



HealthTALK

VERANO 2018 | TURN OVER FOR ENGLISH!



KidsHealth®

UnitedHealthcare y KidsHealth® tiene los consejos de salud que necesita. Los padres pueden recibir consejos aprobados por proveedores. Los niños pueden encontrar juegos y videos entretenidos sobre salud. Los adolescentes pueden obtener respuestas acerca de los cambios en sus cuerpos y emociones. Para obtener datos de salud útiles, visite uhc.com/kids hoy.

Nota: Toda la información se provee solo para fines educativos. Para obtener consejos, diagnósticos y tratamientos médicos, consulte su proveedor de atención médica.

Ni siquiera comience.

Aproximadamente 5.6 millones de niños que hoy son menores de 18 años morirán de forma prematura debido al tabaquismo. Estas muertes se pueden prevenir. La prevención comienza en la infancia.

Considere estos datos:

- Nueve de cada diez fumadores comenzaron a fumar antes de los 19 años de edad.
- Cada día, 3,900 adolescentes prueban su primer cigarrillo.
- Un cuarto de los adolescentes que intentan fumar se convertirán en fumadores habituales.
- Uno de cada tres de estos fumadores adolescentes morirá a causa de una enfermedad relacionada con el tabaquismo.
- Los fumadores mueren una década antes que las personas que no fuman.



¿Es hora de dejar de fumar? Puede obtener ayuda para dejar el hábito para siempre. Llame a Missouri Tobacco Quitline (línea de ayuda para abandonar el consumo de tabaco de Missouri) al **1-800-784-8669** para obtener ayuda para dejar de fumar. O inscribese para recibir apoyo por mensajes de texto en smokefree.gov. Hay disponible asesoría en inglés y en español.

Adolescentes: reduzcan su estrés.

Los adolescentes tienen mucho por qué preocuparse. La escuela, los amigos y los cambios en su cuerpo y emociones pueden causar estrés. Existen formas de evitar que el estrés tome el control. Prueba estos consejos:

- **Haz ejercicio.** Ponerte en movimiento puede ayudar a desahogarte. Elige algo que disfrutes. Puede ser un deporte en equipo, bailar o caminar al aire libre.
- **Duerme la cantidad correcta.** Es difícil manejar el estrés sin suficiente sueño. Duerme por lo menos 8 horas cada noche.
- **Aliméntate bien.** Los alimentos saludables ayudan a tu cuerpo a mantenerse equilibrado. Cuando te sientas estresado, evita bocadillos con azúcar o salados. En su lugar, come frutas, verduras o proteínas magras.
- **Administra tus tareas.** Divide los proyectos grandes en pequeñas partes. Coloca recordatorios en tu teléfono de tus deberes o plazos de entrega.
- **Relájate.** Es bueno querer ser bueno en la escuela y en tu actividad favorita. Pero intentar ser perfecto es poco realista. Nadie es perfecto.



¿Sigues estresado?

Habla con uno de tus padres o con un orientador si sientes que el estrés no desaparece. O llama a Servicios para miembros al **1-866-292-0359, TTY 711**, para consultar si un proveedor de atención médica puede ayudarte.



Respire sin dificultad.

Cómo entender su medicamento para el asma o la EPOC.

Existen muchos medicamentos diferentes para el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Su proveedor de atención médica le recetará los que sean adecuados para usted. Asegúrese de tomar sus medicamentos como se lo indique su proveedor. No deje de tomarlos, aunque se sienta mejor. Debe tener un plan escrito que le ayude a saber qué tomar y cuándo.

Medicamentos a largo plazo:

La mayoría de las personas con asma y EPOC toman medicamentos todos los días, incluso si se sienten bien. Estos medicamentos a largo plazo mantienen el asma y la EPOC bajo control. Pueden ser orales o se pueden inhalar, y la mayoría ayudan a reducir la inflamación y abrir las vías respiratorias.

Medicamentos de rescate:

Los medicamentos de rescate inhalados se administran cuando tiene tos o dificultad para respirar, pueden ayudarle a respirar mejor en minutos y funcionan durante algunas horas. Debe llevarlos consigo en todo momento. Siga tomando su medicamento a largo plazo, incluso cuando también esté usando su inhalador de rescate.



