



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK



¿Sabía usted que...?

Casi la mitad de los adultos realiza la cantidad recomendada de actividad aeróbica. Sin embargo, solo 1 de cada 5 cumple las pautas relacionadas con actividad aeróbica y fortalecimiento muscular.



(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

Sea sabio

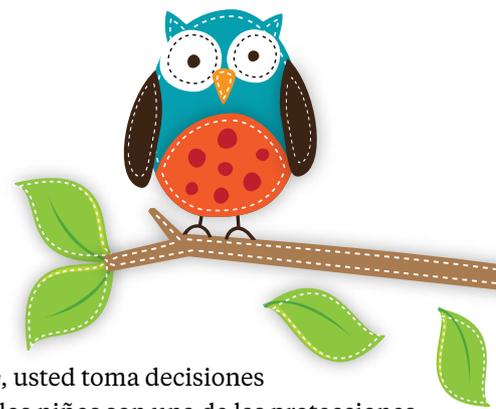
Vacúnese en NY

Desde el día en que se convierte en padre, usted toma decisiones para proteger a su hijo. Las vacunas para los niños son una de las protecciones más importantes, sin embargo, las vacunas no son solo para los niños. Ya sea que tenga 1 u 81 años de edad, necesita vacunas a lo largo de su vida para mantenerse sano.

Hable con su médico o con el médico de su hijo. Asegúrese de que cada miembro de su familia tenga sus vacunas al día. ¡Dé el ejemplo a sus amigos, familiares y vecinos!



Obtenga más información. Campaign to ImmuNYze All New Yorkers (Campaña para vacunar a todos los residentes de Nueva York) ofrece información científica fiable. Visite immuNYze.org o siga la campaña en [facebook.com/immuNYze](https://www.facebook.com/immuNYze) para obtener más información.



Bajo control

Vigile de cerca su diabetes.

Si tiene diabetes, debe hacer de su salud una prioridad. Las pruebas habituales le ayudan a ver cómo está. ¿Se ha realizado estas pruebas recientemente?

- **Análisis de sangre A1c:** Este análisis indica cuán bien ha controlado su nivel de azúcar en la sangre en los últimos dos a tres meses. Realícese el análisis A1c de dos a cuatro veces al año.
- **Colesterol HDL (bueno):** Controlar el colesterol es importante para la salud del corazón. El HDL debe ser superior a 40 en hombres y 50 en mujeres. Realícese esta prueba una vez al año.
- **Función renal:** La diabetes puede dañar los 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 elevado en la sangre puede causar ceguera. Su oftalmólogo revisará el interior de sus ojos. Esta prueba ayuda a detectar problemas antes de que usted se dé cuenta de que los tiene. Realícese esta prueba una vez al año.



¿Tiene diabetes?

Llame gratis a Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación. Pregunte acerca de los programas de control de enfermedades que pueden ayudarle a controlar su afección.

Nos preocupamos

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

- Discapacidades físicas
- Una enfermedad mental grave
- Problemas de salud complejos
- Otras necesidades especiales

También contamos con programas para miembros con determinadas afecciones. Por ejemplo, brindamos apoyo a los miembros con diabetes o a las miembros embarazadas.



¿Cómo podemos ayudar?

Complete una evaluación de salud en myuhc.com/CommunityPlan.

O bien, respóndala por teléfono llamando gratis a Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación. Esta breve encuesta le permitirá encontrar programas que sean adecuados para usted.

No asuma el riesgo

Tres de cada cuatro personas se infectarán con el virus de papiloma humano (VPH) en su vida. Puede contraer VPH al tener contacto sexual con alguien que tenga el virus. En la mayoría de los casos, no causa problemas y desaparece, pero a veces, puede causar cáncer.

Actualmente, existe una vacuna contra el VPH. Funciona mejor si los niños y las niñas se vacunan antes de comenzar su vida sexual activa. Los preadolescentes deben vacunarse a los 11 o 12 años, sin embargo, se pueden vacunar desde los 9 hasta los 26 años.

La vacuna contra el VPH se administra en una serie de dos o tres vacunas, según cuándo se comience la serie. Pregunte sobre la vacuna contra el VPH en el próximo control de su preadolescente.





17P

Usted puede reducir el riesgo de un parto prematuro.

El parto prematuro se produce cuando un bebé nace con mucha anticipación, es decir, antes de las 37 semanas de embarazo. Los bebés que nacen antes tienen que permanecer más tiempo en el hospital y pueden presentar problemas de salud, como daño cerebral, asma o problemas de visión. Cualquier mujer puede tener un parto prematuro y aquellas que ya han tenido uno están en mayor riesgo de tener otro.

17P es un tratamiento para las mujeres embarazadas que han tenido por lo menos un parto prematuro en el pasado. Consiste en una serie de inyecciones de progesterona, una hormona que desempeña una función importante en el embarazo. La progesterona adicional puede ayudar a prevenir un parto prematuro en algunas mujeres.



Pregunte a su proveedor.

¿Ha tenido un parto prematuro en el pasado? ¿Está embarazada o planea embarazarse? Pregunte a su proveedor si 17P es adecuado para usted.

