



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## EN ESTA EDICIÓN

TDAH .....	Página 2
Cómo evitar la tos ferina .....	Página 2
Manual para miembros .....	Página 3
Diabetes y enfermedades cardiacas ..	Página 3
VPH y cáncer de cuello uterino .....	Página 4
Colesterol y enfermedades cardiacas	Página 5
Conozca sobre el plomo .....	Página 6

## ¿Es un nuevo miembro?

### 3 consejos para nuevos miembros

Aproveche al máximo sus beneficios. Siga estos consejos para iniciar de la mejor manera.

**1. SIEMPRE CARGUE SU TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DE MIEMBRO.**

Muestre su tarjeta cada vez que visite al médico, vaya a la clínica o a la farmacia. Infórmenos si aún no ha recibido su tarjeta.

**2. VISITE A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS).** Llame a la oficina de su PCP y solicite una cita para un chequeo dentro de los próximos 30 días. El nombre y el teléfono se encuentran en su tarjeta de identificación.

**3. LLENE LA EVALUACIÓN DE SALUD.** Se demorará menos de 15 minutos y nos permitirá ayudarlo con los servicios que necesita. Le llamaremos para hacerle preguntas sobre su salud o usted nos puede llamar cuando lo considere conveniente.



**Estamos aquí para brindarle ayuda.** Comuníquese con Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**. O visite nuestro sitio web **UHCommunityPlan.com**.

## ENCONTRAR EL TRATAMIENTO ADECUADO PARA EL TDAH

Si su hijo sufre de trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), su proveedor de salud le puede sugerir medicamentos. Existen diferentes tipos de medicinas para tratar el TDAH. Puede tomar tiempo encontrar el mejor medicamento para su hijo.

Es posible que algunas veces su hijo requiera cambios de medicamentos o dosificación. Puede ser que algunos medicamentos no sean útiles para su hijo. Otros pueden causar efectos secundarios. Las dosis pueden ser muy altas o muy bajas. Por este motivo es importante que los niños que toman medicamentos para el TDAH visiten regularmente al médico.



### ¿Su hijo toma medicamentos para el TDAH?

Asegúrese de hacer citas regulares con su proveedor de salud. La terapia de conducta y el asesoramiento también pueden ayudar.



## LA ATENCIÓN ADECUADA

Queremos que reciba la atención adecuada, en el momento adecuado y en el lugar adecuado. No queremos que reciba atención insuficiente o algo que no necesite. También queremos asegurarnos de que la atención que reciba esté cubierta por los beneficios. Lo hacemos a través de la Gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Solo los profesionales médicos realizan la UM. No damos ningún tipo de incentivo financiero o recompensa a nadie y de ninguna manera por decir que no necesita atención médica.



### ¿Tiene preguntas sobre la UM?

Comuníquese a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**. Solicite hablar con alguien sobre la Gestión de utilización. Le explicaremos cómo funciona la UM y lo que significa para su atención médica.

## Un asunto familiar

### Toda la familia puede prevenir la pertusis.

Se están incrementando los casos de pertusis. La pertusis también es conocida como tos ferina. Provoca una tos muy fuerte que dura semanas. Se contagia muy fácilmente.

Hay una vacuna contra la pertusis. Se requieren varias dosis. La vacuna para los niños más pequeños se conoce como DTaP. La vacuna para los preadolescentes y adultos se conoce como Tdap. Los dos tipos de inyecciones protegen contra el tétanos, la difteria y la pertusis.

Los bebés que son demasiado pequeños para recibir vacunas corren alto riesgo de adquirir la pertusis. Pueden enfermarse gravemente. La mitad de los niños que se enferman de pertusis deben ser hospitalizados.



**Consulte a su PCP.** Pregunte a su proveedor de atención primaria sobre la vacuna. Si necesita un PCP nuevo, comuníquese con Servicios para miembros al

**1-800-941-4647 (TTY 711)**. O utilice nuestro directorio de proveedores en línea en **UHCCommunityPlan.com**.

Su familia puede ayudar a evitar la pertusis en el hogar y en su comunidad.

