



UNA PUBLICACIÓN SÓLO PARA USTED



## UnitedHealthcare®

A UnitedHealth Group Company

TURN OVER FOR ENGLISH!

## inscripción abierta

PROGRAMA DE ATENCIÓN RITE DE UNITEDHEALTHCARE

El Estado de Rhode Island realizará una inscripción abierta desde el 1 de enero hasta el 15 de febrero. Sabemos que tiene diversas opciones de planes de salud. Sin embargo, esperamos que Rite continúe siendo la opción para su familia.

Si tiene alguna pregunta, llame al 401-732-7119 ó al 800-587-5187 las 24 horas del día, los siete días de la semana. ¡Gracias por elegir ser miembro de UnitedHealthcare!



### ▶ SALUD MENTAL ◀



## ¿SE SIENTE deprimido?

NO TIENE POR QUÉ SENTIRSE ASÍ

La depresión no sólo significa sentirse deprimido por algunos días. Es una enfermedad grave. Más de 18 millones de estadounidenses la padecen. Algunos indicios incluyen:

- un estado anímico triste que no desaparece
- falta de deseo para hacer cosas que antes disfrutaba
- se come mucho más de lo habitual
- problemas para dormir o dormir demasiado
- falta de energía
- le es difícil pensar
- pensamientos sobre la muerte o el suicidio

La depresión se puede tratar. Para ello se puede hacer uso de medicamentos y/o terapia. También puede intentar cambiar de estilo de vida. Los ejercicios, dormir suficiente y comer saludablemente son factores que pueden mejorar su estado de ánimo.



**SOLICITE AYUDA** Si presenta síntomas de depresión la mayor parte del tiempo durante varias semanas, hable con su médico o llame a United Behavioral Health (Salud del comportamiento de United) al 800-435-7486.



**Los niños entre 5 y 15 años tienen más probabilidades de padecer de faringitis estreptocócica.**

**OBTEGA MÁS INFORMACIÓN** Puede obtener más información acerca de las enfermedades infantiles comunes en [www.kidshhealth.org](http://www.kidshhealth.org).

**PARA EL ASMA DE TRE ZONAS**

Su médico puede enseñarle exactamente qué significa cada zona para usted.

**ROJO = DETÉNGASE**  
Sus síntomas son graves. Solicite ayuda médica de inmediato.

**AMARILLO = TENGA CUIDADO**  
Tiene algunos síntomas. Tome sus medicamentos de rápido alivio.

**VERDE = CONTINÚE**  
Se siente bien. Continúe tomando su medicamento de prevención.



# Elimine el Plomo

CÓMO EVITAR QUE SU HIJO SE ENVENENE CON PLOMO

En el año 2007 se retiraron del mercado más de cuatro millones de juguetes debido a que contenían plomo. Incluso pequeñas cantidades de plomo pueden ser peligrosas para sus hijos pequeños. Dado que los bebés y niños pequeños generalmente llevan sus manos y juguetes a la boca, pueden tragar plomo. Lo bueno es que el envenenamiento con plomo se puede evitar.

**¿DE DÓNDE PROVIENE EL PLOMO?**

**RESPUESTA** La mayor parte del plomo al que están

expuestos los niños proviene de la pintura. Cuando la pintura que contiene plomo se descascara o desgasta, es peligrosa. El polvo o los fragmentos pueden llegar a mano de los niños y luego a sus bocas. Otras fuentes comunes de plomo son el suelo cercano a calles transitadas o antiguas cañerías de plomo. Los juguetes pintados, la cerámica u otros productos fabricados fuera de los Estados Unidos también pueden contener plomo.



**25** El 25 por ciento de los niños está expuesto al plomo en sus hogares



**310,000**  
Cada año se detectan altos niveles de plomo en 310,000 niños

**¿QUÉ ES EL ENVENAMIENTO CON PLOMO?**

**RESPUESTA** El plomo se puede tragar o inhalar.

Cuando el plomo se absorbe en el organismo, puede terminar en la sangre, los huesos o los órganos. Por lo general, el envenenamiento con plomo no presenta síntomas. Si es grave, un niño puede sentir mucho cansancio o tener dolor de estómago, de cabeza o muscular. Con el tiempo, el envenenamiento con plomo puede disminuir la inteligencia, atrasar el crecimiento, causar discapacidades en el aprendizaje y otros problemas.

