



# Hora de mimar al bebé



[AetnaBetterHealth.com/Louisiana](https://www.aetna.com/betterhealth/louisiana)

Aetna Better Health® of Louisiana

## Beneficios de la lactancia materna

La leche materna ayuda a mantener sano a su bebé porque:

- Suministra toda la nutrición necesaria en las proporciones adecuadas
- Ofrece protección contra alergias, enfermedades y obesidad
- Ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes y el cáncer
- Previene infecciones recurrentes, como las infecciones del oído
- Proporciona una fuente de alimentación fácil de digerir para el bebé que produce muy poco o ningún problema de estreñimiento, diarrea o malestar estomacal
- Favorece un peso más saludable a medida que el bebé crece

- Favorece el desarrollo cerebral saludable, lo que puede generar puntuaciones más altas en los exámenes de CI
- Se transforma a medida que su bebé crece para proveer las cantidades y nutrientes adecuados en el momento correcto

La leche materna siempre está lista y es beneficiosa para el medio ambiente:

- Está lista y disponible donde y cuando el bebé la necesite, sin necesidad de mezclarla.
- Siempre está a la temperatura correcta, es limpia y gratuita, y no requiere lavar biberones.
- La lactancia materna no precisa manipulación ni envases especiales y prácticamente no produce desperdicios.

La lactancia materna también es excelente para la madre. Las mamás que amamantan:

- Recuperan con mayor facilidad su peso previo al embarazo
- Ahorran dinero, ¡después de todo, es gratis!
- Pierden menos días de trabajo al no tener que quedarse en casa con un bebé enfermo
- Disfrutan de más tiempo de calidad alimentando al bebé
- Se relajan más gracias a la liberación natural de oxitocina causada por la lactancia materna

Para comunicarse con Servicios para Miembros por cualquier

*Continúa en la página siguiente*

## ¿Qué es la anemia falciforme?

La anemia falciforme es una enfermedad de por vida causada por glóbulos rojos anormales. Los glóbulos rojos transportan el oxígeno por todo nuestro cuerpo. El oxígeno ayuda a que nuestro cuerpo funcione correctamente.

Los glóbulos rojos normales son redondos y se pueden mover fácilmente por todo el organismo. Las personas con anemia falciforme tienen glóbulos rojos en forma de letra C que se vuelven pegajosos. Esto dificulta que el oxígeno llegue a diferentes partes del cuerpo y puede causar síntomas fuertes, como episodios de dolor.

La anemia falciforme se transmite a los niños a través de los genes de sus padres.

### ¿Qué es el rasgo de células falciformes?

Una persona con anemia falciforme tiene dos copias del gen del rasgo de células falciformes (una de cada uno de sus padres). A veces un niño solo recibirá una sola copia del gen. Esto significa que tienen rasgo de células falciformes, pero no anemia falciforme. Es probable que este niño no tenga síntomas de anemia falciforme. Pero podrá

transmitir este rasgo, por lo que sus propios hijos podrán tener anemia falciforme.

Cerca de 100,000 personas en los Estados Unidos tienen anemia falciforme. La anemia falciforme es más frecuente en personas que se identifican como negras o afroamericanas. El rasgo de células falciformes es más común que la anemia falciforme. 1 de cada 13 personas que se identifican como negras o afroamericanas tienen rasgo de células falciformes.

### ¿Cómo me hacen las pruebas de detección?

Comuníquese con su médico para hacerse un análisis de sangre y saber si tiene anemia falciforme o rasgo de células falciformes. Si necesita un médico, puede llamar a Servicios para Miembros.

### ¿Qué puedo hacer para controlar los síntomas?

Para prevenir los síntomas fuertes, usted puede:

- Mantenerse hidratado. Trate de tomar entre 8 y 10 vasos de agua por día.
- Evitar estar al aire libre cuando haga demasiado calor o



demasiado frío. Si tiene que estar al aire libre, use un sombrero cuando haga sol y abriguese cuando haga frío.

- Hacer muchas pausas cuando haga ejercicio o deporte.
- Visitar a su médico regularmente.

Si tiene preguntas, o para comunicarse con su médico, llame a Servicios para Miembros las 24 horas del día al **1-855-242-0802 (TTY: 711)**. Para comunicarse con una clínica de células falciformes en Louisiana, visite **LDH.LA.gov/assets/oph/Center-PHCH/FamilyHealth/Louisiana\_Sickle\_Cell\_Clinics\_2020.pdf**. Obtenga más información sobre la anemia falciforme en el Departamento de Salud de Louisiana en **LDH.LA.gov/assets/oph/Center-PHCH/Center-PH/genetic/SickleCellDisease2017.pdf**.

## Beneficios de la lactancia materna

*Continúa de la primera página*

pregunta, comunicarse con un Administrador de Atención de Obstetricia o comunicarse con

su médico, llame al **1-855-242-0802 (TTY: 711)**, disponible las 24 horas del día.