- **LOS BEBÉS** deben recibir la inyección de DTaP a los 2, 4 y 6 meses de edad.
- **LOS NIÑOS PEQUEÑOS** deben recibir una inyección de DTaP entre los 15 y 18 meses de edad.
- **LOS NIÑOS** necesitan una inyección de DTaP antes de ingresar al jardín de niños.
- **LOS PREADOLESCENTES** deben recibir una inyección de Tdap entre los 11 y 12 años de edad.
- **LOS ADULTOS** deben recibir la inyección de Tdap cada 10 años. Las mujeres embarazadas y todas las personas de todas las edades que estarán cerca del bebé deben asegurarse de estar vacunados. Si no sabe cuándo recibió su última inyección, lo más seguro es vacunarse de nuevo.

# Un corazón dulce

## El ABC de las enfermedades cardíacas y la diabetes

Las personas con diabetes son más propensas a desarrollar enfermedades cardíacas que una persona sin esta afección. Esta es una razón por la cual es tan importante cuidarse muy bien si sufre de diabetes. Mantenga bajo control su nivel de azúcar en la sangre. Y recuerde el ABC de las enfermedades cardíacas y la diabetes:

**A. LA A ES PARA A1C.** Esta prueba le indica un promedio de azúcar en la sangre durante unos meses. Para las personas con diabetes, un buen resultado es estar por debajo del 7 por ciento. Si su diabetes no está controlada de forma adecuada, sométase a exámenes cada tres meses. Si mantiene un buen control, realícese exámenes dos veces al año.

**B. LA B ES PARA LA BUENA PRESIÓN ARTERIAL.** Muchos adultos que padecen diabetes sufren de hipertensión. Pida que le revisen la presión arterial en cada consulta médica. Su presión arterial debe mantenerse por debajo de 130/80 mmHg.

**C. LA C ES PARA EL COLESTEROL.** Su nivel de colesterol LDL (“malo”) debe estar por debajo de 100 mg/dL. Su nivel de colesterol HDL (“bueno”) debe estar por encima de 60 mg/dL. Hágase pruebas de colesterol anualmente. Si el nivel es alto, debe realizarse pruebas más a menudo mientras logra controlarlo.



**¿Es usted diabético?** UnitedHealthcare cuenta con programas para ayudar a las personas con diabetes, asma y otras condiciones crónicas.

Comuníquese al **1-800-941-4647 (TTY 711)** para conocer sobre estos programas.

## Infórmese

¿Leyó el Manual para miembros? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan.

Le explica:

- los beneficios y servicios que tiene;
- los beneficios y servicios que no tiene (exclusiones);
- cómo enterarse sobre los proveedores participantes;
- cómo funcionan sus beneficios de medicamentos recetados;
- qué hacer si requiere atención cuando se encuentra fuera de la ciudad;
- cuándo y cómo puede recibir atención de un proveedor fuera de la red;
- dónde, cuándo y cómo recibir atención primaria, fuera de la jornada regular, de salud conductual, de especialistas, de hospitalización y por emergencia;
- qué copagos o tarifas es posible que deba pagar;
- sus derechos y responsabilidades como miembro;
- nuestra política de privacidad;
- en qué casos, cuándo y cómo es necesario hacer una reclamación;
- cómo presentar una queja o apelar una decisión de cobertura;
- cómo su plan decide las nuevas tecnologías que cubre y
- cómo solicitar un intérprete o recibir otra ayuda con el idioma o traducción.



**Al pie de la letra.** Puede leer el Manual para miembros en línea en **UHCCCommunityPlan.com**. O comuníquese con Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)** para que le envíen una copia por correo.





## Cepílese

Ayude a sus hijos a que comiencen a cuidar sus dientes y encías para que sean saludables de por vida. Enséñeles buenos hábitos a una edad temprana y comience las visitas dentales regulares. Una rutina simple que incluye cepillado, limpieza con seda dental y visitas al dentista en forma periódica constituye un gran comienzo para una sonrisa saludable.

### 5 CONSEJOS PARA UNA SONRISA BRILLANTE

- 1. CEPÍLESE LOS DIENTES** dos veces al día.
- 2. CAMBIE SU CEPILLO DE DIENTES** cada tres a cuatro meses.
- 3. LIMPIE ENTRE LOS DIENTES** a diario con seda dental.
- 4. VISITE A SU DENTISTA** para realizarse limpiezas y exámenes cada seis meses.
- 5. COMA UNA DIETA BALANCEADA** y limite los bocadillos entre comidas.



