



UNA PUBLICACIÓN SÓLO PARA USTED

AmeriChoice  
by UnitedHealthcare

TURN OVER FOR ENGLISH!



## ¿está embarazada?

AmeriChoice de UnitedHealthcare tiene a disposición enfermeras que pueden ayudarle en el programa Healthy First Steps. Le proporcionaremos información, consejos y derivaciones y le ayudaremos con el transporte y otras gestiones. Nos aseguraremos de que acuda a su visita posparto seis semanas después del nacimiento de su bebé. Llame a la línea de asistencia de Healthy First Steps al 800-559-9071 para inscribirse.

Healthy First Steps 

▼ 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 10 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.

 **¿NECESITA AYUDA?** Llame United Behavioral Health (Salud del Comportamiento de United) al 888-481-9413, siete días a la semana, 24 horas al día. Un asistente le ayudará a buscar un proveedor de salud mental.



## protección contra el VIH

### PROTÉJASE CONTRA EL SIDA

El VIH es el virus que causa el SIDA. Para el VIH no existe curación, no obstante una combinación de medicamentos llamada “coctel” ha ayudado a los pacientes a tener vidas más sanas. Hacer ejercicio, comer una dieta saludable, descansar mucho y aplicarse vacunas como la vacuna contra la gripe también pueden ayudar. Sin embargo, aún puede contagiar a otra persona con el virus, de manera que es importante ser responsable y honesto.

El VIH se propaga a través de los líquidos corporales como la sangre y el semen. Se propaga más a menudo a través de las relaciones sexuales y por agujas usadas. La madre puede contagiar con el virus a su bebé al dar a luz o amamantarlo, pero el médico puede ayudarla a que esto no suceda. El VIH no se propaga al compartir alimentos, tomarse de las manos, compartir cuartos de baño.

Para proteger su salud, use siempre un preservativo cuando tenga relaciones sexuales. Tenga relaciones sexuales sólo con una pareja y hágase exámenes para detectar enfermedades de transmisión sexual. No use drogas ilegales ni comparta los suministros médicos o las máquinas de afeitar.

**HÁGASE EXÁMENES** para proteger a las personas que ama. La prueba del VIH es un beneficio cubierto. Pida a su médico que le haga una prueba, o llame a su plan de salud para averiguar dónde se puede realizar una prueba.

# PR

**P** ¿Qué sucede si mi bebé tiene una infección en los oídos?

**R** Las infecciones en los oídos suceden a muchos niños pequeños y pueden ser muy molestas. La buena noticia es que por lo general estas infecciones se curan por sí solas y la mayoría de niños deja de padecerlas alrededor de los 5 ó 6 años. Los bebés con infección de oídos podrían tirar de sus orejas, llorar más, tener problemas para dormir, estar molestos o tener fiebre. Llame a su médico si su bebé muestra estas señales durante más de un día, o si observa salida de sangre o pus de los oídos del bebé. Los médicos pueden recetar medicamentos si su bebé padece de demasiadas infecciones en los oídos. Para niños sanos y mayores, los médicos pueden esperar y observar si la infección se resuelve por sí sola.

## combata LA gripe

### VACÚNESE ESTE AÑO

**Este invierno, usted no quiere contagiarse de gripe.** Como mínimo, la gripe puede hacerlo sentirse mal. Además, puede producirle complicaciones graves. Protéjase usted mismo vacunándose contra la gripe cada año. La vacuna está disponible en inyección y en atomizador nasal. Se recomienda para toda la gente. Las vacunas contra la gripe son aún más importantes para las personas que tienen mayor riesgo de complicaciones, entre ellas:

- adultos mayores de 50 años de edad
- niños de 6 meses hasta 5 años de edad
- mujeres embarazadas o que están planeando quedar embarazadas
- personas con enfermedades crónicas como asma, diabetes o cardiopatías
- personas que viven con estos tipos de personas o que están a cargo de sus cuidados



**LO MEJOR QUE PUEDE HACER** Pedir a su médico la vacuna contra la gripe. Las vacunas contra la gripe son GRATIS para los miembros de plan de salud.





# Cuidado del Corazón

CÓMO VIVIR CON CARDIOPATÍA

Tener un infarto de miocardio o sufrir de cardiopatía cambia su vida. Sin embargo, usted puede controlar estos cambios así como su salud. A continuación se mencionan algunas cosas que pueden marcar una gran diferencia.

## RECUPERACIÓN

- Descanse bastante, pero comience a moverse para ejercitar su corazón.
- Marque su propio ritmo. Está bien que haga las cosas más lentamente. Descanse cuando se sienta cansado.
- Tome los medicamentos recetados.
- Llame a su médico si tiene preguntas o se siente mal.

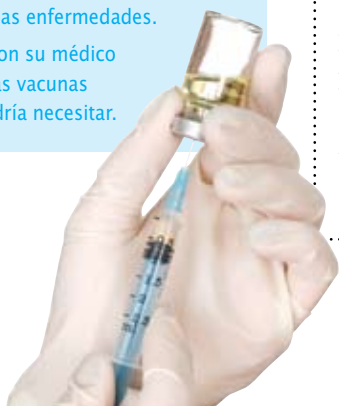


## 5 RAZONES POR QUÉ LOS ADULTOS TAMBIÉN NECESITAN VACUNARSE

Muchas de las vacunas que recibió cuando niño le protegerán toda la vida. No obstante, aún necesita algunas vacunas cuando es adulto porque:

- 1 Algunas vacunas dejan de actuar con el paso del tiempo—necesita **REFUERZOS**.
- 2 Algunas vacunas **NUEVAS** no estaban disponibles cuando usted era un niño.
- 3 Usted podría haber **PERDIDO** algunas vacunas.
- 4 A medida que **ENVEJECE**, algunas enfermedades son más peligrosas.
- 5 **SU ESTILO DE VIDA** podría ponerlo en riesgo de contraer algunas enfermedades.