Visite **LouisianaBreastfeeding.org/resources/** o **LouisianaWIC.org/About/Extra** para obtener información y recursos sobre la lactancia materna en su comunidad.

## Cómo vivir con VIH

Aunque se sienta bien, es importante que visite a su médico una vez al año para hablar sobre las pruebas de detección específicas para su edad y género, como las pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual (ETS). Si da positivo para una ETS, como el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), debe hablar con su médico sobre el inicio del tratamiento lo antes posible para poder lograr la supresión de la carga viral (una cantidad muy baja o indetectable de VIH en el organismo).

Para las personas que viven con VIH, el tratamiento de esta enfermedad ha cambiado considerablemente con el avance de los nuevos antirretrovirales (ART, por sus siglas en inglés) más potentes en comparación con los primeros tratamientos desarrollados en la década de 1990.

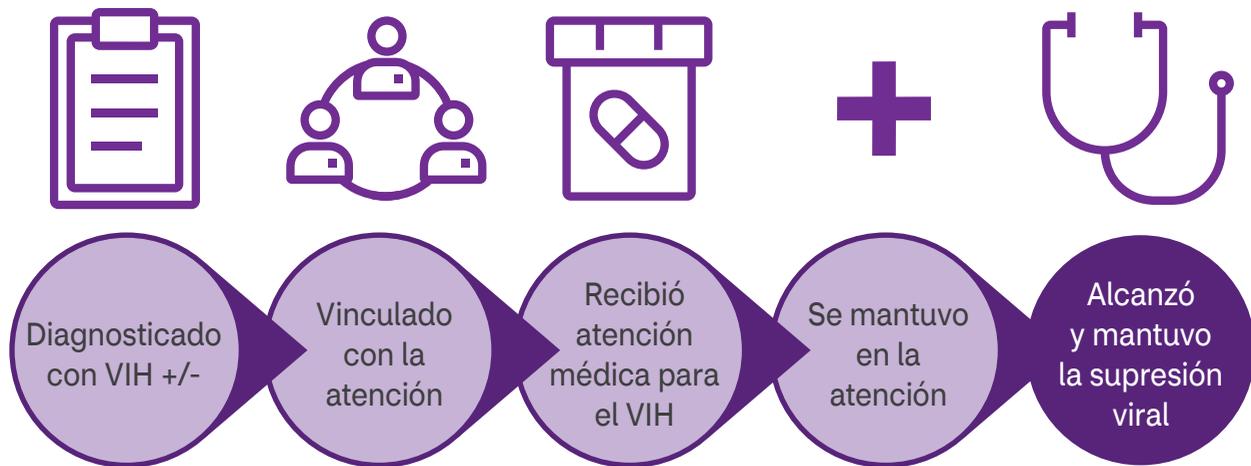
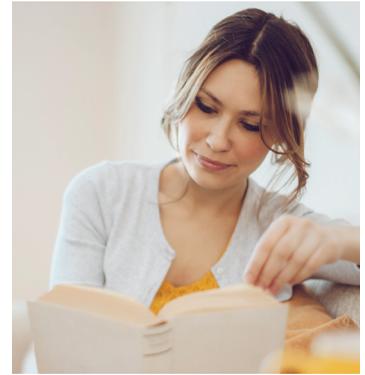
Ventajas del inicio temprano del ART:

- Acorta el tiempo entre el diagnóstico y la supresión viral

- Reduce antes el riesgo de transmisión
- Mejora la retención en la atención

Aetna Better Health of Louisiana apoya a sus miembros seropositivos en el logro de la supresión de la carga viral mediante una adecuada coordinación de la atención. Llame hoy mismo a Manejo de la Atención al **959-299-6401** para iniciar su proceso continuo de la atención del VIH.

El proceso continuo de la atención del VIH incluye los pasos que las personas con VIH dan desde el diagnóstico hasta alcanzar y mantener la supresión viral. La mejor manera de mantenerse al día sobre su tratamiento contra el VIH es seguir el proceso continuo de la atención del VIH. Para obtener más información sobre el tratamiento del VIH, visite [CDC.gov/HIV/Risk/Art/index.html](https://www.cdc.gov/HIV/Risk/Art/index.html).



**Comuníquese con nosotros**



Aetna Better Health of Louisiana  
2400 Veterans Memorial Blvd., Suite 200  
Kenner, LA 70062

24 horas al día, 7 días de la semana  
**1-855-242-0802 (TTY: 711)**  
**AetnaBetterHealth.com/Louisiana**

Este boletín se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y miembros de Aetna Better Health of Louisiana, 2400 Veterans Memorial Blvd., Suite 200, Kenner, LA 70062. Incluye información general sobre la salud que no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales. Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones.

2022 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.