**¡Sonría!** Para obtener más información sobre sus beneficios dentales, llame al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.

# Un golpe fuerte

## Puede prevenir el cáncer de cuello uterino.

### VACUNA CONTRA EL VPH

El virus de papiloma humano (VPH) es la infección de transmisión sexual más común. A veces, causa cáncer. Es el causante de la mayoría de los casos de cáncer de cuello uterino en mujeres. También causa algunos tipos de cáncer anal y bucal en hombres y mujeres.

Actualmente, existe una vacuna contra el VPH. Funciona mejor si los adolescentes se vacunan antes de comenzar su vida sexual activa. Los niños deben recibirla a los 11 o 12 años. Sin embargo, se pueden vacunar desde los 9 años y hasta los 26 años. Pregunte sobre ella en el próximo control de su hijo preadolescente.

### PAPANICOLAOU

En el futuro, la vacuna contra el VPH prevendrá la mayoría de los casos de cáncer de cuello uterino. No obstante, no estaba disponible cuando los adultos actuales eran preadolescentes. Las mujeres deben continuar realizándose exámenes de diagnóstico de cáncer de cuello uterino mediante pruebas de Papanicolaou.

Es una prueba rápida y sencilla que busca indicios de cáncer. Su médico utiliza un cepillo o hisopo para recolectar algunas células de su cuello uterino. Un laboratorio analiza las células bajo un microscopio. Las pruebas de Papanicolaou se recomiendan para las mujeres a partir de los 20 años. Pregunte a su médico con qué frecuencia debe realizarse la prueba.



## CUANDO LA BEBIDA SE TRANSFORMA EN UNA ENFERMEDAD

El alcoholismo es una enfermedad grave. Un alcohólico es adicto a la bebida. El alcoholismo puede ser mortal si no se trata. Las personas alcohólicas simplemente no pueden detenerse. Necesitan tratamiento y apoyo. La adicción al alcohol presenta cuatro síntomas:

- 1. ANSIAS:** Usted siente una gran necesidad de beber.
- 2. PÉRDIDA DE CONTROL:** No puede limitar su consumo de alcohol.
- 3. DEPENDENCIA FÍSICA:** Se siente enfermo si no consume alcohol.
- 4. TOLERANCIA:** Necesita beber más alcohol para embriagarse.



**Obtenga tratamiento.** Si usted o algún ser querido es alcohólico, solicite ayuda. Llame a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)** para averiguar dónde obtener ayuda.

## CONOZCA SU IMC PARA TENER UN PESO SALUDABLE

Dos de cada tres adultos tiene sobrepeso o es obeso. Lo mismo sucede con uno de cada cinco niños. El sobrepeso lo pone en riesgo de muchos problemas, que pueden incluir cardiopatía, hipertensión y diabetes tipo 2. ¿Tiene demasiado sobrepeso? Conozca su índice de masa corporal (IMC). Este número le indica si su peso es demasiado para su estatura.

- 18.5 a 24.9 es un peso saludable.
- 25 a 29.9 es sobrepeso.
- 30 o superior es obeso.

Su médico puede indicarle cuál es su IMC. O bien, usted puede calcularlo solo en tres pasos:

1. Multiplique su estatura en pulgadas por su estatura en pulgadas.
2. Divida su peso en libras entre la respuesta al n.º 1.
3. Multiplique su respuesta n.º 2 por 703.



### Conozca su valor.

¿Quiere que una computadora haga el cálculo?

Puede ingresar su peso y estatura para averiguar su IMC en [cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi](http://cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi).



# Conozca sus valores

## El colesterol y las cardiopatías son una combinación peligrosa.

El colesterol alto es un factor de riesgo de enfermedad cardíaca. Sin embargo, ¿qué sucede si ya tiene una cardiopatía? ¿Qué sucede si tiene otras afecciones que lo ponen en un alto riesgo de tener una enfermedad cardíaca, como diabetes? Entonces, se recomienda que tenga valores de colesterol aún mejores.

