

# health TALK

SPRING 2008



## SIDS

Sudden infant death syndrome (SIDS) is when a baby dies of an unknown cause. No one knows exactly what causes SIDS. But there are things you can do to reduce the risk of SIDS, including:

- 1 Place your baby to sleep on his or her back.
- 2 Put your baby to sleep only in a safe crib without blankets, toys, pillows or other soft objects.
- 3 Do not smoke when pregnant or around your baby.
- 4 Dress your baby lightly for sleep and keep the room cool.
- 5 Tell people who care for your baby to follow these rules.

A PUBLICATION JUST FOR YOU FROM

# AmeriChoice by UnitedHealthcare

¡VOLTEE PARA ESPAÑOL!

AmeriChoice by UnitedHealthcare  
P.O. Box 1037  
New York, NY 10268

PRSR STD U.S. Postage  
**PAID**  
AmeriChoice  
United Health Group

### HEALTHY LIFESTYLES



# kids AND smoking

BY THE NUMBERS

**The health risks of smoking are well known.** Yet kids are still picking up the habit. Talk to your children about smoking. Set clear rules. You can help keep them from starting. Some facts:

- **Nine out of 10** adults who smoke started as kids.
- Every day **more than 4,400** kids become regular smokers.
- The age to start talking to kids about smoking is when they are **5 or 6**.
- **15 percent** of 9- to 13-year-olds have tried tobacco.
- **23 percent** of teens say no family member has ever talked to them about smoking.
- **Six million** of today's young smokers will eventually die due to smoking-related illnesses.



**QUITTING TIME** Set a good example for your kids. If you smoke, AmeriChoice can help you quit. We can provide support and medications. Call **800-QUITNOW** to start quitting today. Materials on how to quit smoking are available from the Quality Member Advocate Line at **877-674-3133**. Ask to speak to Jessica Matías-Berrio.

▼ **BABY BASICS**

# OH baby!

Most pregnancies go well. They result in a healthy mother and baby. But serious complications can happen. That's why it is so important to see a doctor or midwife for prenatal care throughout your pregnancy. That way, your doctor can catch problems early.



**PREGNANT?** Start seeing a doctor or midwife as soon as you are pregnant. You should go monthly for the first six months. Then, go every two weeks for months seven and eight. For the last month, see your provider every week.

## THREE COMMON COMPLICATIONS

	<b>PREECLAMPSIA</b>	<b>GESTATIONAL DIABETES</b>	<b>PRETERM LABOR</b>
<b>WHAT IT IS</b>	High blood pressure caused by pregnancy	Diabetes caused by pregnancy	Contractions start, your cervix opens or your water breaks
<b>WHEN IT HAPPENS</b>	Usually after 20 weeks	Begins in the fifth or sixth month	Before 37 weeks
<b>WHY IT'S DANGEROUS</b>	It can keep the baby from getting enough blood. This deprives the baby of oxygen and nutrients.	It can cause a very large baby, or low blood sugar or jaundice in the baby. It can also increase the mother's risk of diabetes later in life.	Premature babies can have health problems. Mothers can get an infection if water breaks early.
<b>SIGNS AND SYMPTOMS</b>	High blood pressure, swelling in the hands, legs and feet that doesn't go away, headaches, changes in vision	High blood sugar on a routine test	Leaking fluid, regular contractions, pelvic pressure
<b>TREATMENT</b>	Delivery if the baby is big enough. Otherwise, bed rest and medicine. Sometimes, you might need to be in the hospital.	Exercise, diet, regular blood testing and sometimes medication or insulin	If the baby is 34 weeks along, it is often safe to deliver. If earlier, your doctor or midwife may give you drugs to slow labor. You might need to be in the hospital or home on bed rest.



▼ **RELATIONSHIPS**



## domestic abuse

IT CAN HAPPEN TO ANYONE

Domestic abuse is when one person in a relationship tries to control another. It can happen to anyone. It doesn't matter if you are young or old, male or female, rich or poor, black or white.