**¿DE QUÉ MODO PUEDE EVITAR EL ENVENENAMIENTO CON PLOMO?**

**RESPUESTA** Si vive en una casa construida antes de 1970, pida a su

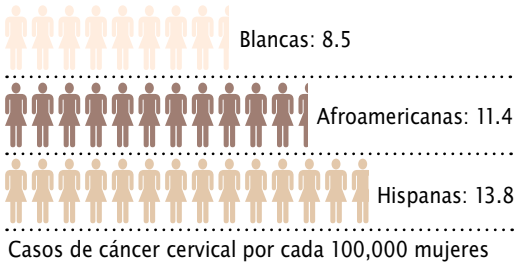
departamento de salud local que realice una prueba de plomo a las paredes y al agua. Limpie el polvo con un paño húmedo. Deje correr el agua hasta que esté muy fría antes de utilizarla para cocinar o beber. Ayude a su hijo a desarrollar buenos hábitos de lavado de manos desde muy pequeño y realice una prueba de plomo al año y a los dos años o cuando su médico lo recomiende.



**80** El 80 por ciento de los niños con altos niveles de plomo están en Medicaid



## PREVENCIÓN



# UN golpe bajo

## PODEROSA PREVENCIÓN DEL CÁNCER CERVICAL

Este año, más de 11,000 mujeres serán diagnosticadas con cáncer cervical. Sin embargo, tenemos buenas noticias. Existen dos poderosas herramientas para la prevención y detección temprana.

### CONÓZCALAS

Las pruebas de Papanicolaou pueden detectar el cáncer en sus primeras etapas, antes de que aparezcan síntomas. Debe comenzar a realizarse pruebas de Papanicolaou a los 21 años, o bien, tres años después de iniciar su vida sexual, lo que ocurra primero. Debe realizarse un Papanicolaou por lo menos cada tres años. Si el resultado de su Papanicolaou es anormal o si tiene un alto riesgo de padecer de cáncer cervical, hable con su médico para realizar la prueba con mayor frecuencia. Es probable que su médico también realice una prueba de VPH.

### NO SE ARRIESGUE

Aproximadamente el 70 por ciento de los cánceres cervicales son causados por el virus papiloma humano (VPH). El VPH es muy común. Se adquiere al mantener relaciones sexuales sin protección. Actualmente existe una vacuna para el VPH. Todas las mujeres entre 9 y 26 años deben vacunarse. Tiene un mejor efecto si se vacuna a las niñas con bastante anticipación al inicio de su vida sexual.

**HÁGASE CARGO** Hable siempre con su médico acerca de cómo realizarse exámenes para la detección del cáncer. Para obtener más información acerca del cáncer, llame al National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer) al 800-4 CANCER o visite [www.cancer.gov](http://www.cancer.gov).

## ENFERMEDADES CRÓNICAS

# actúe

## TENGA UN PLAN DE TRATAMIENTO PARA EL ASMA

El asma no tiene cura, pero un cuidado apropiado puede ayudarle a disfrutar de una vida normal. Si tiene asma, es importante que siga las instrucciones de su médico. El cuidado del asma puede parecer complicado. Puede utilizar diferentes pastillas e inhaladores o un medidor de capacidad pulmonar para verificar su respiración. Una buena idea es llevar un diario que le permita detectar qué causas empeoran su asma.

Un plan de acción de asma escrito puede ayudarle a simplificar y entender cómo cuidar su asma. El plan debe indicarle cuándo llamar a su médico, cuándo requiere de atención de emergencia, qué medicamentos tomar y cuándo debe tomarlos. Asimismo debe ser un indicador para saber si debe dejar de realizar lo que está haciendo si no se siente bien.

**RESPIRE CON FACILIDAD** Si tiene asma, hable con su médico para obtener un plan de acción para el asma. Si ya posee un plan, asegúrese de que esté actualizado y de utilizarlo.

## CONDICIONES COMUNES

# DIGA ahhh

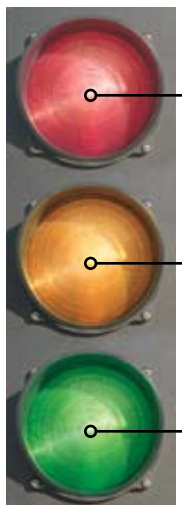
## ¿QUÉ DEBE HACER SI SU HIJO TIENE DOLOR DE GARGANTA?

A los niños les duele la garganta con frecuencia. Esto puede reflejar el comienzo de un resfriado o un virus, que generalmente desaparece solo.

A veces, un dolor de garganta puede indicar que su hijo tiene una faringitis estreptocócica y es muy probable que tenga fiebre. También es posible que tenga dolor de estómago, de cabeza o manchas rojas y blancas en la garganta. Si cree que su hijo tiene faringitis estreptocócica, llévelo al médico, quien realizará un examen de estreptococos.

