

Bienvenidos a la edición de julio – septiembre de 2009 de **CIGNA Healthful Hints (Consejos prácticos saludables de CIGNA)**, un *e-bulletin* (boletín electrónico) trimestral que presenta noticias y tendencias nacionales relacionadas con la salud que afectan a las comunidades a las que denominamos nuestro hogar. Encontrará consejos útiles y asesoramiento de parte de profesionales de seguro colectivo, atención dental y de la vista.

*CIGNA Healthful Hints* se escribe en un estilo que le permite tomar artículos directamente para colocarlos en una variedad de medios. Confiamos que las novedades serán de utilidad cuando prepare historias relacionadas con la salud y los beneficios para la publicación de sus empleados o para la intranet. También hemos adjuntado una traducción al español de esta edición.

Si desea obtener información adicional, ser eliminado de esta lista de distribución o agregar a alguien a dicha lista, por favor, comuníquese con nosotros en [CIGNA Healthful Hints](#).

Esperamos mantenerle informado sobre los avances del ámbito de los beneficios. Gracias.

### **CIGNA Healthful Hints** **Julio – Septiembre de 2009**

Esta edición incluye los siguientes **consejos prácticos saludables**:

- Ame a su mascota, pero tenga cuidado
- Usted, yo y los rayos UV
- La mordida de los dientes sensibles
- Ahorrar ahora en la salud bucal puede tener grandes costos a la larga

**Ame a su mascota, pero tenga cuidado.** Angela Saunders estaba enferma de amor por su perro, pero literalmente enferma. Angela, una empleada de CIGNA, fue una de las 86,600 personas que todos los años sufren lesiones por caídas que implican a perros o gatos, según los Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el control y la prevención de enfermedades; CDC, por sus siglas en inglés). “Para evitar caer sobre Buddy, hice un mal movimiento. Lo salvé a él, pero no a mí,” dijo Angela. Ella terminó con una torcedura grave de tobillo.

La mayoría de las lesiones en caídas relacionadas con mascotas son leves, pero el 10 por ciento son graves e incluyen contusiones, fracturas y lesiones internas, según lo informado en un estudio de CDC<sup>1</sup>. Las personas mayores corren más riesgos de tener lesiones graves. Los dueños de las mascotas deben ser conscientes del peligro que sus mascotas pueden presentar al causar caídas.

Las personas se pueden lesionar cuando un perro les salta encima o jala de la correa, lo que causa que la persona que lo lleva pierda el equilibrio. A los gatos les encanta zigzaguear alrededor de las piernas de las personas para mostrar su afecto. Pero estas caricias pueden tomarle desprevenido y causar problemas.

“Las mascotas son sorprendentemente saludables para las personas. Se ha probado que reducen los niveles de estrés y la presión arterial, lo que conduce a una salud general mejor”, informó el Dr. Robert Anfield, director médico general de la unidad de seguro por incapacidad de CIGNA. “Un estudio sugiere que pasar tiempo con una mascota ayuda a reducir los niveles de estrés mejor que un cónyuge o un amigo. De modo que disfrute de su mascota, pero es importante darse cuenta de que pueden hacerle meter la pata”.<sup>2</sup>

Ser consciente puede marcar una gran diferencia. A continuación se presentan otros consejos para evitar las lesiones relacionadas con las mascotas:

- Enseñe a sus mascotas a comportarse, especialmente a los perros grandes, que pueden saltar y hacerle perder el equilibrio.
- Guarde los juguetes de perros y gatos. También pueden hacerle tropezar.
- Sólo sea consciente de que un tropezón sí puede ser una caída.

No poder trabajar debido a un accidente relacionado con su mascota o cualquier otra lesión o enfermedad puede causar un caos financiero importante. El seguro por incapacidad es una manera excelente para proteger financieramente a su familia y a usted en el caso de un accidente o enfermedad. Paga una parte de sus ingresos habituales en el caso de que no pueda ir a trabajar, y le brinda la ayuda que necesita para

concentrarse en mejorarse. Tener cobertura por incapacidad en el trabajo es una inversión accesible en su seguridad financiera.

<sup>1</sup> Centers for Disease Control and Prevention, <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5811a1.htm>

<sup>2</sup> *Psychosomatic Medicine*

<http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=search.displayRecord&uid=1992-04617-001>

CONTACTO CON LOS MEDIOS: Judy Hartling, Relaciones Públicas de CIGNA, 860-226-6272 o [judy.hartling@cigna.com](mailto:judy.hartling@cigna.com)

**Usted, yo y los rayos UV.** Las personas saben proteger su piel de los rayos del sol durante el verano, pero muchas de ellas no se dan cuenta de que sus ojos también están en riesgo. Los posibles problemas relacionados con el sol abarcan desde una “quemadura de ojos” hasta una ceguera completa. Julio es el Mes nacional de la seguridad contra los rayos UV de la American Academy of Ophthalmology (Academia Estadounidense de Oftalmología; AAO, por sus siglas en inglés), un buen momento para tener sus ojos en mente.

