

CIGNA Healthful Hints

Abril – Julio de 2010

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

- No corra riesgos con el cáncer bucal
- Las metas difíciles de cumplir, un mes a la vez
- Prepararse para la enfermedad: ¿Está su cheque del salario protegido?
- Marcha para tener bebés saludables

No corra riesgos con el cáncer bucal – ¿Sabía que cuando usted va al dentista para un examen dental regular, su dentista no sólo debería controlar si tiene caries? Una vez por año, su dentista debe realizar un examen visual para la detección del cáncer bucal. Algunos dentistas aumentan la cantidad de controles en función de sus antecedentes y su salud dental. Sin importar la frecuencia de los controles, el cáncer bucal detectado en forma temprana puede curarse, según la Oral Cancer Foundation.

“Cada año, a 35,000 estadounidenses se les diagnostica cáncer bucal. Lamentablemente, la tasa de supervivencia es menor para las personas con cáncer bucal que para otros tipos de cáncer más comunes, ya que suele diagnosticarse en las etapas más avanzadas”, afirmó el Dr. Cary Sun, director dental de CIGNA Dental. “No obstante, si las personas saben cuáles son los signos y síntomas de la enfermedad, pueden ayudar a identificar una zona sospechosa en la boca y recibir tratamiento en forma temprana, antes de que el cáncer pueda diseminarse”.

Los signos y síntomas del cáncer bucal pueden incluir:

- Manchas dentro de la boca o en los labios, que son de color rojo, blanco o una combinación de ambos, y que duran más de dos semanas y no pueden limpiarse (las manchas blancas son las más comunes, y a veces se vuelven malignas; las manchas rojas se vuelven malignas con mayor frecuencia)
- Aftas en los labios que no cicatrizan al cabo de dos semanas
- Un bulto en el cuello
- Dolor de oídos sin motivo aparente
- Dolor, sensibilidad o adormecimiento en cualquier parte de la boca o en los labios
- Dificultad para masticar, tragar, o mover la mandíbula o la lengua

El Dr. Sun recomienda a las personas que controlen su boca una vez por mes, a fin de familiarizarse con su interior y tener mayor capacidad de identificar cualquier cambio. Si tiene alguna pregunta sobre su riesgo de desarrollar cáncer bucal, consulte a su dentista.

Para obtener más información sobre el cáncer bucal, inicie sesión en el sitio web de la Oral Cancer Foundation, en www.oralcancerfoundation.org. Además, puede poner a prueba su comprensión del cáncer bucal con el breve cuestionario en línea de CIGNA, visitando www.cigna.com/our_plans/programs/dental_health/quiz/oral_cancer_quiz.html.

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

Las metas difíciles de cumplir, un mes a la vez – Al comienzo de cada año, la mayoría de las personas están entusiasmadas y motivadas para cumplir su meta para el nuevo año. Sin embargo, ahora que ya han pasado los primeros meses, algunas personas pueden darse cuenta de que les cuesta cumplir su promesa. ¿Cuál es, entonces, el truco para lograr que las metas perduren? Fijarse metas mensuales en torno a un tema anual podría ser la respuesta para algunas personas.

Dado que una meta para el nuevo año puede ser abrumadora para algunas personas, CIGNA planificó metas para mejorar la salud para todo un año, correspondientes a cada mes de 2010, que se describen en el sitio podcast de CIGNA: www.cigna.com/healthinfo/audio/podcast.html.

“Los estudios muestran que a las personas les resulta mucho más fácil adoptar un cambio gradual. Las personas pueden empezar de a poco y, cada mes, intentar cumplir una meta, para ver en qué área tienen más éxito”, dijo el Dr. Tony Massey, director médico de CIGNA y psiquiatra. “Ya sea que se trate de reducir el consumo de azúcar, hacerse tiempo para un desayuno saludable o hacer ejercicio, al final del mes algunas personas pueden darse cuenta de que pueden mantener determinada conducta”.



Las sugerencias de CIGNA para estar saludable a lo largo de todo un año, pero en dosis más pequeñas y manejables cada mes, incluyen:

- Boicotear la máquina de golosinas
- Cuidar mejor los dientes y ayudar a sus hijos a hacer lo mismo
- Tomar un desayuno saludable todos los días
- Incorporar “superalimentos” en su dieta
- Incorporar el ejercicio en su rutina diaria
- Beber mucha agua
- Cuidar su salud financiera general
- Apoyar a su comunidad
- Duplicar el consumo de verduras
- Tomar correctamente su medicación
- Descansar mucho
- Reducir su nivel de estrés

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

Prepararse para la enfermedad: ¿Está su cheque del salario protegido? – La hipoteca, el pago del automóvil, las cuentas de servicios, las compras, y la lista sigue... todos los meses, usted es responsable de pagar varias cuentas simplemente para poder sobrevivir. ¿Qué pasaría entonces si se enfermara o se lesionara, y no pudiera trabajar durante un período de tiempo? ¿Podría pagar sus cuentas?

