

LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



NECESITAMOS SU OPINIÓN

¿Le interesaría integrarse al Comité Asesor de Miembros de UnitedHealthcare? Nos interesa saber qué estamos haciendo bien y cómo podemos mejorar. Las reuniones se llevan a cabo cuatro veces al año. Se proporciona transporte y refrescos. Se le pagará un pequeño honorario por asistir. Si le interesa, llame al **1-800-587-5187 (TTY 711)**.



¿Se siente triste?



Los niños no tienen que sentirse así.

La depresión no sólo significa sentirse triste. Es una enfermedad grave que se puede manifestar a cualquier edad. Más de uno de cada diez adolescentes la manifiesta en algún momento. Algunos signos que pueden indicar que un niño o adolescente tiene depresión incluyen:

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

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



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



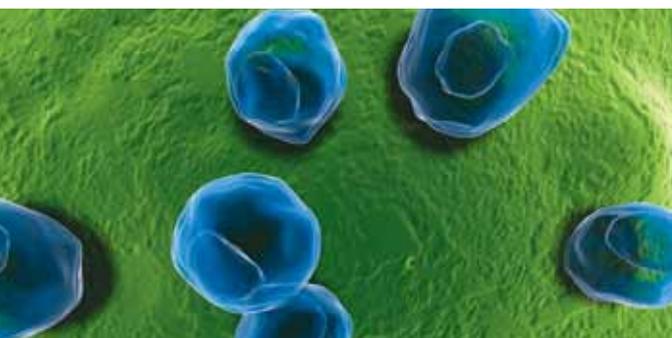
Pregunte al Dr. Health E. Hound

P. ¿Cómo puede evitar mi familia una enfermedad relacionada con el calor este verano?

R. Normalmente, nuestros organismos se enfrían solos al sudar. Sin embargo, en algunos casos, la sudoración no es suficiente. Si hace mucho calor, especialmente si también está húmedo, debe tomar medidas para prevenir una enfermedad relacionada con el calor. Asegúrese de que usted y sus hijos:

- Beban una gran cantidad de agua. Si están activos, consuman dos a cuatro vasos de agua cada hora.
- Pasen tiempo en lugares frescos, como edificios con aire acondicionado.
- Usen ropa holgada y liviana, protector solar y un sombrero de ala ancha.
- Eviten ejercicios prolongados al aire libre los días que hace mucho calor.

Si el organismo no puede tolerar el calor, se puede producir insolación. La insolación es una emergencia médica. Los síntomas incluyen falta de sudoración, fiebre alta, piel caliente y roja y mareos, dolor de cabeza o confusión. Si su hijo o alguien con quien esté tiene estos síntomas, llame al **911**. Luego, intente enfriar a la persona con aire acondicionado o agua fría en su piel mientras espera ayuda.



4 DATOS SOBRE LA CLAMIDIA

1. La clamidia es la infección de transmisión sexual más común en adolescentes y adultos jóvenes. 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.

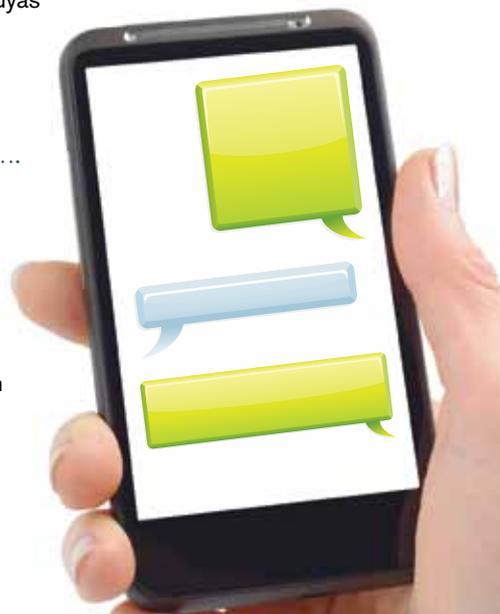
Mensajes de texto

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



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**.



Mejor comienzo

3 consejos para amamantar a su bebé

Amamantar puede ser una buena experiencia para usted y para su bebé. Si sigue estos tres consejos, puede comenzar a amamantar correctamente.

1. AMAMANTE DESDE EL PRINCIPIO Y CON FRECUENCIA.

Intente amamantar a su bebé dentro de la primera hora después del nacimiento. Los recién nacidos deben amamantar al menos cada dos horas, pero no de acuerdo con un horario estricto. Esto indica a sus senos que produzcan abundante leche.

2. AMAMANTE SEGÚN LA DEMANDA.

Observe los signos de hambre de su bebé. Los bebés con hambre pueden estar más alertas, estar más activos o llevarse las manos a la boca. No espere hasta que el bebé comience a llorar para alimentarlo.