Recientemente, los investigadores han planteado nuevas pautas sobre el colesterol para personas con enfermedad cardíaca. Ellos consideran otras afecciones que pueden tener, como hipertensión u obesidad. Son individuales; su médico le indicará cuáles son los mejores niveles para usted.

Hacer ejercicio y seguir una dieta baja en grasas poco sanas puede ayudar a sus niveles de colesterol. Pero en las personas con enfermedad cardíaca, por lo general se requieren medicamentos para lograr que los niveles regresen al valor adecuado. Si su médico receta un medicamento, es importante tomarlo según las instrucciones. No deje de tomarlo a menos que su médico se lo indique. Asegúrese de controlar su colesterol cuando su médico se lo indique.



## Cómo lidiar con la EPOC

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) incluye un conjunto de problemas pulmonares, entre ellos, enfisema y bronquitis crónica. La EPOC dificulta la respiración. Los cambios en el estilo de vida pueden ayudarle a lidiar con la EPOC. Puede sentirse mejor la mayor parte del tiempo si:

1. **NO FUMA.** No permita que otras personas fumen en su casa.
2. **EVITA EL POLVO Y LOS VAPORES.** Permanezca adentro los días en que el aire no es de buena calidad.
3. **SE VACUNA CONTRA LA INFLUENZA TODOS LOS AÑOS.** Pregunte a su médico acerca de la vacuna contra la neumonía.
4. **SE MANTIENE ALEJADO DE LOS GÉRMENES.** Lávese las manos regularmente.
5. **MANTENGA UN PESO SALUDABLE.** Coma una dieta saludable y manténgase activo.

# Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Encuentre un médico, pregunte sobre los beneficios o presente una queja.  
**1-800-941-4647 (TTY 711)**

**Healthy First Steps (Primeros pasos saludables)** Reciba apoyo sobre el embarazo y la crianza de los hijos.  
**1-800-599-5985 (TTY 711)**

**Nuestro sitio web** Utilice nuestro directorio de proveedores o lea su Manual para miembros.  
**UHCommunityPlan.com**

**Text4baby** Reciba mensajes de texto sobre el embarazo y el primer año de su bebé. Envíe **BABY** al **511411** para recibir los mensajes en inglés. Envíe **BEBE** al **511411** para recibir los mensajes en español. O inscribese en **text4baby.org**.



# ¡Protégete del plomo!

## Ayuda para la prevención del envenenamiento con plomo

UnitedHealthcare y Sesame Workshop, la organización sin ánimo de lucro creadora de *Sesame Street*, se han unido para crear *¡Protégete del plomo!* Esta iniciativa brinda a las familias información sobre la prueba del plomo y cómo prevenir la intoxicación.

Aprender sobre el plomo le puede ayudar a toda su familia a mantenerse saludable. El plomo no es algo que se puede ver fácilmente, pero todos en la familia pueden trabajar juntos para protegerse contra él.

El plomo es un tipo de metal que puede encontrarse en algunos artículos de uso común. Si el plomo entra al cuerpo, hace que las personas se enfermen y especialmente los niños pequeños cuyos cuerpos están en crecimiento. Cuando el plomo entra al cuerpo, se produce el envenenamiento con plomo. Saber en dónde puede encontrarse el plomo es el primer paso para protegerse. El plomo puede encontrarse en:

- polvo
- tierra
- pintura descascarada
- tuberías viejas
- cerámica vieja o utensilios de cocina hechos de peltre
- algunas bisuterías de juguete o amuletos
- algunos cosméticos, juguetes y crayones importados

Una prueba de sangre le puede ayudar a saber si su hijo tiene rastros de plomo en el cuerpo. Es importante saber para que pueda asegurarse de que su hijo reciba ayuda si la necesita. Pregunte a su médico sobre el momento adecuado para hacerle la prueba a su hijo. Usualmente se hacen pruebas a los niños antes de cumplir 1 o 2 años.



**¡Conozca sobre el plomo!** Visite **sesamestreet.org/lead** para obtener más información. ¡Descargue la tarjeta *¡Protégete del plomo!* y una actividad especial para los niños!



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

TM/© 2013 Sesame Workshop