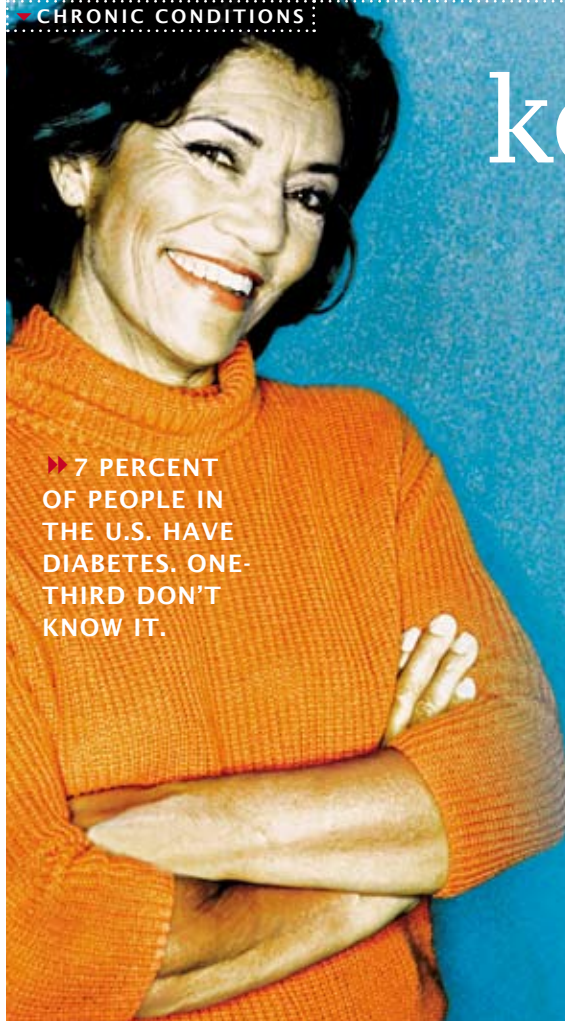
Abusers may physically hurt their victims. But they can also do other things to make you afraid. They may keep you from seeing friends or family or not let you have enough money.

You may be a victim of domestic abuse if your partner or caregiver:

- 1 hurts you with words or physical force.
- 2 uses sex to hurt you.
- 3 uses money to control you.

**GET HELP** Call the National Domestic Violence Hotline. The hotline is free and confidential. Visit [www.ndvh.org](http://www.ndvh.org) or call 800-799-7233 or 800-787-3224 (TTY for the deaf). If you are in immediate danger, call 911 or your local police.

▼ **CHRONIC CONDITIONS**



# keep IT UNDER

YOU HAVE THE POWER TO MANAGE YOUR DIABETES

**WHAT IS DIABETES?**

Diabetes is a condition where the body cannot turn the sugar from food into energy well. People with diabetes have too much sugar in their blood.

**CAN YOU PREVENT DIABETES?**

There are two types of diabetes. Type 1 diabetes is also called juvenile diabetes. It cannot be prevented. Type 2 diabetes is also called adult-onset diabetes. It is the kind you can prevent.

Maintaining an ideal weight is the best way to prevent Type 2 diabetes. Reducing the amount of fat in your diet, along with getting regular exercise, can also help reduce your risk.





# Count on It

KNOW YOUR NUMBERS FOR A HEALTHY HEART

Heart disease is the number one cause of death in the United States. High blood pressure raises your risk for heart disease. So does high cholesterol. Knowing your numbers can help keep your heart healthy.



## BLOOD PRESSURE

Blood pressure is a measure of how well your blood moves through your body. The first number is the systolic reading. It is the pressure when your heart beats. The second number is the diastolic reading. It is the pressure when your heart rests between beats. High blood pressure makes the heart work harder to pump blood and oxygen through your body.



**Nearly 1 in 3 Americans have high blood pressure.**

You can lower your blood pressure with a healthy lifestyle. Using less salt, drinking less alcohol, losing weight and exercising can lower blood pressure. If lifestyle changes are not enough, medications can help.



