



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



EN ESTA EDICIÓN

Depresión	Página 1
Exámenes oculares para personas diabéticas	Página 2
Meningitis	Página 2
Clamidia	Página 2
Complicaciones en el embarazo	Página 3
Administración de atención	Página 4
Abuso en citas	Página 4

¿Se siente triste?



No tiene que sentirse así.

La depresión no sólo significa sentirse triste por algunos días, es una enfermedad grave. Más de 15 millones de estadounidenses la padecen. Algunos signos de depresión incluyen:

- un estado anímico triste que no desaparece.
- falta de deseo para hacer cosas que antes disfrutaba.
- comer mucho más o menos de lo habitual.
- problemas para dormir o dormir demasiado.
- falta de energía.
- dificultad para pensar.
- pensamientos sobre la muerte o el suicidio.

La depresión se puede tratar. Los medicamentos pueden ser de utilidad, al igual que la terapia. También puede intentar cambiar de estilo de vida. El ejercicio, dormir suficiente y comer alimentos saludables son factores que pueden mejorar su estado de ánimo.



Obtenga ayuda. Si tiene síntomas de depresión la mayor parte del tiempo durante varias semanas, hable con su proveedor de atención primaria (PCP).

Vea esto

No permita que la diabetes le quite la visión.

La retinopatía diabética es la causa principal de ceguera en los Estados Unidos. Es una complicación común de la diabetes, que daña los vasos sanguíneos del ojo. La mayoría del tiempo, los síntomas no comienzan hasta que el daño es grave.

La cirugía con láser puede detener el empeoramiento de la retinopatía diabética. Sin embargo, no puede revertir la pérdida de visión que ya se ha producido. Por ello, es importante que se realice exámenes oculares para personas diabéticas cada año. Ellos pueden detectar el problema antes de que presente síntomas.

El oftalmólogo dilata sus pupilas con gotas oftálmicas. Luego, revisa el interior de su ojo. El examen es rápido e indoloro.

Las personas con diabetes también tienen un mayor riesgo de tener otras enfermedades oculares, como cataratas y glaucoma. Un buen control de la diabetes puede ayudar a prevenir estas enfermedades oculares.



Espía ocular. Consulte a su oftalmólogo cada año.

Pida que envíen los resultados a su proveedor de atención primaria. ¿Necesita encontrar un oftalmólogo que acepte su plan de salud? Visite UHCommunityPlan.com o llame al **1-800-493-4647 (TTY 711)**.

Una amenaza grave

La meningitis es una infección de los tejidos que rodean el cerebro y la médula espinal. Existe una nueva cepa de meningitis bacteriana que es bastante mortal. Varios hombres de la ciudad de Nueva York han fallecido a causa de la enfermedad en los últimos dos años.

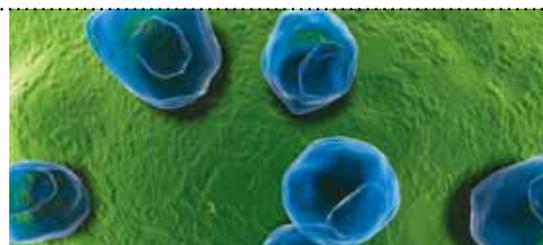
La meningitis se contagia a través del contacto cercano o íntimo. Esto incluye actividades como besarse o compartir un cepillo de dientes o una taza de café.

Los primeros síntomas de la meningitis son similares a los de la gripe. Luego, el cuello se pone rígido, aumentan los dolores de cabeza, se presentan vómitos repentinos, escalofríos y fiebre alta. Sin tratamiento médico, la meningitis puede ser fatal.

La cepa de meningitis que está activa ahora ha matado personas muy rápidamente, incluso antes de que tuvieran la oportunidad de visitar a un médico. Afortunadamente, existe una vacuna que previene la enfermedad.



No se arriesgue, vacúnese. Los funcionarios de la salud pública instan a los adultos, especialmente a los hombres homosexuales y bisexuales, que se vacunen contra la enfermedad. UnitedHealthcare Community Plan cubre el costo de la vacuna.



4 DATOS SOBRE LA CLAMIDIA

1. La clamidia es la infección de transmisión sexual más común. Tanto hombres como mujeres pueden adquirirla.
2. La bacteria que causa la clamidia se transmite al tener sexo sin protección. El uso de condones puede reducir el riesgo.
3. Generalmente, la clamidia no presenta síntomas. Los expertos recomiendan que las mujeres y las adolescentes de hasta 25 años de edad se realicen un examen cada año.
4. La clamidia se puede curar con antibióticos, pero si no se trata, puede causar infertilidad u otros problemas a largo plazo.

¡Oh bebé!

3 complicaciones comunes del embarazo

La mayoría de los embarazos transcurren en forma normal. Sin embargo, pueden ocurrir complicaciones graves. Por ello es tan importante visitar a su médico o matrona para recibir atención prenatal. Comience a consultar a su proveedor tan pronto sepa que está embarazada. Realice su primera visita antes de la semana 12. Luego, debe ir al médico una vez al mes durante los primeros seis meses. Durante el séptimo y octavo mes, debe visitar al médico cada dos semanas, y el último mes, cada semana.



