

LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## ¿ESTÁ EMBARAZADA?



Síguenos en Twitter @UHCPregnantCare. Puede recibir consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo. Ahora también hay tweets disponibles en español en @UHCEmbarazada. Estamos aquí para facilitar tanto su cuidado como el de su bebé. Visite [bit.ly/uhc-pregnancy](http://bit.ly/uhc-pregnancy).

## Qué debe esperar

### No olvide su control posparto.

Es fácil que una nueva mamá descuide su propia salud. Pero es importante visitar a su médico o matrona seis semanas después de haber dado a luz. Si tuvo una cesárea, también debe ir al médico dos semanas después del parto. En su control posparto, su médico:

- la examinará para verificar que esté sanando bien después del parto;
- analizará su depresión posparto;
- realizará un examen pélvico para asegurarse de que sus órganos reproductivos estén regresando a su estado previo al embarazo;
- le informará si está lista para reanudar su vida sexual y le hablará acerca de las opciones de control de la natalidad; y
- responderá preguntas acerca de la lactancia materna y examinará sus senos.



**¿Está embarazada?** Inscríbese en Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables). Este programa gratuito ofrece apoyo e información. Llame al **1-800-599-5985 (TTY 711)** para obtener más información.



# Acabe con el cáncer

## ¿Es fecha para un examen de detección?

Los exámenes de detección de cáncer pueden ayudar a detectar los tipos de cáncer comunes en forma temprana. Si se detectan en sus primeras etapas, la mayoría son tratables. Incluso algunos tipos de cáncer se pueden prevenir con los exámenes de detección. Para las personas con riesgo promedio, la Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda:

**QUÉ:** Mamografía

**POR QUÉ:** Para detectar el cáncer de mama en forma temprana

**CUÁNDO:** Mamografías y exámenes clínicos de los senos anuales para mujeres a partir de los 40 años, incluyendo una mamografía base o inicial para mujeres entre 35 y 40 años. Exámenes clínicos de los senos cada tres años para las mujeres entre 20 y 40 años.

**QUÉ:** Colonoscopia

**POR QUÉ:** Para detectar o prevenir el cáncer colorrectal

**CUÁNDO:** Colonoscopia para hombres y mujeres cada 10 años a partir de los 50 años. También hay disponibles otros exámenes de cáncer colorrectal; los intervalos varían.

**QUÉ:** Papanicolaou y examen de detección de VPH

**POR QUÉ:** Para detectar o prevenir el cáncer de cuello uterino

**CUÁNDO:** Papanicolaou para mujeres cada tres años a partir de los 20 años. Los exámenes pueden terminar a la edad de 65 años en el caso de mujeres con un historial de resultados de Papanicolaou normales. Los exámenes de VPH también se deben realizar cada cinco años entre los 30 y 65 años.



**¿Está en riesgo?** ¿Tiene antecedentes familiares de cáncer? ¿Es obeso o fuma? Puede estar en mayor riesgo de desarrollar cáncer. Pregunte a su médico si tiene que comenzar los exámenes de detección a una edad más temprana o hacérselos con mayor frecuencia.

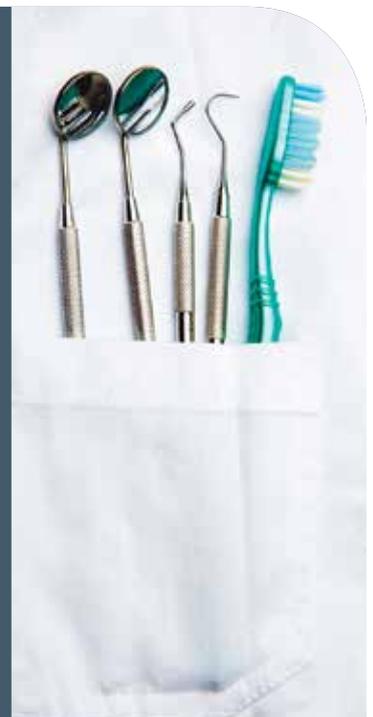
## CEPILLADO DOBLE

Si está embarazada, come por dos y también se cepilla por dos. El embarazo puede ser complicado para sus dientes y encías. La enfermedad de las encías se ha asociado con complicaciones en el embarazo. Después de dar a luz, si tiene enfermedad de las encías o caries dentales, puede traspasar los microbios de la boca a su bebé al besarlo o compartir una cuchara. Al cuidar sus dientes y encías, su bebé se beneficia, tanto antes como después del parto:

- Cepílese los dientes al menos dos veces al día con pasta con fluoruro.
- Use seda dental al menos una vez al día y enjuáguese diariamente con un enjuague bucal con fluoruro.
- Elija alimentos sanos como frutas y verduras, y evite bocadillos con azúcar o harinosos y las bebidas gaseosas.
- Visite a su dentista al menos una vez durante su embarazo. Éste le puede hacer una limpieza y le ayudará a controlar las caries dentales o la enfermedad de las encías. Una visita al dentista es segura en cualquier momento del embarazo.



**¿Necesita un dentista?** Visite [UHCCommunityPlan.com](http://UHCCommunityPlan.com) o llame al 1-800-941-4647 (TTY 711) para encontrar un dentista que acepte su plan de salud.





# Encuentre al Dr. Correcto

Haga que su PCP sea su socio de salud.

Cuando se inscribió en su plan de salud, usted eligió un proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP). Su PCP proporcionará o coordinará toda su atención médica. Si necesita exámenes o tratamientos que su PCP no pueda brindar, le hará una derivación.

Debe sentirse cómodo con su PCP. Si no lo está, elija uno nuevo. Piense en lo que quiere en un PCP. Posiblemente prefiera un PCP que sea hombre o mujer. Quizás, quiera uno que hable su idioma o comparta su cultura. También podría querer uno que atienda los fines de semana. O bien, puede necesitar uno que esté ubicado cerca del transporte público.

Existen tipos de médicos diferentes que son PCP:

- **LOS PROFESIONALES MÉDICOS FAMILIARES** tratan a toda la familia. También pueden proporcionar atención médica para mujeres.
- **LOS INTERNISTAS** tratan solamente a los adultos.
- **LOS PEDIATRAS** tratan a los niños desde el nacimiento hasta la adolescencia.
- **LOS OBSTETRAS/GINECÓLOGOS** proporcionan atención médica para mujeres. Las mujeres pueden elegir un profesional en forma adicional a su PCP. Ellos proporcionan control de la natalidad y realizan exámenes de detección de enfermedades de transmisión sexual (ETS). Asimismo, proporcionan cuidado prenatal y atienden partos.



¿Cuál es su tipo? Para una lista de proveedores participantes, visite **UHC CommunityPlan.com**.

## Nos preocupamos por usted

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

- discapacidades físicas;
- problemas de salud complejos; y
- 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. Estos programas ayudan a los miembros con enfermedades crónicas como:

- diabetes;
- asma;
- EPOC;
- anemia
- ICC;
- VIH;
- hipertensión; y
- falciforme.



**La ayuda está aquí.** ¿Tiene necesidades especiales o necesita ayuda para controlar una enfermedad crónica? Llame a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**. Pregunte acerca de los programas que pueden ayudarle.

## LA DOSIS CORRECTA

La depresión es una enfermedad grave, pero que tiene tratamiento. Es muy común. Muchas personas reciben ayuda para la depresión a través de medicamentos. Los antidepresivos son uno de los tipos de fármacos que se utilizan con mayor frecuencia. Si su médico recomienda antidepresivos, recuerde que:

1. Podría tener que probar más de un fármaco. Algunas personas se sienten bien con el primer medicamento que prueban. Otras en tanto deben probar diferentes fármacos hasta encontrar el más eficaz para ellas.
2. Por lo general, tardan un tiempo en hacer efecto. Algunos fármacos tardan al menos seis semanas en lograr que usted se sienta mejor. Sea paciente y siga tomando su medicamento según lo indicado.
3. La mayoría de las personas siente efectos secundarios. Sin embargo, estos desaparecen después de un par de semanas. Hable con su médico si esto no ocurre.
4. No deje de tomar su medicamento repentinamente. Debe seguir las indicaciones de su médico para ir disminuyendo la dosis. Si lo hace en forma repentina, puede sentirse mal.



**Seguimiento.** Si está recibiendo tratamiento para salud mental, asegúrese de no faltar a sus citas de seguimiento. Si estuvo hospitalizado, visite a su proveedor de salud mental siete días después de que le hayan dado de alta del hospital.