La faringitis estreptocócica puede ser causada por bacterias. Es necesario un tratamiento con antibióticos y es contagiosa hasta un día después de que su hijo comienza a tomar medicamentos. Si se le recetan antibióticos, es importante terminar el tratamiento, incluso si se siente mejor. De lo contrario, pueden quedar algunas bacterias y la infección puede presentarse nuevamente. Las infecciones estreptocócicas que no se tratan o cuyo tratamiento es incompleto, pueden causar problemas graves de salud, como fiebre escarlatina o infecciones sanguíneas.

## EL PLAN



## ACTUALIZACIONES

# de proveedores



### INCORPORACIONES

#### Cranston

Jose R. Polanco, M.D.

#### Pawtucket

Jiaying Wen, M.D.

#### Warwick

David L. Ghiorse, P.A.

### ELIMINACIONES

Afshin Nasser, M.D.

Dena Ross, C.W., M.D.

Joseph A. Tarantino, M.D.



**¡No lo olvide!  
¡Los miembros  
de Rite Care  
pueden visitar  
gratis el  
Providence  
Children's  
Museum  
(Museo Infantil  
Providence)!**

### ▼ ACERCA DE SU PLAN

## derecho a solicitar información

### NUESTRO EQUIPO DE RHODE ISLAND

Beth Driscoll: 401-732-7148

Monica Tavares: 401-732-7120

### SERVICIOS A MIEMBROS DE UNITEDHEALTHCARE

800-587-5187 800-587-5188 (TDD)

[www.uhcmedicaid.com/rhodeisland](http://www.uhcmedicaid.com/rhodeisland)

Atendemos las 24 horas del día, los siete días de la semana. Servicios a los miembros puede responder preguntas acerca de:

- cómo cambiar su médico de atención primaria
- cómo solicitar un intérprete
- cómo organizar el transporte para las visitas médicas
- cómo presentar una apelación o una queja
- sus derechos a una audiencia imparcial del Departamento de Servicios Humanos
- la solicitud de una nueva tarjeta de identificación, un Manual para miembros de Rite Care o un Directorio de proveedores

### UNITED BEHAVIORAL HEALTH

800-435-7486 800-486-7914 (TDD)

[www.liveandworkwell.com](http://www.liveandworkwell.com)

Llame para obtener información acerca de tratamientos para el abuso de sustancias y salud mental.

### INFORMACIÓN DE RITE CARE DE RHODE ISLAND

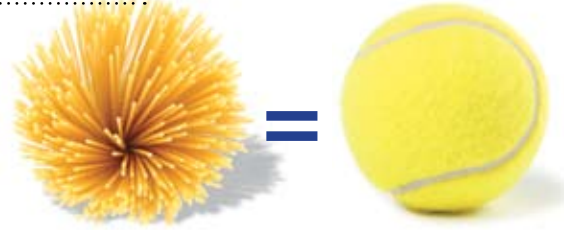
401-462-5300 (inglés y español) 401-462-3363 (TDD)

### TRY-TO-STOP TOBACCO RESOURCE CENTER

800-TRY-TO-STOP (800-879-8678) 800-833-1477 (TDD)

[www.trytostop.org](http://www.trytostop.org)

### ▼ NUTRICIÓN



## DISTORSIÓN EN LAS porciones

¿SON SUS OJOS MÁS GRANDES QUE SU ESTÓMAGO?

La cantidad que come es tan importante como los alimentos que ingiere. Puede resultar difícil servir las porciones adecuadas sin medir. Las siguientes son algunas comparaciones útiles:

- Tres onzas de carne corresponden al tamaño de una baraja de naipes.
- Una taza de pasta corresponde al tamaño de una pelota de tenis.
- La mitad de un panecillo corresponde al tamaño de un disco de hockey.
- Una onza y media de queso equivale al tamaño de tres dominós.
- Dos cucharadas de mantequilla de maní corresponden al tamaño de una pelota de pin pon.
- Una pequeña papa cocida corresponde al tamaño de un mouse para computadora.



**ALIMÉNTESE BIEN** Obtenga más información sobre cómo alimentarse de manera sana. Elabore una pirámide alimenticia adecuada para su edad, talla y nivel de actividad en [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov).

### ▼ ACERCA DE SU PLAN



Usted y su médico son responsables de su tratamiento.

## tiene opciones

Si está enfermo, es importante que tome una decisión inteligente acerca de su tratamiento.

UnitedHealthcare quiere que su médico le informe todas las opciones de tratamiento adecuadas para usted, incluso si no son beneficios cubiertos.

Su médico no puede negarle información o un tratamiento simplemente porque UnitedHealthcare no paga por ellos. Usted tiene derecho a elegir el tratamiento más apropiado para usted.