Podemos ayudar. Ofrecemos programas de control de enfermedades, que ayudan a las personas con asma, diabetes y otras afecciones. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-866-292-0359, TTY 711**, para obtener más información.

¿Le recetaron un opiáceo?

3 preguntas para hacer a su médico.

Las sobredosis de drogas constituyen actualmente la principal causa de muerte en personas menores de 50 años. El reciente aumento en las sobredosis se debe a un incremento en el consumo de opiáceos. Entre los opiáceos se encuentran medicamentos de venta con receta como Vicodin y Oxycontin. También incluyen heroína y otras drogas ilícitas.

Muchos adictos a los opioides comenzaron a utilizarlos cuando fueron prescritos para el dolor.

Si su proveedor de atención médica o dentista le receta un analgésico, hágase cargo de su salud y averigüe exactamente lo que le están administrando. Haga estas tres preguntas a su proveedor:

- 1. ¿Existen otras opciones que pueden tratar mi dolor?** Los opiáceos no son la única opción. Otros medicamentos podrían ayudarle a sentirse mejor. Los analgésicos de venta sin receta o la fisioterapia pueden funcionar.
- 2. ¿Cuáles son mis riesgos de adicción?** Algunas personas pueden ser más propensas a la adicción que otras. Tomar opiáceos por un período puede aumentar el riesgo de dependencia y adicción.
- 3. ¿Cómo interactúa este medicamento con otros que estoy tomando?** Los opiáceos pueden ser mortales si se mezclan con otros fármacos, especialmente los que se toman para tratar la ansiedad, trastornos del sueño y convulsiones. Es una mala idea mezclar alcohol con un analgésico opiáceo.

 **¿Necesita ayuda?** El tratamiento para los trastornos por consumo de sustancias es un beneficio cubierto. Comuníquese con la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental para obtener derivaciones de tratamientos al **1-800-662-HELP (4357)** o llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-292-0359, TTY 711** para obtener más información. Los agentes utilizan el sitio web Live and Work Well para asesorar a los miembros sobre proveedores cercanos o instalaciones que provean servicios de tratamiento por consumo de sustancias.

5 datos sobre la clamidia.

1. La clamidia es la infección de transmisión sexual (ITS) que se diagnostica con mayor frecuencia. Tanto hombres como mujeres pueden adquirirla.
2. Las bacterias que causan la clamidia se transmiten al tener relaciones sexuales. El uso de condones puede reducir el riesgo.
3. Generalmente, la clamidia no presenta síntomas. Los expertos recomiendan que las mujeres y las adolescentes sexualmente activas de hasta 25 años de edad se realicen un examen cada año. El examen se puede realizar con una muestra de orina.
4. La clamidia se puede curar con antibióticos. Ambas personas en la pareja se deben tratar. No debe tener sexo hasta que el tratamiento haya finalizado.
5. Si no se trata, la clamidia puede causar infertilidad. Se puede transmitir a un bebé en el momento del nacimiento. Asimismo, puede causar complicaciones en el embarazo u otros problemas graves.

 **Encuentre al Dr. Correcto.** Consulte a su proveedor de atención primaria para orientación y pruebas de detección de ITS. ¿Necesita un nuevo PCP? Visite **myuhc.com/CommunityPlan** o use la aplicación **Health4Me®**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-866-292-0359, TTY 711**.

Creciendo.

Enseñe a los adolescentes a hacerse cargo de su salud.

Los adolescentes pueden aprender a ser consumidores de atención médica. Los padres pueden enseñar a sus hijos adolescentes habilidades relacionadas con la atención médica, como por ejemplo:

- Programar citas médicas y dentales.
- Escribir una lista de preguntas para plantearlas en las citas.
- Hablar con el proveedor.
- Llenar formularios.
- Entender los medicamentos.

