

CIGNA Healthful Hints

Octubre – Diciembre de 2009

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

- El oftalmólogo, la primera línea de defensa
- La preparación para Halloween comienza mucho antes del 31 de octubre
- La temporada de inscripción en los beneficios puede revelar beneficios valiosos olvidados
- A través de la niebla, aparece una sonrisa

El oftalmólogo, la primera línea de defensa contra la diabetes - De acuerdo con Prevent Blindness America (Prevención de la Ceguera en los Estados Unidos), la diabetes afecta a más de 23 millones de estadounidenses, y casi la mitad de todas las personas con diabetes tienen alguna forma de retinopatía diabética, una enfermedad de la vista que, si no se trata, puede ocasionar la ceguera.

“Muchos empleadores ofrecen cobertura de la vista que incluye controles médicos anuales; sin embargo, algunas personas olvidan programar una visita hasta que se produce el problema o éste empeora”, señala el Dr. Denis Humphreys*, director de calidad optométrica de CIGNA. “La retinopatía diabética es uno de los problemas más sencillos de diagnosticar y de tratar a tiempo. En algunos casos, un oftalmólogo puede ser, incluso, la primera línea de defensa del paciente para diagnosticar la diabetes a tiempo”.

Los altos niveles de azúcar en sangre causan la retinopatía diabética, lo que se produce cuando los vasos sanguíneos que conducen a la retina se bloquean o eliminan líquidos o sangre. A medida que la enfermedad avanza, puede llevar a la ceguera.

“Por medio de un examen de la vista que se realiza todos los años, su oftalmólogo puede identificar rápidamente una afección ocular, como una retinopatía, antes de que produzca problemas permanentes de la vista”, menciona Humphreys. “Las personas con diabetes pueden reducir su riesgo de tener retinopatía, así como también glaucoma, cataratas, edema macular y desprendimiento de retina, al mantener los niveles de azúcar en sangre cercanos a lo normal”.

De acuerdo con lo que indica Prevent Blindness America, llame a su oftalmólogo de inmediato para realizarse un examen de la vista si tiene diabetes y observa:

- Visión nublada y borrosa o “manchas flotantes”
- Líneas rectas que no se ven rectas
- Dificultad para ver con luz tenue o visión de túnel

Noviembre es el Mes de la enfermedad de los ojos causada por la diabetes y puede servir como un importante recordatorio para programar una cita cada otoño. Para obtener más información sobre la retinopatía y otras enfermedades de la vista relacionadas con la diabetes, ingrese en www.preventblindness.org.

CONTACTO CON LOS MEDIOS: Jim Angstadt, Relaciones Públicas de CIGNA, 215.761.8748 or jim.angstadt@cigna.com.

La preparación para Halloween comienza mucho antes del 31 de octubre - Chocolate, paletas, galletas dulces, ¿qué sería de Halloween sin los dulces? Aunque los festejos fantasmales de este día festivo incluyen mucha azúcar, no hay necesidad de que los padres tiren las bolsas de golosinas por ahora, especialmente si su hijo ya tiene buenos hábitos de salud bucal establecidos.

“De acuerdo con la American Dental Association, aproximadamente el 20 por ciento de los niños de tres años tienen caries que comenzaron cuando tenían uno y dos años”, señala el Dr. Tom Floyd”, un dentista pediátrico y miembro del Panel de asesoramiento clínico de CIGNA Dental. “Es fundamental que los buenos hábitos de salud bucal comiencen a una edad temprana y formen parte de la rutina diaria del niño. Está bien que los niños se den el gusto de comer golosinas, siempre y cuando lo hagan con moderación”.