## 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.

## Pregunte al Dr. Health E. Hound

**P: ¿Por qué el médico no quiere darle antibióticos a mi hijo?**

**R:** Desde que se descubrieron los antibióticos, se han salvado muchas vidas. Los antibióticos matan las bacterias que causan algunas enfermedades e infecciones. Sin embargo, los expertos dicen que a veces se utilizan demasiado. Esto hace que algunas bacterias se vuelvan resistentes a los antibióticos. Cuando sucede esto, el medicamento no ayuda cuando se necesita. Las personas se enferman más e incluso pueden morir.

La mayoría de las enfermedades en niños y adultos no son causadas por bacterias. Los antibióticos no ayudan con estas enfermedades. Solo el tiempo las mejora. Estas incluyen resfríos e influenza, que son causadas por virus. Muchas infecciones del oído, bronquitis e infecciones de los senos nasales también son causadas por virus.



**Pregunte al médico.** Hable con el médico de su hijo acerca de las causas de la enfermedad. Recuerde que generalmente los antibióticos no ayudan.

## Cómo sobrevivir a una falla del corazón

La insuficiencia cardíaca congestiva (ICC) es una enfermedad en la que el corazón no bombea suficiente sangre para satisfacer las necesidades del organismo. Por lo general, es causada por problemas como presión arterial alta. La ICC debilita el músculo cardíaco con el tiempo. Los síntomas varían, pero normalmente incluyen falta de aliento, fatiga, hinchazón y latidos cardíacos irregulares.

La ICC no tiene cura. Empeora a medida que pasa el tiempo. Sin embargo, se puede controlar. Los cambios en el estilo de vida que pueden ayudar a reducir los síntomas incluyen:

- ejercicio para fortalecer el músculo cardíaco;
- reducción del consumo de sal para reducir la retención de líquido; y
- dejar de fumar para mejorar la respiración.

Los medicamentos también pueden ayudar. Las personas con ICC pueden tomar:

- diuréticos para ayudar a controlar la hinchazón y la presión arterial alta;
- pastillas de digital para mejorar la capacidad de contracción del corazón; y
- inhibidores ACE para disminuir el estrés sobre el músculo cardíaco.



**Permítanos ayudarle.** UnitedHealthcare Community Plan cuenta con programas de control de enfermedades para ayudar a los miembros a controlar enfermedades graves, como la ICC. Si tiene ICC, llame a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)** para averiguar de qué forma podemos ayudarle.



# Usted decide

## Dar consentimiento para un tratamiento

Usted tiene derecho de tomar sus propias decisiones médicas. Su proveedor le explicará las opciones de tratamiento de una forma que usted pueda entender. Usted tiene derecho a “rechazar” el tratamiento. Es posible que se le pida que firme un formulario para “aceptar” el tratamiento que desea. Esto se denomina consentimiento informado.

Pero, ¿qué sucede si está demasiado enfermo para dar su consentimiento? Una voluntad anticipada asegurará que los proveedores sepan qué tipo de tratamiento desea. Los tipos de voluntades anticipadas incluyen:

- **UN TESTAMENTO VITAL** explica qué tipo de tratamiento desea. Entra en vigencia solo si usted está muy enfermo o lastimado y no le es posible comunicar a otras personas sus propias decisiones acerca del soporte vital.
- **UN PODER DE DURACIÓN INDEFINIDA** es un documento que permite que otra persona tome decisiones en su nombre. Puede elegir a un familiar o a un amigo de confianza. Esta persona puede hablar por usted en caso de que quede incapacitado para tomar decisiones médicas. También puede tener un poder de duración indefinida para la atención de salud mental.
- **UNA DECLARACIÓN DE TRATAMIENTO DE SALUD MENTAL** es una opción importante para personas con enfermedad mental. Le permite elegir quién tomará las decisiones de tratamiento médico mental en su nombre si usted está demasiado enfermo para tomar buenas decisiones. Asimismo, le permite indicar sus deseos sobre qué tipos de tratamiento de salud mental desea o no desea.