La dosis correcta

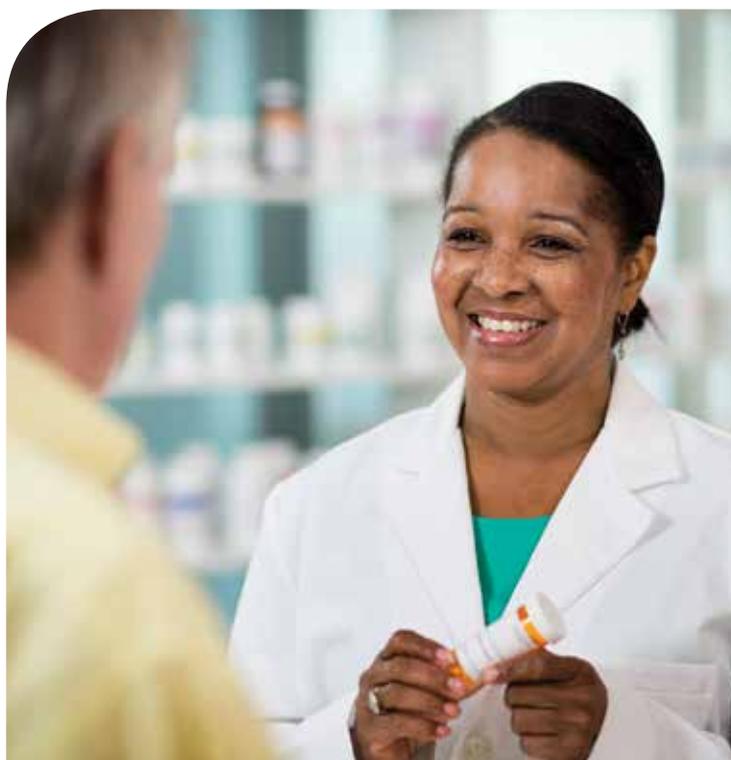
4 datos sobre los antidepresivos

La depresión es una enfermedad grave y común pero tiene tratamiento. Muchas personas reciben ayuda para la depresión a través de medicamentos. Si entiende su medicamento, puede asegurarse de que sea seguro y eficaz para usted. Los siguientes son cuatro datos que debe saber acerca de los antidepresivos.

- 1. Es posible que tenga que probar más de un fármaco.** Muchas personas se sienten mejor con el primero que prueban. Otras en tanto, deben probar diferentes fármacos hasta encontrar el más eficaz para ellas.
- 2. Por lo general, tardan un poco en funcionar.** Algunos medicamentos pueden tardar al menos seis semanas en lograr que se sienta mejor. Sea paciente y siga tomando su medicamento según lo indicado.
- 3. La mayoría de las personas presentan efectos secundarios,** sin embargo, generalmente desaparecen después de algunas semanas. Hable con su médico si no desaparecen.
- 4. No deje de tomar su medicamento repentinamente.** Debe hablar con su médico para ir disminuyendo la dosis. Si lo hace en forma repentina, puede sentirse enfermo.



Seguimiento. Si recibe tratamiento para la salud mental, es importante que no falte a sus citas de seguimiento. Si estuvo hospitalizado, asegúrese de visitar a su proveedor de salud mental siete días después de que le hayan dado de alta del hospital.





Rincón de recursos

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

Medicaid/CHIP: 1-800-493-4647, TTY 711

Wellness4Me: 1-866-433-3413, TTY 711

Essential Plan: 1-866-265-1893, 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**

KidsHealth Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.

KidsHealth.org

Línea nacional directa contra la violencia doméstica Obtenga apoyo, recursos y consejos para su seguridad, las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

**1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224
thehotline.org**



Dientes de leche

Cómo mantenerlos sanos y relucientes

Inicie a su bebé para una vida de salud oral. Las siguientes son algunas formas como puede mantener fuertes y sanos los dientes de su bebé:

- Cuide sus propios dientes. Los gérmenes de su boca se pueden traspasar a la boca de su bebé y pueden causar caries en los dientes del bebé.
- Nunca ponga a dormir a su bebé con un biberón con leche, fórmula, jugo de fruta o líquidos azucarados. Las caries causadas por biberón se producen cuando los dientes de su bebé se exponen a líquidos azucarados por períodos prolongados.
- Limpie las encías del 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. Cuando los niños crecen, aproximadamente a los siete u ocho años de edad, pueden cepillarse los dientes solos.
- Programe una visita al dentista para su bebé dentro de su primer año de vida.

¿Quiere dejar de fumar?

Existen muchos recursos que pueden ayudarle a dejar de fumar. Los medicamentos pueden ser de utilidad, también puede obtener apoyo por teléfono o en Internet, o puede tomar clases presenciales. Mantener un diario de antojos o contar cuánto dinero ahorra al no fumar también puede ser de ayuda. Para obtener los mejores resultados, utilice la mayor cantidad de recursos posible. Hable con su médico acerca de la elaboración de un plan para dejar de fumar adecuado para usted.



Permítanos ayudarle. Sus beneficios cubren ayuda para dejar de fumar. Puede obtener medicamentos y orientación. Llame gratis a la Línea para dejar de fumar del estado de Nueva York al **1-866-697-8487, TTY 711**, para obtener ayuda para abandonar este hábito.