## Know Your Numbers

**IDEAL** less than 120/80  
**BORDERLINE** 120/80 to 139/89  
**HIGH** 140/90 or higher

## CHOLESTEROL



## Know Your Numbers

**IDEAL TOTAL CHOLESTEROL**  
less than 200  
**IDEAL HDL** higher than  
50 (women) or 40 (men)  
**IDEAL LDL** lower than 100-160  
(the higher your risk for heart disease, the lower this number should be)

Cholesterol is a fatty substance in your blood. Your body makes 75 percent of your cholesterol. The other 25 percent comes from food. Some cholesterol is needed for bodily functions. But too much increases the risk of buildup in your arteries. HDL (high density lipoprotein) is called good cholesterol. LDL (low density lipoprotein) is the bad kind.

Eating right and exercising can lower your cholesterol. If that is not enough, your doctor may put you on cholesterol-lowering drugs.



**BRING IT DOWN** If your blood pressure or cholesterol level is high, work with your doctor to bring it down. See your doctor often to make sure your treatment is working.

# control

## WHAT IF YOU HAVE DIABETES?

If you have diabetes, see your doctor often. Get the tests your doctor recommends on time. Learn to control your blood sugar. Good control can prevent or delay serious problems like:

- heart disease and stroke
- kidney disease
- eye problems and blindness
- nerve damage
- foot and skin problems
- stomach disorders
- depression



**DIABETIC?** We have programs to help members with diabetes.

We can teach you how to manage your blood sugar. We can remind you when to see the doctor for tests. Call us to find out how we can help.

PREVENTION

# QA

BY RICK B. COHEN, MD,  
MEDICAL DIRECTOR  
OF AMERICHOICE BY  
UNITEDHEALTHCARE

## stop colon cancer

**Q** IS IT TRUE THAT COLORECTAL CANCER CAN BE PREVENTED?

**A** Yes. Colorectal cancer usually starts as a small lump called a polyp. A test called a colonoscopy finds and removes these polyps. With no polyps, no cancer can grow. Colonoscopy has gotten easier and more comfortable lately. Don't be embarrassed or afraid to have one. Have your first colonoscopy when you turn 50, or sooner if your doctor recommends.

SEXUAL HEALTH



## check it out

CHLAMYDIA IS EASY TO GET,  
EASY TO DETECT, EASY TO TREAT

**Chlamydia is spread through sex.** It can cause serious problems, like infertility.

Most women with chlamydia have no symptoms. The best way to see if you have it is to get tested. The test is done on urine and is fast, easy and painless. All sexually active women should get tested each year. It's even more important for women under 26.

Chlamydia is easily treated with drugs. To prevent chlamydia, use a condom every time you have sex.



**CHECK IT OUT!** Annual OB/GYN checkups are a covered benefit. Call Member Services if you need to find a provider.

EMERGENCY CARE



## IS IT AN emergency?

KNOW THE DIFFERENCE TO GET THE RIGHT CARE AT THE RIGHT PLACE

Each year, more than 110 million people visit an emergency room. Up to half of these visits are unnecessary. Do you know when to go to the emergency room and when not to go?

An emergency is an illness or injury that starts suddenly. It is very serious. If you don't get help right away, you could die or suffer other harm. Examples of emergencies include:

- signs of a heart attack or stroke.
- bleeding that won't stop, a broken bone or a bad burn.
- trouble breathing or loss of consciousness.
- you feel you might hurt yourself or others.
- signs that something is wrong with a pregnancy, like pain or bleeding.

In a true medical emergency, you should go right to the nearest hospital emergency room or call 911.

Sometimes you have an illness or injury that is not an emergency, but you do need to see a doctor soon. This is called urgent care. It's usually best to see your primary care physician (PCP) for urgent care. Your doctor should see you in the next day or two. Or, you might be told to go to an urgent care center or walk-in clinic.