**Anótelo.** Pida a su médico o al hospital un formulario que le sirva como referencia para crear una voluntad anticipada. También puede solicitar formularios a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**. Entregue copias del formulario a sus proveedores y a alguien en quien usted confíe, y guarde una copia para usted.

## HORA DE HABLAR

Su privacidad es muy importante para nosotros. No podemos hablar con nadie acerca de su salud a menos que usted nos otorgue su permiso por escrito. ¿Quiere que hablemos con un familiar, cuidador o con otra persona de su confianza acerca de su atención médica? Simplemente, llame a Servicios para miembros para solicitar un formulario de Autorización de divulgación de información. Este formulario otorga a la persona que usted elija permiso para hablar con UnitedHealthcare Community Plan acerca de su atención.



## PRIMERAS SONRISAS

Cuide bien de los dientes y las encías de su bebé. Así, permitirá que su pequeño tenga un gran comienzo para una vida de buena salud oral. Puede evitar las caries de biberón.

Exponer los dientes de su bebé a bebidas azucaradas durante períodos prolongados produce caries. Esto puede suceder cuando los bebés toman el biberón todo el día, o cuando se les acuesta para dormir con un biberón.

Aunque los bebés pierden sus primeros dientes, las caries en los dientes de leche son graves. Pueden causar malos hábitos de alimentación, problemas de dicción, infecciones y dientes definitivos decolorados, torcidos o dañados.

Desde el nacimiento, limpie las encías de su bebé con un paño suave y agua. Cuando los dientes comiencen a salir, empiece a cepillarlos dos veces al día con una pequeña cantidad de pasta de dientes con fluoruro y un cepillo de dientes blando para niños. A medida que los niños crecen, pueden cepillarse los dientes solos. Revíselos para asegurarse de que los dientes estén realmente limpios.



**Abra bien la boca.** Lleve a su hijo a su primera visita al dentista cuando aparezca el primer diente. Esto sucede entre los 6 y 12 meses de edad, o llévalo a los 12 meses de edad aunque todavía no le haya brotado el primer diente. ¿Necesita encontrar un dentista para su hijo? Visite [UHCCCommunityPlan.com](http://UHCCCommunityPlan.com).

## ¡Sí, mamá!

### El cuidado prenatal es importante.

¿Sabía que sin cuidado prenatal, los bebés tienen una probabilidad tres veces mayor de nacer demasiado pequeños? También tienen una probabilidad cinco veces mayor de morir que los bebés de las madres que reciben cuidado prenatal regular.

Si está embarazada, es importante que reciba cuidado prenatal oportuno y continuo, lo que puede ayudarle a mantener su salud y la de su bebé. En cada consulta, se revisará su peso, tensión arterial y orina; escuchará el ritmo cardíaco de su bebé, y se le realizarán exámenes para detectar problemas a tiempo.



# Respire profundamente

## Cómo conocer los medicamentos para el asma

Hay muchos medicamentos para tratar el asma, pero su médico le recetará los indicados para usted. Asegúrese de tomar los medicamentos según como se lo indique el médico. No deje de tomarlos sin hablar con el médico, aunque se sienta mejor. Debe tener un plan de acción escrito para el asma que le servirá para saber qué tomar y cuándo.

### MEDICAMENTOS DE USO CRÓNICO

Son algunos medicamentos que usted toma a diario, incluso cuando se siente bien. Estos medicamentos de uso crónico mantienen el asma bajo control y pueden tomarse por vía oral o por inhalación. La mayoría sirven para reducir la inflamación y apertura de las vías respiratorias. Es posible que también tenga que tomar medicamentos antialérgicos. Comenzará a tomar por primera vez los medicamentos de uso crónico durante unas semanas hasta de comience a sentirse mejor. No todas las personas asmáticas necesitan medicamentos de uso crónico.

### MEDICAMENTOS DE RESCATE

La mayoría de las personas asmáticas toman medicamentos de rescate por inhalación, solo cuando se estén manifestando los síntomas, y los deben portar en todo momento. Los medicamentos de rescate pueden detener los ataques de asma en cuestión de minutos y funcionan durante unas horas al relajar los músculos de las vías respiratorias. Si tiene problemas para controlar los síntomas, quizá también tenga que tomar pastillas de esteroides durante unos días o semanas a la vez.