	PREECLAMPSIA	DIABETES GESTACIONAL	PARTO PREMATURO
QUÉ ES	Presión arterial alta (hipertensión) causada por el embarazo	Diabetes causada por el embarazo	Comienzan las contracciones, su cuello uterino se abre o su bolsa de líquido amniótico se rompe
CUÁNDO SUCEDE	Generalmente después de 20 semanas	Comienza en el quinto o sexto mes	Antes de las 37 semanas
POR QUÉ ES PELIGROSO	Puede evitar que el bebé reciba suficiente sangre, privando al bebé de oxígeno y nutrientes.	El bebé puede ser muy grande o tener un bajo nivel de azúcar o ictericia. También puede aumentar el riesgo de diabetes en la madre en el futuro.	Los bebés prematuros pueden tener problemas de salud. Las madres pueden adquirir una infección si la bolsa de líquido amniótico se rompe de forma prematura.
SEÑALES Y SÍNTOMAS	Presión arterial alta, inflamación de las manos, piernas y pies que no desaparece, dolores de cabeza, cambios en la visión	Alto nivel de azúcar en un examen de rutina	Eliminación de líquido, contracciones regulares, presión pélvica
TRATAMIENTO	Parto si el bebé es lo suficientemente grande. De lo contrario, reposo en cama y medicamentos. A veces, es posible que tenga que permanecer en el hospital.	Ejercicio, dieta, exámenes de sangre regulares y a veces, medicamentos o insulina	Si el bebé tiene 34 semanas, el parto es generalmente seguro. Si ocurre antes, puede tomar medicamentos para retrasar el parto. Es posible que tenga que permanecer en reposo en el hospital o en su casa.



Dé el primer paso. UnitedHealthcare Community Plan tiene un programa para las mujeres embarazadas.

Se llama *Healthy First Steps*. Ofrece información y asistencia, y todas las mujeres embarazadas pueden inscribirse.

Visite UHCommunityPlan.com o llame gratis al **1-800-599-5985 (TTY 711)** para obtener más información.



Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja.
1-800-493-4647 (TTY 711)

Healthy First Steps (Primeros pasos saludables) Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad.
1-800-599-5985 (TTY 711)

Nuestro sitio web Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el manual para miembros.
UHCommunityPlan.com

MyUHC Imprima tarjetas de identificación u obtenga información sobre sus beneficios y proveedores.
MyUHC.com/CommunityPlan

TWEETS EN LOS QUE PUEDE CONFIAR



Si está embarazada, o cree que puede estarlo, probablemente tendrá muchas preguntas. Para obtener respuestas, primero consulte a su médico. Luego, síganos en **@UHCPregnantCare** y reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo. Estamos aquí para facilitar tanto su cuidado como el de su bebé. Búsquenos en Twitter en **twitter.com/UHCPregnantCare**.

Nos preocupamos por usted

Programas para personas con necesidades especiales

UnitedHealthcare Community Plan ofrece administración de casos a los miembros con necesidades especiales. Los administradores de caso trabajan con el plan de salud, su médico y organismos externos. Ellos ayudan a obtener los servicios especiales y la atención que necesitan. La administración de casos ayuda a las personas con:

- discapacidades físicas
- problemas de salud complejos
- enfermedad mental grave
- otras necesidades especiales

Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades. Los miembros en estos programas reciben recordatorios acerca de su atención y consejos de una enfermera. El control de enfermedades ayuda a los miembros con enfermedades crónicas como:

- diabetes
- EPOC
- enfermedad arterial coronaria
- insuficiencia cardíaca
- enfisema
- asma



La ayuda está aquí. Si tiene necesidades especiales o necesita ayuda para controlar una enfermedad crónica, llame al **1-800-493-4647 (TTY 711)**. Pregunte si es elegible para administración de atención o control de enfermedades.

Mensajes de texto

¿Sabías que una de cada tres adolescentes en los Estados Unidos es víctima de abuso en las citas? El abuso en las citas no es siempre físico. Entre los adolescentes y los adultos jóvenes, los mensajes de texto representan una de las formas en que los abusadores controlan a sus víctimas. Una pareja abusiva puede:

- enviarte demasiados mensajes.
- usar los mensajes de texto para hacer un seguimiento de donde estás.
- pedirte que envíes fotos tuyas inapropiadas.
- enviarte fotos inapropiadas de él o ella.
- insistir en leer los mensajes de texto que recibes de otras personas.
- enviar amenazas por mensajes de texto.



OMG. Envía la palabra "loveis" al **77054** o llama al **1-866-331-9474 (TTY 1-866-331-8453)** para hablar con un orientador de abuso en citas. También hay ayuda e información disponible en **loveisrespect.org**.