Ayudar a los adolescentes a participar en su atención puede ser tanto desafiante como reconfortante. Puede ayudar a los adolescentes a desarrollar su autoestima, mejorar su confianza y ser más independientes. También puede mejorar su



experiencia con los proveedores médicos ahora y en el futuro como adultos.

Los adolescentes tienen necesidades de atención médica diferentes a los niños. Es posible que su hijo adolescente esté listo para cambiar de un pediatra a un proveedor de atención primaria que trate a adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de salud de la mujer, como un obstetra o ginecólogo.



Podemos ayudar. UnitedHealthcare Community Plan puede ayudar a su hijo adolescente a elegir al proveedor correcto. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-866-292-0359, TTY 711**, visite **myuhc.com/CommunityPlan** o use la aplicación **Health4Me**.

¿Tiene dolor de muelas?

El dolor de muelas es la quinta causa más común de las visitas a la sala de emergencias (emergency room, ER). Sin embargo, hasta un 79 por ciento de las visitas dentales a la sala de emergencias podrían manejarse mejor en el consultorio de un dentista. La mayoría de los hospitales no cuentan con dentistas en la sala de emergencias, por lo que no pueden hacer mucho para ayudar a los pacientes con dolor de muelas.

Por ello es importante contar con un “hogar dental”. Este es el consultorio al cual debe acudir para atender sus problemas dentales. El dentista al que acude periódicamente puede ayudarle cuando sienta dolor. Pero lo más importante es que puede ayudarle a evitar dolores de muelas gracias a la atención preventiva.

Los exámenes periódicos, las limpiezas y las radiografías son beneficios cubiertos. Estos exámenes ayudan al dentista a detectar y a tratar pequeños problemas antes de que se conviertan en graves.



Sonría. ¿Necesita encontrar un dentista que acepte su plan? ¿Desea obtener más información acerca de sus beneficios dentales? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-866-292-0359, TTY 711**.

Bajo control.

Si tiene diabetes, debe hacer de su salud una prioridad. Para mantener la diabetes bajo control se requiere de una supervisión constante y cuidadosa. Las pruebas periódicas le ayudan a saber cómo está. ¿Se ha realizado estas pruebas recientemente?

ANÁLISIS DE SANGRE A1C: Este análisis de laboratorio indica cuán bien ha controlado su nivel de azúcar en sangre en los últimos dos a tres meses. Realícese este análisis dos a cuatro veces al año.

ENFERMEDAD CARDÍACA: Las personas con diabetes tienen el doble de riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. El control de su colesterol y presión arterial puede proteger su corazón. Controle su colesterol una vez al año o cuando su proveedor de atención médica se lo indique. Pida que revisen su presión arterial en cada consulta médica.

FUNCIÓN RENAL: La diabetes puede dañar sus riñones. Esta prueba se asegura de que los suyos funcionen de manera adecuada. Realícese esta prueba una vez al año.

EXAMEN DE PUPILA DILATADA: El azúcar en sangre elevado puede causar ceguera. En esta prueba, sus pupilas se dilatan con gotas oftálmicas para poder revisar la retina. Esto ayuda a detectar problemas antes de que se dé cuenta de que los tiene. Realícese esta prueba una vez al año.

 **Con nosotros es fácil.** Estas pruebas son beneficios cubiertos. Si necesita ayuda para programar una cita o ir al proveedor, llame a Servicios para miembros al **1-866-292-0359, TTY 711.**



Tiempo tras la pantalla.

¿Cuánto es demasiado?

En el mundo actual, muchos niños, adolescentes y adultos jóvenes pasan mucho tiempo frente a una pantalla. Las pantallas incluyen teléfonos inteligentes, computadoras portátiles, tabletas y televisores. Un estudio de la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) señala que los niños pasan aproximadamente siete horas al día en medios de entretenimiento.

El Internet, las redes sociales y las aplicaciones de teléfonos inteligentes pueden ayudar a los niños a desarrollar habilidades que necesitarán más adelante en su vida. Sin embargo, los estudios demuestran que demasiado tiempo frente a una pantalla también puede afectar la salud y educación de los niños.