**Únase a nosotros.** UnitedHealthcare Community Plan tiene programas para el control de enfermedades a fin de que las personas con asma, diabetes y otras enfermedades controlen su salud. Puede recibir asesoría de una enfermera y recordatorios sobre su atención médica. Para inscribirse en un programa de control de enfermedades, llame al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.



## La seguridad es primero

- 1. CONOZCA SUS MEDICAMENTOS.** Sepa por qué los necesita. Pregunte cómo tomarlos, cuánto tomar y con qué frecuencia tomarlos. Nunca tome una cantidad mayor o menor de un medicamento sin hablar con su médico. Nunca tome medicamentos que le han sido recetados a otra persona.
- 2. EVITE INTERACCIONES.** Informe a su médico y farmacéutico sobre cualquier otro medicamento o suplemento que esté tomando. Surta todas sus recetas en la misma farmacia.
- 3. NO DEJE DE TOMARLOS.** Es posible que se sienta mejor antes de terminar el medicamento. Sin embargo, siga tomándolo durante todo el tiempo que su médico lo recete.
- 4. PRESTE ATENCIÓN A TODAS LAS ADVERTENCIAS.** Pregunte a su médico sobre los alimentos, las bebidas o las actividades que debe evitar mientras toma un medicamento.
- 5. TENGA EN CUENTA LOS EFECTOS SECUNDARIOS.** Muchos medicamentos tienen efectos secundarios. Si presenta algún efecto secundario, hable con su médico.
- 6. HÁGASE UNA REVISIÓN.** Algunas dosis de medicamentos deben controlarse con análisis de sangre. Consulte a su médico si es necesario controlar sus medicamentos.



**Está en la lista.** UnitedHealthcare Community Plan utiliza un formulario, que es una lista de los medicamentos de receta cubiertos. Averigüe si su medicamento se encuentra en el formulario llamando al **1-800-941-4647 (TTY 711)** o ingresando a **UHCCommunityPlan.com**.

## Rincón de recursos

### Servicios para miembros

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

**1-800-941-4647 (TTY 711)**

**Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)** Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad (llamada gratuita).

**1-800-599-5985 (TTY 711)**

**Tweets sobre el cuidado de las embarazadas de UHC** Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo.

**@UHC PregnantCare**

**@UHC Embarazada**

**bit.ly/uhc-pregnancy**

**Nuestro sitio web** Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el Manual para miembros.

**UHCCommunityPlan.com**

**Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica** Obtenga ayuda gratis u confidencial con el abuso doméstico (llamada gratuita).

**1-800-799-7233**

**(TTY 1-800-787-3224)**

**Línea de ayuda para dejar de fumar** Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) (TTY 711)**



# Criar a su bebé

## Cada visita de control de bebé sano es importante.

Los bebés crecen y cambian rápidamente. Por ello, es importante que lleve a su bebé a visitas periódicas a su proveedor de atención primaria. A la edad de 2 años, su hijo debe haber tenido 10 controles de bebé sano. Estas visitas de control de bebé sano también se denominan Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment services (EPSDT, Servicios para Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos).

Las visitas de control de bebé sano ayudan al médico a conocerlos a usted y a su bebé y a asegurarse de que su bebé esté sano. También son un buen momento para que haga preguntas. Las visitas de control de bebé sano incluyen:

- **REVISIÓN DEL CRECIMIENTO:** Se mide y se pesa a su hijo.
- **PRUEBAS:** Se realizan las pruebas necesarias a su hijo. Esto incluye pruebas de detección de plomo a las edades de 1 y 2 años.
- **EXÁMENES DE DETECCIÓN:** Se revisa la visión, la audición y el desarrollo de su hijo.
- **VACUNAS:** Cuando haya cumplido 2 años, su hijo habrá recibido vacunas contra 14 enfermedades. Algunas vacunas se administran juntas. La mayoría de las vacunas son necesarias más de una vez.

### CUÁNDO IR

- Las edades para las visitas de control de bebé sano son:
- |                      |            |
|----------------------|------------|
| ■ 2 meses            | ■ 15 meses |
| ■ 4 meses            | ■ 18 meses |
| ■ 6 meses            | ■ 24 meses |
| ■ 3 a 5 días         | ■ 9 meses  |
| ■ menos de 6 semanas | ■ 12 meses |