“Nadie sabe qué le depara el futuro. Los estudios muestran que una de cada tres mujeres y uno de cada cinco hombres estarán incapacitados durante más de 90 días antes de cumplir 65 años”, dijo el Dr. Anfield, Director médico de la división de seguros por incapacidad de CIGNA. “Como el futuro es incierto, es fundamental que las personas se preparen. El seguro por incapacidad debe formar parte del plan financiero de cualquier persona que trabaje”.

Mayo es el Mes de concientización sobre el seguro por incapacidad, que constituye un importante recordatorio para que los estadounidenses se aseguren de que su cheque del salario esté protegido, a fin de que puedan pagar sus cuentas en caso de una lesión o enfermedad que les produzca una incapacidad.

El recordatorio no podría ser más oportuno. Según la encuesta de Yankelovich para CIGNA, sólo el 36% de los trabajadores dicen haberse preparado para la posibilidad de tener que ausentarse de su trabajo en forma prolongada por una enfermedad o lesión. Sólo el 12% considera que los programas de bienestar en el lugar de trabajo constituyen una forma de ayudar a prepararse para la misma posibilidad.

El seguro por incapacidad paga una parte de su sueldo durante un tiempo predeterminado si usted está incapacitado y no puede trabajar debido a una lesión o enfermedad cubierta. Suele estar disponible como cobertura a corto plazo y/o a largo plazo.

CIGNA ofrece información sobre el seguro por incapacidad, incluida una calculadora para determinar cuánta cobertura necesita para poder pagar todas sus cuentas, en www.cigna.com/diam.

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

Marcha para tener bebés saludables – La parálisis cerebral, el retraso mental y los problemas de aprendizaje, la enfermedad pulmonar crónica, y los problemas de la vista y de la audición son problemas de salud que más de medio millón de bebés nacidos cada año tienen mayor riesgo de sufrir por nacer prematuros, es decir, antes de las 37 semanas de gestación, según March of Dimes. En un esfuerzo por ayudar a reducir la cantidad de bebés prematuros y concientizar a la población, CIGNA ha sido el patrocinador de atención médica nacional de la *Marcha por los bebés* de March of Dimes durante 16 años consecutivos.

“Nos enorgullece celebrar nuestro décimo sexto año de patrocinio de la March of Dimes, cuya misión es mejorar la salud de los bebés, previniendo los defectos de nacimiento, el nacimiento prematuro y la mortalidad infantil”, declaró el Dr. Jeffrey Kang, director médico de CIGNA y miembro de la junta de CIGNA Foundation, la entidad benéfica de CIGNA. “CIGNA y nuestros empleados han donado \$25 millones a lo largo de los años para ayudar a que cada bebé empiece su vida de manera saludable”.

Cada año, uno de cada ocho bebés nace prematuro. No sólo el bebé enfrenta problemas de salud, sino que también es un momento estresante para los padres. El costo de cuidar de un bebé prematuro es cuatro veces más alto que el de un niño que nace sin complicaciones.



La Marcha por los bebés cuenta con la participación de personas en todo el país. Los equipos organizados por los empleadores son importantes para la caminata. De hecho, el 80% de los participantes del año pasado integraban equipos patrocinados por los empleadores. En los equipos de CIGNA participan unas 3,000 personas en todo el país.

Para obtener más información sobre la Marcha por los bebés y encontrar la caminata más cercana a su domicilio, ingrese en www.marchforbabies.com o para informarse acerca de los bebés prematuros, visite www.marchofdimes.com.

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

CIGNA es una marca registrada, cuya licencia de uso poseen las subsidiarias y afiliadas de CIGNA Corporation. Los productos y servicios son brindados por estas subsidiarias y afiliadas operativas, y no por CIGNA Corporation. Dichas subsidiarias y afiliadas operativas incluyen a 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 y afiliadas operativas.

No debe considerarse que cualquier referencia a los productos, los servicios, la información o los sitios web de cualquier otra entidad no afiliada a CIGNA constituye un aval por parte de CIGNA de los productos, los servicios, la información o los sitios web de dichas entidades, ni tampoco debe considerarse que este tipo de referencia constituye un aval por parte de tales entidades de los productos, los servicios, la información o los sitios web de CIGNA y/o sus afiliadas.