Otros estudios revelan que usar demasiada tecnología puede causar problemas de atención y trastornos de sueño y alimenticios. También puede contribuir al sobrepeso.

La AAP afirma que para los niños a partir de los 2 años, el tiempo frente a una pantalla no debe exceder más de dos horas al día.

Puede restringir el uso de tecnología de su hijo de muchas formas:

1. Establezca reglas y límites de tiempo.
2. Restrinja lo que ve su hijo.
3. No tenga televisores, tabletas ni computadoras en la habitación de su hijo.
4. Sea un buen ejemplo.
5. Dé el ejemplo al mantenerse activo con actividades físicas y al aire libre.

Realícese pruebas de detección.

Las pruebas de detección se usan para detectar el cáncer antes de que la persona tenga algún síntoma. La mayoría de los adultos deberían seguir estas pautas de detección del cáncer.

Las pruebas de detección de cáncer pueden ayudar a detectar temprano los tipos de cáncer comunes. Cuando se detecta de forma temprana, el cáncer generalmente se puede tratar. Algunos tipos de cáncer incluso pueden prevenirse mediante pruebas de detección. La Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda que las personas en riesgo promedio sean examinadas para los siguientes tipos de cáncer:

Cáncer de mama

El cáncer de mama puede detectarse con una mamografía, que es una radiografía del seno.

Las mujeres de 40 a 44 años pueden comenzar a realizarse mamografías anuales si así lo desean.

Las mujeres de 45 a 54 años deben realizarse mamografías cada año.

Las mujeres de 55 años en adelante pueden realizarse una mamografía anual o cada dos años. Consulte con su proveedor de asistencia médica cuál es la mejor opción para usted.

Las pruebas deben continuar realizándose mientras la mujer tenga buena salud y tenga una esperanza de vida de 10 años o más.



Cáncer colorrectal y pólipos

Los hombres y mujeres entre 45 y 75 años de edad deben realizarse la prueba de cáncer de colon, la cual puede hacerse mediante una prueba sensible que busca signos de cáncer en las heces de la persona. Un proveedor también podría ordenarle una colonoscopia. Si goza de buena salud, debe continuar realizándose las pruebas de detección regulares cada 10 años, hasta **los 75 años**.

Las personas entre **76 y 85 años**, deben consultar con su proveedor de asistencia médica sobre si es adecuado continuar realizándose las pruebas de detección.

Las personas **mayores de 85 años** de edad no necesitan realizarse pruebas de detección de cáncer colorrectal.

Cáncer de cuello uterino

Las mujeres entre los 21 y 29 años deben realizarse una prueba de Papanicolau cada 3 años. La prueba de VPH (virus del papiloma humano) no debe realizarse en este rango de edad, excepto después de un resultado anormal de la prueba de Papanicolau.

Las mujeres entre los 30 y 65 años deben realizarse una prueba de Papanicolau y una prueba de VPH cada 5 años. Este sería el método de prevención ideal, pero está bien realizarse una prueba de Papanicolaou cada 3 años.

Las mujeres mayores de 65 años de edad que obtuvieron resultados normales de la prueba de Papanicolaou en los últimos 10 años, no necesitan realizarse la prueba de cáncer de cuello uterino. Una vez que se interrumpen las pruebas, no deben volver a iniciarse.

Todas las mujeres que se han vacunado contra el VPH deben seguir las pautas de detección de acuerdo a sus grupos de edad.

Cáncer de endometrio

Durante la menopausia, las mujeres podrían estar en riesgo de desarrollar cáncer de endometrio. Las mujeres deben informar a su proveedor de atención médica sobre cualquier sangrado o manchado vaginal inusual. Si se necesita una prueba, será una biopsia endometrial, la cual podría realizarse anualmente si su proveedor de asistencia médica considera que es necesario.

