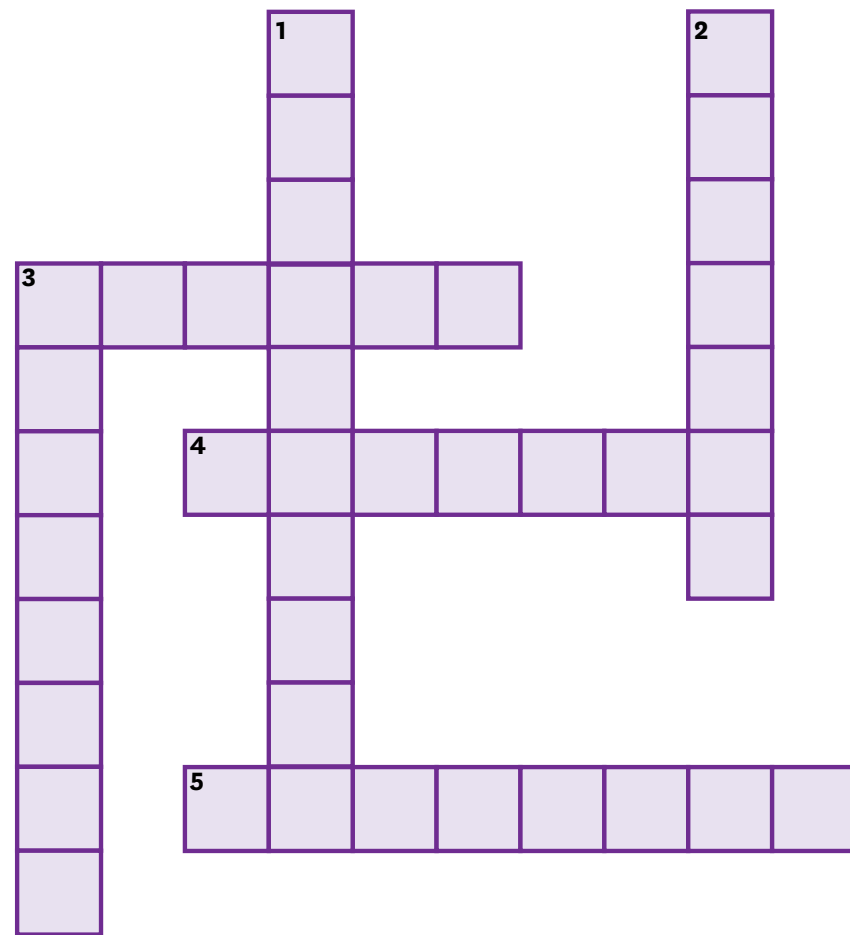
Y0020_20_21867NEWSLTR_BIL_C_10052020
SHP_20206707

FALL PREVENTION

Many different risk factors determine the likelihood of having a fall. The more risk factors you have, the more likely you are to fall. Help reduce your risk of falls by knowing your risk factors and making lifestyle changes. These changes include doing strength exercises, making your home safer and other activities. Use the clues in the crossword puzzle below to identify risk factors that can lead to falls:

KNOW YOUR RISK FACTORS

Talk to your family and PCP about your risk factors and the lifestyle changes you can make to reduce your chances of falling.



- | | |
|---|---|
| <p>Across</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3. Vision • 4. Balance • 5. Footwear | <p>Down</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1. Medications • 2. Clutter • 3. Vitamin D |
|---|---|

Down

1. Use of _____ can make you unsteady and affect your balance.
2. Broken or uneven steps, throw rugs and _____ are things that can make you trip.
3. Your body needs _____ to work properly.

Across

3. _____ problems make it hard to see home hazards.
4. Keeping your _____ is a high priority when preventing falls.
5. Bad or poor quality _____ can cause foot pain.

