

health TALK

INVIERNO 2008



UNA PUBLICACIÓN SÓLO PARA USTED



A UnitedHealth Group Company

UnitedHealthcare®

TURN OVER FOR ENGLISH!

¿sabía usted que...

A pesar de su nombre, el gabinete para medicamentos o botiquín no es el mejor lugar para almacenar medicamentos, ya que el calor y el vapor de su baño puede dañarlos. Mantenga sus medicamentos en un lugar oscuro y frío, como un gabinete de la cocina alejado de la estufa.

▼ ACERCA DE SU PLAN ▼

NOS PREOCUPAMOS POR los padres

¿NECESITA SEGURO DE SALUD?

Usted trabaja arduamente para ofrecer una vida mejor a sus hijos. No es fácil, especialmente si su trabajo no provee seguro de salud. Pero ¿qué sucede si usted se enferma y no puede recibir una buena atención médica? ¿con quién podrán contar sus hijos?

Ahora contamos con la ayuda que necesita. Si no tiene seguro médico o beneficios de Asistencia Médica, o no es actualmente miembro de UnitedHealthcare, posiblemente califique para una cobertura de atención médica de bajo costo o gratis a través del programa Primary Adult Care (Atención Primaria para Adultos, PAC) de UnitedHealthcare. Los adultos de familias con ingresos de hasta \$34,572 al año pueden ser elegibles. ¡Nuestro programa PAC brinda cobertura a adultos entre 19 y 64 años de edad para visitas al médico, medicamentos, atención dental y otros!



LLAME HOY Para obtener más información, llame al 877-223-6485 (gratis).



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.



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

¿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.



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

¿DE QUÉ MODO PUEDE EVITAR EL ENVENAMIENTO 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

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.

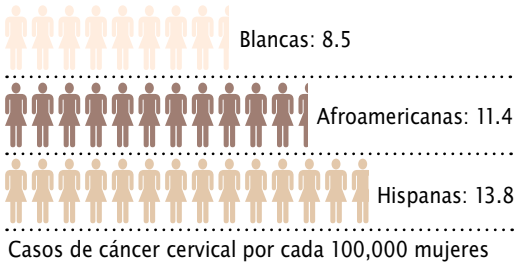
AMARILLO = TENGA CUIDADO

Tiene algunos síntomas. Tome sus medicamentos de rápido alivio.

VERDE = CONTINÚE

Se siente bien. Continúe tomando su medicamento de prevención.

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.

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

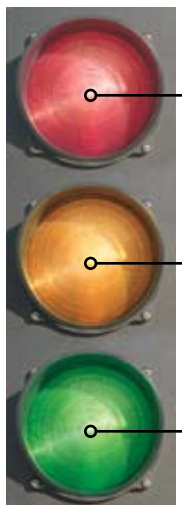
¿QUÉ DEBE HACER SI SU HIJO TIENE DOLOR DE GARGANTA?

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





la seguridad es lo primero

5 SUGERENCIAS DE SEGURIDAD RESPECTO DE LOS MEDICAMENTOS

- 1 CONOZCA SUS FÁRMACOS** Pregunte sus nombres y posibles efectos colaterales. Sepa por qué los necesita. Pregunte cómo tomarlos, qué dosis necesita y con qué frecuencia debe tomarlos. Nunca tome una mayor o menor cantidad a la indicada por su médico.
- 2 EVITE INTERACCIONES** Informe a su médico y farmacéutico si está tomando algún otro medicamento o suplemento. Compre todas sus recetas en la misma farmacia. O bien, visite una cadena de farmacias que pueda revisar sus registros en cualquiera de las tiendas pertenecientes a la cadena.
- 3 NO ABANDONE EL TRATAMIENTO** Es posible que se sienta mejor antes de terminar su medicamento, pero continúe tomándolo durante todo el tiempo que su médico le indique. Con algunos medicamentos debe finalizar toda la receta para que tenga efecto.
- 4 PRESTE ATENCIÓN A TODAS LAS ADVERTENCIAS** Pregunte a su médico acerca de los alimentos, bebidas o actividades que debe evitar mientras tome un medicamento.
- 5 TENGA CUIDADO CON LOS EFECTOS COLATERALES** Muchos medicamentos tienen efectos colaterales. Si presenta alguno, hable con su médico.



ESTÁ INCLUIDO EN LA LISTA UnitedHealthcare utiliza un formulario. La siguiente es una lista de los medicamentos con receta cubiertos. Si utiliza medicamentos genéricos o del formulario puede ahorrar dinero. Consulte si su medicamento aparece en el formulario. Llame al **800-318-8821**.

números de teléfono importantes

Línea de Servicio para los Miembros de UnitedHealthcare
800-318-8821

UnitedHealthcare Behavioral Health
888-291-2507

Sistema Público de Salud Mental
800-888-1965

Transporte
800-318-8821

UnitedHealthcare Dental
877-816-3596

Primeros Pasos Saludables
410-379-3463

Departamento de Servicios Sociales
800-332-6347

Línea de Acción para los miembros del programa de HealthChoice
800-284-4510

Servicios de Intérpretes

Si el inglés no es su idioma nativo, llame a la línea de servicios para los miembros de UnitedHealthcare para obtener los servicios de un traductor para sus visitas médicas.



nosotros le preguntamos y usted respondió

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DE LOS MIEMBROS DE UNITEDHEALTHCARE

Todos los años el estado le envía una encuesta para conocer su nivel de satisfacción respecto a UnitedHealthcare. Las encuestas se realizan por teléfono y correo. Sus respuestas nos ayudan a tomar decisiones que finalmente derivan en una mejor atención médica para usted. Muchas gracias por contestar la encuesta.

Escuchamos. Como consecuencia de sus respuestas, UnitedHealthcare está planificando mejorar nuestro servicio al cliente y ayudarlo a obtener la atención necesaria rápidamente. Asimismo, UnitedHealthcare está tomando nuevas medidas para trabajar con su médico y mejorar la calidad del servicio que recibe en el consultorio de su médico. UnitedHealthcare se esfuerza por hacer lo mejor y marcar la diferencia en el servicio que le brinda.