El Dr. Floyd sugiere los siguientes consejos de higiene dental para mantener los dientes de toda la familia saludables:

- Cepílese los dientes dos veces al día. El cepillado de la noche es el más importante para eliminar los alimentos y las bacterias del día.
- Use hilo dental diariamente para eliminar los alimentos que quedan entre los dientes.
- Inicie el cepillado de los dientes de los niños pequeños apenas aparezcan los dientes, con pasta dentífrica para niños que no contenga flúor.
- Use sólo una pequeña cantidad de pasta dentífrica con flúor en los niños de entre dos y seis años; el flúor puede dejar manchas suaves en los dientes permanentes si su hijo lo traga.
- Siga una dieta sana y equilibrada.
- Programe una cita con el dentista cada seis meses para realizarse limpiezas y controles de rutina.
- Limite la frecuencia de bocadillos con azúcar durante el día.
- Use un sorbete y enjuáguese la boca con agua después de beber un refresco.

Octubre es el Mes nacional de la higiene dental y es un buen momento para unirse a la American Dental Hygienists' Association (Asociación Estadounidense de Higiene Dental), a fin de refrescar los hábitos de salud bucal. Para obtener más información para niños y adultos, ingrese en el sitio Web de la asociación en www.adha.org. También puede encontrar más información sobre salud bucal en el sitio Web de la American Dental Association (Asociación Dental Estadounidense), www.ada.org.

CONTACTO CON LOS MEDIOS: Jim Angstadt, CIGNA Public Relations, 215.761.8748 or jim.angstadt@cigna.com.

La temporada de inscripción en los beneficios puede revelar beneficios valiosos olvidados

- En la temporada de otoño, comienza el período de inscripción en los beneficios para muchos estadounidenses. Los planes de salud de las empresas son las ofertas típicas que las personas tienen en cuenta. Sin embargo, muchas compañías también ofrecen seguro de vida y de incapacidad, que desempeñan un papel fundamental en la protección de la situación económica de su familia en caso de que se produzca lo impensable.

"Muchas veces, cuando un empleador ofrece la oportunidad de comprar un seguro de vida o de incapacidad, los empleados pueden comprar la cobertura a precios más bajos, además de disfrutar de una sencilla inscripción y de la comodidad de que se deduzca de su salario", señala Craig Guiffre, Vicepresidente Sénior de CIGNA Group Insurance.

El seguro por incapacidad ofrece a las personas una fuente de ingresos hasta que puedan volver a trabajar. LIFE Foundation (<http://www.lifehappens.org>) llevó a cabo un estudio y descubrió que el 70 por ciento de los estadounidenses que trabajan no podrían sostenerse económicamente durante un mes si no pudieran ir a trabajar debido a una incapacidad. El estudio también reveló que más de uno de cada cuatro estadounidenses no sobreviviría una semana con el dinero que tuviera ahorrado.

"Para aquellos que tienen un seguro de vida, usen esta temporada como un recordatorio para revisar la cobertura, actualizar la información de los beneficiarios y asegurarse de tener un seguro suficiente después de cada evento de su vida", agrega Guiffre.

El seguro de vida es otra inversión importante y accesible que las personas pueden hacer para proteger la situación económica de sus familias. Al comprar la cantidad adecuada de seguro de vida, ayudarán a garantizar a sus seres queridos que tienen suficiente dinero para pagar no sólo los inesperados gastos de funeral, sino también para ayudar a pagar una hipoteca, las facturas mensuales y la educación de un hijo.

Durante la inscripción, los empleados también deben averiguar qué beneficios de valor agregado se incluyen con una póliza de seguro de vida o de incapacidad. Los empleados que tengan un seguro de vida y de incapacidad de CIGNA tienen acceso a servicios sin costo adicional para el empleado, incluida la herramienta basada en Web de **Preparación de testamentos** para crear documentos legales, el programa **CIGNAssurance**® que ofrece servicios de asesoramiento para los beneficiarios y descuentos de **Healthy Rewards** en servicios para la salud y el bienestar.



CIGNA ofrece calculadoras en línea para ayudarle a determinar cuánto seguro de vida y de incapacidad una persona podría querer comprar. La [calculadora de seguro de vida](http://www.cigna.com/liam) puede encontrarse en <http://www.cigna.com/liam> y la calculadora de seguro por incapacidad de CIGNA puede encontrarse en la sección "Disability Consumer Education Kit" (Paquete de educación para consumidores de seguros por incapacidad) en <http://www.cigna.com/diam>.