Cáncer de pulmón

Si la siguiente lista aplica para usted, es posible que tenga un mayor riesgo de desarrollar cáncer de pulmón. Debe realizarse una prueba anual de detección de cáncer de pulmón con una tomografía computarizada de baja dosis si usted:

- Tiene de 55 a 74 años de edad, con una buena salud.
- Actualmente fuma o dejó de fumar en los últimos 15 años.
- Tiene un historial de tabaquismo de por lo menos 30 años de cajetillas diarias. (Un año de cajetillas diarias equivale a una cajetilla diaria de cigarrillos al año. Una cajetilla diaria durante 30 años, o 2 cajetillas diarias durante 15 equivalen a 30 años de cajetillas diarias).

Antes de realizarse una prueba de detección, debe hablar con su proveedor de asistencia médica sobre:

- Si está en riesgo de desarrollar cáncer de pulmón.



- Cómo puede dejar de fumar, si continúa fumando.
- Los posibles beneficios, límites y daños de las pruebas de detección de cáncer de pulmón.
- Dónde puede realizarse las pruebas.

Cáncer de próstata

A partir de los 50 años de edad, los hombres deben hablar con un proveedor de asistencia médica para saber si las pruebas regulares de detección de cáncer de próstata son la opción adecuada para ellos.

Consulte con su proveedor de asistencia médica para **comenzar las pruebas a los 45 años de edad** si usted:

- Es afroamericano.
- Su padre o hermano tuvo cáncer de próstata antes de los 65 años de edad.

Si decide realizarse la prueba, debe hacerse un examen de sangre para antígeno prostático específico (PSA) con o sin tacto rectal. La frecuencia con que debe realizarse el examen dependerá de su nivel de PSA.



¿Está en riesgo? Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer, pregúntele si debe comenzar a realizarse las pruebas de detección a una edad más temprana o con mayor frecuencia.

Fuente: <https://www.cancer.org/healthy/find-cancer-early/cancer-screening-guidelines/american-cancer-society-guidelines-for-the-early-detection-of-cancer.html>

Para su beneficio.

No hay costos para usted por los servicios que cubre su plan. Para más información sobre sus beneficios, consulte su Manual para miembros. Puede leerlo en línea en myuhc.com/CommunityPlan, o puede solicitar una copia del manual llamando a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-292-0359, TTY 711**.

Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-866-292-0359, TTY 711

Nuestro sitio web y aplicación: Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/CommunityPlan
[Health4Me®](http://Health4Me.com)

NurseLineSM (Línea de enfermería): Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-866-351-6827, TTY 711

Text4baby: Reciba mensajes de texto GRATIS en su teléfono celular cada semana de acuerdo con su etapa del embarazo. Inscribese **enviando la palabra BABY o BEBE al 511411**. Luego, ingrese el código de participante HFS.

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo.

1-800-599-5985, TTY 711

Baby Blocks™: Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.
UHCBabyBlocks.com

KidsHealth®: Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.
uhc.com/kids

Pregunte al Dr. Health E. Hound



P: ¿Cómo puedo proteger a mi hijo del sol?

R: Gran parte de la exposición al sol en el transcurso de la vida ocurre antes de los 18 años. Es importante pensar en la protección solar todos los días, no solo cuando va a la piscina o a la playa. Comenzar buenos hábitos de protección solar de forma temprana puede proteger a sus hijos del cáncer de piel en la edad adulta.

- Evite la exposición a mediodía, cuando el sol es el más fuerte.
- Cúbralos con ropa y gorros.
- No deje que su hijo adolescente use camas bronceadoras.
- Mantenga a los bebés cubiertos bajo la sombra de una sombrilla o un toldo.
- Póngale a su hijo lentes de sol para proteger sus ojos contra el daño del sol.

Los protectores solares son una de las mejores defensas para todos a partir de los seis meses de edad. Utilice a diario protector solar con un FPS de 30 o mayor. Elija una fórmula de amplio espectro que brinde protección contra los rayos UVA y UVB. Aplique una capa gruesa de 15 a 30 minutos antes de que los niños salgan al aire libre. Vuelva a aplicar con frecuencia y después de que el niño sude o nade.

Conozca más. Obtenga más consejos para mantener a sus hijos seguros y saludables. Descubra cómo tratar las quemaduras del sol, las picaduras de insectos y rodillas peladas que son comunes en verano. Visite UHCCommunityPlan.com/kids.