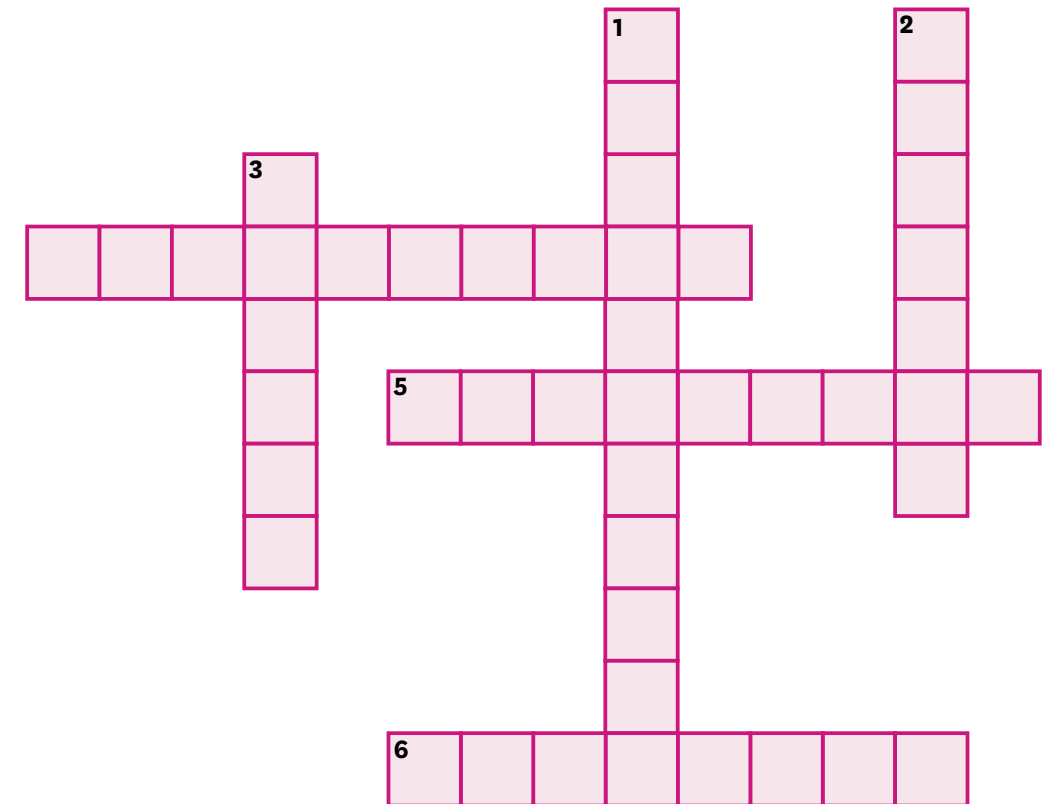
Source: cdc.gov and nia.nih.gov

PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Hay diversos factores de riesgo que determinan la probabilidad de sufrir una caída. Cuantos más factores de riesgo tenga, mayor será la probabilidad de que sufra una caída. Conocer sus factores de riesgo y realizar cambios en su estilo de vida lo ayudarán a reducir el riesgo de caídas. Estos cambios incluyen realizar ejercicios de fortalecimiento, hacer que su hogar sea más seguro y adoptar otras medidas. Utilice las pistas del siguiente crucigrama para identificar los factores de riesgo que pueden provocar caídas:

CONOZCA SUS FACTORES DE RIESGO

Hable con su familia y el médico de atención primaria (PCP) sobre sus factores de riesgo y los cambios que puede hacer en su estilo de vida para reducir las probabilidades de caerse.



- | | |
|--|--|
| <p>Vertical</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Medicamento 2. Calzado 3. Visión | <p>Horizontal</p> <ul style="list-style-type: none"> 4. Equilibrio 5. Vitamina D 6. Desorden |
|--|--|

Vertical

1. El uso de un _____ puede generar inestabilidad en la marcha y afectar su equilibrio.
2. Un _____ malo o de calidad deficiente puede causar dolor en los pies
3. Los problemas de _____ hacen que resulte difícil ver los peligros que hay en el hogar.

Horizontal

4. Mantener el _____ es de suma importancia para prevenir caídas.
5. Su cuerpo necesita _____ para funcionar correctamente.
6. Los escalones rotos o irregulares, los tapetes y el _____ son factores que pueden hacerlo tropezar.

Source: cdc.gov y nia.nih.gov



If you have questions about how to prevent falls, please call Member Services at **1-844-796-6811 (HMO), 1-877-935-8023 (HMO SNP) (TTY: 711)**. From October 1 to March 31, you can call us 7 days a week from 8 a.m. to 8 p.m. From April 1 to September 30, you can call us Monday through Friday from 8 a.m. to 8 p.m. A messaging system is used after hours, weekends, and on federal holidays.



Si tiene preguntas sobre cómo prevenir las caídas, llame a Servicios para afiliados al **1-844-796-6811 (HMO), 1-877-935-8023 (HMO SNP) (TTY: 711)**. Del 1 de octubre al 31 de marzo, puede llamarnos los 7 días de la semana, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. Del 1 de abril al 30 de septiembre, puede llamarnos de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. Se usa un sistema de mensajería para las llamadas fuera del horario laboral, los fines de semana y los días festivos federales.