CONTACTO CON LOS MEDIOS: Jim Angstadt, CIGNA Public Relations, 215.761.8748 or jim.angstadt@cigna.com.

A través de la niebla, aparece una sonrisa – Encías sangrantes, pérdida de dientes y el implacable mal aliento. ¿No suena atractivo? Bien, ése es el riesgo de los fumadores a medida que el hábito se apodera de ellos. La enfermedad periodontal, también conocida como enfermedad de las encías, puede ser el problema de salud menor de un fumador, pero es uno de los más visibles.

"Las personas que fuman corren un riesgo mayor de experimentar el desarrollo y el avance de la enfermedad de las encías, que es una infección bacteriana crónica que afecta las encías y el hueso que sostiene los dientes", menciona el Dr. Michael Kahn*, jefe del Departamento de Patología bucal y maxilofacial de Tufts y miembro del Panel de asesoramiento clínico de CIGNA Dental. "Si no se trata, esta enfermedad puede llevar a la pérdida de los dientes".

De acuerdo con la American Academy of Periodontology (Academia Estadounidense de Periodoncia), aproximadamente el 20 por ciento de las personas mayores de 65 años que nunca han fumado no tienen dientes, mientras que el 41.3 por ciento de los fumadores diarios mayores de 65 años no tienen dientes.

Los síntomas de la enfermedad de las encías incluyen:

- Encías rojas, hinchadas o sensibles
- Encías que sangran durante el cepillado
- Encías de color rojo oscuro o que se retraen
- Mal aliento o mal gusto en la boca
- Dientes flojos

La Academia también menciona que, además de la enfermedad de las encías, el tabaco puede producir otras afecciones que incluyen cáncer de labios y boca, dientes manchados, mal aliento, pérdida del gusto y del olfato, llagas y manchas en la boca y lengua negra y desagradable.

El 19 de noviembre, los estadounidenses reconocen el Great American Smoke Out (El día de dejar de fumar), un día en el que los fumadores prueban vivir sin fumar. Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Consulte si su empleador ofrece un programa para dejar de fumar. También puede ingresar en www.cancer.org o llamar al programa de orientación por teléfono de American Cancer Society Quitline® al 800.ACS.2345 (800.227.2345). Para obtener más información acerca de la enfermedad de las encías, ingrese en www.perio.org.

CONTACTO CON LOS MEDIOS: Jim Angstadt, CIGNA Public Relations, 215.761.8748 or jim.angstadt@cigna.com.

***Acerca del Panel de asesoramiento clínico de CIGNA Dental:** el Panel de asesoramiento clínico de CIGNA Dental ayuda a crear enfoques innovadores para las nuevas tecnologías, la integración médica/dental y las estrategias basadas en las evidencias. Este panel independiente, organizado por CIGNA, está compuesto por líderes de la profesión dental, muchos de los cuales tienen publicaciones y han prestado servicios en cargos de liderazgo en su especialidad o en la American Dental Association (Asociación Dental Estadounidense). En la actualidad, varios de los miembros del panel ocupan cargos académicos en las principales facultades de odontología, incluidas la University of PA, Tufts, SUNY y UCLA.

CIGNA es una marca registrada cuya licencia de uso poseen las subsidiarias y afiliadas de CIGNA Corporation. Los productos y servicios son proporcionados por estas subsidiarias operativas y afiliadas y no por CIGNA Corporation. Estas subsidiarias operativas y afiliadas incluyen Life Insurance Company of North America, Connecticut General Life Insurance Company y CIGNA Life Insurance Company of New York. CIGNA Dental se refiere a las siguientes subsidiarias operativas de CIGNA Corporation: Connecticut General Life Insurance Company y CIGNA Dental Health, Inc., y sus subsidiarias operativas y afiliadas.

Toda referencia a los productos, servicios, información o sitios Web de otras entidades no afiliadas a CIGNA no constituyen una promoción de CIGNA de los productos, servicios, información o sitios Web de dichas entidades, ni tampoco constituyen una promoción por parte de dichas entidades de los productos, servicios, información o sitios Web de CIGNA y/o sus afiliadas.