3. ABRA POR COMPLETO LA BOCA DEL BEBÉ.

Amamante con el pezón y la areola (el área más oscura alrededor del pezón) en la boca del bebé.



¿Mamá nueva? Asegúrese de acudir a su control posparto. Debe ir al médico seis semanas después de dar a luz. Si tuvo una cesárea, también debe ir al médico dos semanas después del parto. Su proveedor se cerciorará de su correcta recuperación. Puede obtener ayuda si tiene problemas para amamantar.



Controles de revisión

Los niños en edad escolar y los adolescentes deben visitar al médico una vez al año para una visita del niño sano. Esta visita a veces se denomina visita de niño sano o visita EPSDT. Los controles permiten asegurar que su hijo esté creciendo fuerte y sano. En esta visita, el médico:

- revisará la estatura, el peso y el índice de masa corporal (IMC) de su hijo.
- administrará a su hijo las vacunas necesarias.
- hablará con su hijo acerca de temas de salud y seguridad para su edad.
- se asegurará de que su hijo se esté desarrollando bien.

Por lo general, el verano es la temporada más ajetreada para los pediatras. Llame con anticipación para programar una cita. Lleve a la visita los formularios de salud de la escuela y de deportes que debe firmar el médico.



Encuentre al Dr. Correcto. ¿Necesita encontrar un nuevo médico para su hijo? Consulte nuestro directorio de proveedores en línea, en UHCCommunityPlan.com o llame a Servicios para miembros al **1-800-587-5187 (TTY 711)**.

Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja. **1-800-587-5187 (TTY 711)**

Salud del comportamiento Acceda a sus beneficios de salud del comportamiento llamando a Optum Behavioral Health. Puede llamar las 24 horas del día, los siete días de la semana y su llamada siempre será confidencial.

1-800-435-7486 (TTY 711)
LiveandWorkWell.com

Línea de ayuda en caso de fraude Denuncie situaciones de fraude, desperdicio y abuso. **1-866-242-7727 (TTY 711)**

También puede denunciar un fraude a Medicaid a la Oficina del Procurador General de Rhode Island, División de Fraudes.

401-274-4400, ext. 2269

o por correo a:

Medicaid Fraud Control
Office of the Attorney General
150 South Main Street
Providence, RI 02903

Nuestro sitio web Use nuestro directorio de proveedores para buscar un proveedor de salud médica o del comportamiento, obtenga información acerca de sus beneficios o lea su Manual para miembros.

UHCommunityPlan.com

¿HARÁ ALGÚN CAMBIO?

Es muy importante que tengamos en archivo su información más actualizada. Esto nos permitirá enviarle información acerca de sus beneficios y programas que pueden serle de utilidad. ¿Ha cambiado su nombre, dirección, número de teléfono o situación familiar? ¿Tiene ahora otro seguro?



Infórmenos. Comuníquese con Servicios para miembros al **1-800-587-5187** y a la Línea de ayuda para adultos en atención administrada al **401-784-8877**. También informe a su médico.



Colaboradores en Hábitos saludables
para toda la vida

¡Mantengámonos seguros juntos!

UnitedHealthcare se ha asociado con Sesame Workshop para crear consejos de seguridad en el hogar. Ofrecen herramientas y estrategias para un ambiente seguro.

Su casa es donde su familia aprende y juega en conjunto. Existen muchas cosas simples que puede hacer para que su casa sea lo más segura posible. Explore la seguridad con su hijo durante sus rutinas diarias.

FUERA DE SU CASA

- Manténgase cerca mientras los pequeños juegan afuera y equípe a sus hijos para divertirse. Los cascos que se ajustan bien mantendrán seguros a los niños en bicicletas, scooters o patines.
- Elabore un plan para la familia en caso de incendio. Trace y pruebe dos salidas desde cada habitación, y vaya a un lugar de reunión seguro afuera.
- Juegue de manera segura al aplicar protector solar para proteger la piel de todos.

EN LA COCINA

- ¡Jabónese! Lávese las manos antes de cocinar y comer para eliminar gérmenes. Cante "Rema, rema, rema ya" dos veces para recordar cuánto tiempo debe lavarse.
- Tenga una lista de teléfonos importantes cerca de cada teléfono. Comente sobre cada número, de modo que todos sepan cómo obtener ayuda en una emergencia.
- Mantenga la seguridad al mantener objetos, líquidos o alimentos calientes alejados del borde de la estufa, mesa o encimera.



Obtenga más información. Para

ver más consejos, visite **sesamestreet.org/toolkits**. Aquí encontrará herramientas y recursos para ayudar a su familia a jugar y crecer juntos.



TM/© 2013 Sesame Workshop