Hable con su médico sobre las vacunas que podría necesitar.



## EJERCICIO

- Camine cada día o haga al menos 30 minutos de actividad física. Si no puede hacerlo, divida su actividad física en tres períodos de 10 minutos cada uno.
- Haga ejercicios de calentamiento y de enfriamiento durante 10 minutos, al hacer ejercicio.
- Haga diferentes tipos de ejercicio, como montar bicicleta o levantar pesas.
- Pregunte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

## DIETA

- Coma pescados ricos en ácidos grasos omega 3 como salmón, trucha y arenque al menos dos veces por semana.
- Coma menos carne.
- Añada más porciones de verduras.
- Bocadillos de fruta fresca.



Otros cambios en el estilo de vida también pueden ayudar. Usted puede evitar tener otro infarto de miocardio. También puede retrasar la evolución de la cardio-patía. Deje de fumar. Participe en un programa de rehabilitación cardíaca. Hable con alguna persona si se siente deprimido. Controle su estrés. También puede practicar la meditación, técnicas de yoga o hablar con un experto.



**HABLE CON SU MÉDICO** sobre los factores de riesgo de la cardiopatía. Si está en riesgo, cuide hoy de su corazón.



**PREVENCIÓN**

## club DE ADOLESCENTES

### VACUNAS PARA ADOLESCENTES

¿Tiene algún estudiante de 11-17 años o de secundaria? Si lo tiene, podría ser el momento de llevarlo a consulta para que reciba otra serie de vacunas. Algunas vacunas aplicadas a los bebés desaparecen con el tiempo y es necesario aplicarlas de nuevo. Algunas vacunas no estaban disponibles cuando los adolescentes de hoy eran bebés. Algunas vacunas vienen ahora con nuevas recomendaciones. Otras vacunas son especialmente para los adolescentes.

**VACUNAS PARA LA MAYORÍA DE LOS ADOLESCENTES**  
La mayoría de los adolescentes necesitarán estas vacunas cuando cumplan 11 ó 12 años de edad.

- Difteria, Tétano, Tosferina [Pertussis] (DTap)
- Vacuna contra el virus de papiloma humano (VPH)
- Contra la enfermedad meningocócica (Vacuna MCV4)

**VACUNAS PARA LOS ADOLESCENTES EN ALTO RIESGO**  
Los adolescentes en alto riesgo de sufrir ciertas enfermedades o complicaciones podrían necesitar estas vacunas. Pregúntele al médico de su hijo sobre ellas.

- Antineumocócica (PCV)
- Contra la gripe (anualmente)
- Contra la Hepatitis A

**PONGA AL DÍA LAS VACUNAS DE LOS ADOLESCENTES**  
Su hijo debería haber completado estas series de vacunas previamente. Si no es así, debe recibir ahora las siguientes vacunas.

- Contra la hepatitis B (HepB)
- Poliovirus (IPV)
- Sarampión, Paperas y Rubeola (MMR)
- Varicela

---

**NO PIERDA EL RUMBO** Los adolescentes necesitan controles regulares. Estas visitas les dan la oportunidad de obtener respuesta a sus preguntas acerca de los cambios en su organismo. El médico se asegurará de que estén madurando de forma normal y los vacunará si les corresponde. También pueden aprender cómo evitar comportamientos peligrosos para mantenerse seguros.



**ACERCA DE SU PLAN**

## hora de renovar

**PODEMOS AYUDARLE CON SU SOLICITUD**

Es posible que cada año tenga que recertificar para conservar la totalidad o una parte de su cobertura médica con nosotros. El año pasado, AmeriChoice tuvo la tasa de recertificación más alta que cualquier otro plan de salud en el Estado de Nueva York. Queremos asegurarnos de que tenga todo lo que necesita para mantener su cobertura médica.

Recibirá su solicitud de recertificación por correo. Podemos ayudarle con su solicitud en una oficina cercana a su domicilio. ¡AmeriChoice espera continuar brindándole cobertura médica!



**PREVENCIÓN**

## sólo PARA HOMBRES

### ¿ES MOMENTO DE EXAMINAR SU PRÓSTATA?

Los problemas de la próstata son comunes en hombres mayores de 50 años de edad. A medida que los hombres envejecen, la próstata aumenta de tamaño, lo cual puede producir problemas al orinar. Algunos hombres pueden tener problemas para tener relaciones sexuales.

La mayoría de las veces, los problemas de la próstata no son causados por cáncer. Sin embargo, el cáncer de la próstata es la segunda causa más común de cáncer en el hombre. Por eso es importante que los hombres mayores de 50 años de edad se sometan a un examen para detectar cáncer de próstata. Los hombres afroamericanos y aquellos cuyo padre, hermano o hijo han padecido de cáncer de próstata deben someterse al examen al cumplir 40 años de edad. Cuando se detecta tempranamente, el cáncer de próstata es muy curable.

---

**LLAME HOY** para hacer una cita con su médico y hablar sobre los factores de riesgo del cáncer de próstata. Pregúntele cuándo debería de someterse a un examen rectodigital y a un análisis de antígeno prostático específico (APE) en la sangre.