Al igual que su piel, sus ojos realmente pueden sufrir quemaduras de sol. La misma radiación UV que enrojece su piel, puede quemar la superficie frontal de sus ojos, una afección incómoda denominada “fotoqueratitis.”<sup>1</sup>

Debido a que usted no puede poner pantalla solar en sus ojos, la mejor manera de evitar una “quemadura de ojos” es usar anteojos de sol, pero no cualquier antejo de sol. A continuación se presentan algunos elementos que deberá buscar, más allá de la moda, cuando elija anteojos de sol, de acuerdo con la AAO:

- Busque una etiqueta o autoadhesivo que garantice entre el 99 y el 100 por ciento de bloqueo de los rayos UV.
- Elija anteojos de sol de diseño envolvente. Éstos evitan que el sol entre por los costados de su rostro. Esto es especialmente importante si usted anda en superficies que reflejan la luz del sol, tales como agua, arena, pavimento o de otro tipo.
- Enseñe a sus hijos a usar los anteojos de sol al aire libre. Tenga cuidado con los anteojos de sol de juguete. Es posible que no tengan protección contra los rayos UV.
- No juzgue la eficacia de los anteojos de sol por la oscuridad de los cristales. Sólo porque bloquean más luz no significa que bloqueen más rayos UV.<sup>2</sup>

“Los anteojos de sol no sólo se tratan del estilo. Son herramientas esenciales para proteger sus ojos”, comentó el Dr. Denis Humphreys, director de Calidad Optométrica de CIGNA. “Más allá de una quemadura de ojos, hay consecuencias aún más serias cuando sus ojos están expuestos a demasiado sol”.

“La exposición extensa y prolongada al sol se ha relacionado con la formación de afecciones graves de los ojos, que incluyen cataratas y degeneración macular relacionada con la edad. Esta última puede conducir a la ceguera total”, dijo Humphreys.

A continuación se presentan más consejos de la American Academy of Ophthalmology:

- Use un sombrero de ala ancha para ayudarlo a protegerse del sol
- Por lo general, el nivel más alto de la luz UV es al mediodía (10:00 a.m. a 2:00 p.m.), pero usted debe proteger sus ojos siempre que esté al aire libre durante un período prolongado, inclusive cuando el día esté gris y nublado.
- Sus ojos pueden resultar dañados por fuentes de luz UV distintas del sol, como por ejemplo lámparas de soldadura o lámparas solares. De modo que recuerde usar protección para los ojos cuando use estas fuentes de rayos UV invisibles y de alta energía.<sup>3</sup>

CONTACTO CON LOS MEDIOS: Judy Hartling, Relaciones Públicas de CIGNA, 860-226-6272 o [judy.hartling@cigna.com](mailto:judy.hartling@cigna.com)

<sup>1,2,3</sup> American Society of Ophthalmic Executives  
<http://www.aao.org/aaosite/eyemd/uv.cfm>

**La mordida de los dientes sensibles.** ¿Alguna vez sintió esa horrible puntada en la mandíbula cuando come alimentos fríos o cuando bebe algo caliente? Si no se trata de un “dolor de cabeza por el helado”, podría deberse a los dientes sensibles. Los dientes pueden estar sensibles por muchos motivos, el más común de ellos es que las encías se retraigan.

Las raíces de los dientes no tienen esmalte, que protege el área de los dientes por encima de la línea de las encías. En su lugar, tienen una cobertura más porosa que puede desgastarse, según la American Dental Association (Asociación Dental Estadounidense). Cuando las encías comienzan a retroceder, las raíces quedan expuestas, lo que hace que los dientes se vuelvan más sensibles a temperaturas extremas, así como más susceptibles a las caries. Usar hilo dental y cepillar los dientes también puede desencadenar el dolor de los nervios relacionado con los dientes sensibles.

¿Entonces qué causa que las encías se retraigan? Las causas incluyen:

- enfermedad de las encías (periodontal)
- abrasión por cepillado
- caries o fracturas en los dientes
- rechinar los dientes
- mala higiene bucal<sup>1</sup>

“Muchas de las causas del retroceso de las encías se pueden evitar. Su dentista puede ayudarle a aprender las medidas que debe tomar para disminuir las probabilidades de que esto suceda y de este modo, reducir la probabilidad de tener dientes sensibles”, dijo el Dr. Michael Hahn, director dental nacional de CIGNA.

Pero si usted tiene dientes sensibles, hay tratamientos. Hay pastas de dientes especiales que pueden reducir la sensibilidad, pero demoran algo de tiempo en funcionar. Y si deja de usar la pasta de dientes, con frecuencia la sensibilidad regresa.

Según la causa de la sensibilidad, los dentistas pueden recomendar tratamientos que se realizan en el consultorio, que incluyen un gel que refuerza el esmalte, un sellador para sellar las encías o inclusive un tratamiento del conducto radicular.

Incidentalmente, un “dolor de cabeza por el helado” puede denominarse con más precisión, un dolor de boca por el helado. Algunos investigadores dicen que los dolores de cabeza por el helado suceden cuando una sustancia fría toca el techo de su boca, lo que hace que los vasos sanguíneos se dilaten rápidamente, según la Mayo Clinic. Este dolor se transmite a través de un nervio, lo que causa el “dolor de cabeza”.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> American Dental Association; <http://www.ada.org/public/topics/sensitive.asp>

<sup>2</sup> Mayo Clinic; <http://www.mayoclinic.com/health/ice-cream-headaches/DS00640/DSECTION=causes>

CONTACTO CON LOS MEDIOS: Judy Hartling, Relaciones Públicas de CIGNA, 860-226-6272 o [judy.hartling@cigna.com](mailto:judy.hartling@cigna.com)

**Ahorrar ahora en la salud bucal puede tener grandes costos a la larga.** Parece que todas las personas están recortando costos estos días, pero algunos de estos recortes pueden volver y morderle. No asistir a los chequeos dentales y demorar los tratamientos puede hacerle ahorrar algunos dólares a corto plazo, pero a la larga, es probable que le cueste mucho más.

Los propietarios de viviendas saben que una pequeña gotera puede conducir a problemas grandes y caros a la larga. Un ruido raro de su auto puede significar una factura grande por reparaciones si no se corta de raíz. Lo mismo sucede con su salud bucal. Si la ignora, una pequeña caries puede convertirse en una experiencia terrible en la silla del dentista, y una factura abultada acompañará a esta experiencia. En la mayoría de los planes dentales, la atención preventiva está cubierta sin cargo o con costos bajos. Los chequeos de rutina ayudan a identificar problemas en forma temprana, para que sus costos de desembolso

para un empaste sean mínimos. Pero postérguelo y podría terminar necesitando un tratamiento de conducto radicular y una corona, que pueden ser muy costosos. Cuando se trata de la atención dental, una actitud de “esperaré a ver qué pasa” no vale la pena.

Posponer las visitas dentales de rutina también puede elevar los costos médicos. Algunas afecciones bucales, como por ejemplo la enfermedad de las encías, no siempre tienen síntomas, de modo que necesita a un dentista para diagnosticarlo. Los estudios han demostrado que la enfermedad de las encías puede contribuir a otras afecciones médicas graves y/o hacer que los costos en salud aumenten. Los hallazgos demuestran:

- Las personas que habían sido tratadas por enfermedad de las encías y que recibían atención de mantenimiento, tuvieron costos médicos más bajos que las personas que recibieron tratamiento inicial para la enfermedad de las encías. En promedio, los costos médicos anuales fueron \$10,142 menos para los pacientes con accidente cerebrovascular y \$1,418 menos para los pacientes con diabetes.<sup>1</sup>
- Las personas con enfermedad grave de las encías tuvieron que gastar 21 por ciento más para su atención médica, en comparación con aquellos que no tenían enfermedad de las encías.<sup>2</sup>

“Invertir en su salud bucal, cepillar sus dientes y usar hilo dental con regularidad, visitar a su dentista periódicamente según lo recomiende, y prestar atención a los problemas pequeños para que no se vuelvan grandes, es todo bueno para su salud bucal, su salud general y su salud financiera”, comentó el Dr. Miles Hall, dentista y director clínico general de CIGNA. “La mayoría de los planes dentales cubren limpiezas de rutina en un 100%, y usted puede encontrar información en Internet para ayudarlo a calcular cuáles podrían ser sus costos para cualquier tratamiento”.

Consulte estos recursos en línea:

CIGNA Dental Treatment Cost Estimator (Herramienta para calcular costos de tratamientos dentales de CIGNA) (para personas con seguro de CIGNA)  
[www.mycigna.com](http://www.mycigna.com)

Evaluación de riesgos de caries

[http://www.cigna.com/our\\_plans/programs/dental\\_health/quiz/CavitiesQuiz.html](http://www.cigna.com/our_plans/programs/dental_health/quiz/CavitiesQuiz.html)

Evaluación de riesgos de enfermedad periodontal

[http://www.cigna.com/our\\_plans/programs/dental\\_health/quiz/periodontalQuiz.html](http://www.cigna.com/our_plans/programs/dental_health/quiz/periodontalQuiz.html)

<sup>1</sup> *Research from CIGNA Supports Potential Association between Untreated Gum Disease and Higher Medical Costs*, 16 de abril de 2009

[http://newsroom.cigna.com/article\\_display.cfm?article\\_id=1038](http://newsroom.cigna.com/article_display.cfm?article_id=1038)

<sup>2</sup> *Journal of Periodontology*, febrero de 2008

<http://www.joponline.org/doi/abs/10.1902/jop.2007.070193>

CONTACTO CON LOS MEDIOS: Judy Hartling, Relaciones Públicas de CIGNA, 860-226-6272 o [judy.hartling@cigna.com](mailto:judy.hartling@cigna.com)

CIGNA es una marca registrada, cuya licencia de uso poseen CIGNA Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados exclusivamente por dichas subsidiarias operativas, que incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, y no por CIGNA Corporation.