**UNSURE?** If you're not sure what to do, call your PCP. If you can't reach your PCP, call the phone number on the back of your health plan ID card for advice.





UNA PUBLICACIÓN SÓLO PARA USTED

AmeriChoice  
by UnitedHealthcare

TURN OVER FOR ENGLISH!



## SMSI

El síndrome de muerte súbita infantil (SMSI) ocurre cuando un bebé muere por una causa desconocida. Nadie sabe con certeza qué causa el SMSI. Pero existen algunas cosas que puede hacer para reducir el riesgo de SMSI, como:

- 1 Acostar a su bebé sobre su espalda.
- 2 Acostar a su bebé sólo en una cuna segura sin frazadas, juguetes, almohadas u otros objetos blandos.
- 3 No fumar durante el embarazo o en presencia de su bebé.
- 4 Vestir a su bebé con poca ropa y mantener la habitación a una temperatura agradable.
- 5 Indicar a las personas que cuidan a su bebé que sigan estas reglas también.

## VIDA DE ESTILO SALUDABLE

# los niños Y EL tabaco



### SEGÚN LAS CIFRAS

**Los riesgos que el tabaco implica para la salud son bien conocidos.** Sin embargo, los niños aún adquieren el hábito. Hable con sus hijos acerca del consumo de tabaco. Establezca reglas claras. Usted puede evitar que comiencen. Algunos hechos:

- **Nueve de cada diez** adultos que fuman comenzaron cuando niños.
- Cada día, **más de 4,400** niños se convierten en fumadores regulares.
- La edad para comenzar a hablar a los niños acerca del consumo de tabaco es **5 ó 6 años**.
- **Un 15 por ciento** de los niños entre 9 y 13 años ha probado el tabaco.
- **Un 23 por ciento** de los adolescentes señala que ningún familiar les ha hablado sobre el consumo de tabaco.
- **Seis millones** de los fumadores jóvenes actuales morirán debido a enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco.



**HORA DE DEJAR DE FUMAR** Sea un buen ejemplo para sus hijos. Si fuma, llame a **800-QUITNOW** para empezar de fumar hoy mismo. AmeriChoice puede encontrar materiales sobre cómo dejar de fumar en la línea de teléfono gratis para miembros (Quality Member Advocate Line) en el **877-674-3133**. Pida hablar con Jessica Matías-Berrio.

# ¡OH bebé!

La mayoría de los embarazos transcurren en forma normal.

La madre y el bebé son sanos.

Sin embargo, pueden ocurrir complicaciones graves. Por ello es tan importante visitar a su médico o matrona para recibir atención prenatal durante su embarazo. Así, su médico puede detectar problemas en forma temprana.



## ¿ESTÁ EMBARAZADA?

Comience a consultar a un médico o una matrona tan pronto crea que puede estar embarazada. Debe ir al médico mensualmente durante los primeros seis meses. Luego, durante el séptimo y octavo mes, cada dos semanas y el último mes, debe visitar a su médico cada semana.

## TRES COMPLICACIONES COMUNES

### QUÉ ES

### CUÁNDO SUCEDE

### POR QUÉ ES PELIGROSA

### SEÑALES Y SÍNTOMAS

### TRATAMIENTO

PREECLAMPSIA	DIABETES GESTACIONAL	PARTO PREMATURO
Presión arterial alta (hipertensión) causada por el embarazo	Diabetes causada por el embarazo	Comienzan las contracciones, su cérvix se abre o su bolsa amniótica se rompe
Generalmente después de 20 semanas	Comienza en el quinto o sexto mes	Antes de las 37 semanas
Puede evitar que el bebé reciba suficiente sangre, privándolo de oxígeno y nutrientes	El bebé puede ser muy grande o tener un bajo nivel de azúcar o ictericia. También puede aumentar el riesgo de diabetes en la madre en el futuro.	Los bebés prematuros pueden tener problemas de salud. Las madres pueden adquirir una infección si la bolsa amniótica se rompe de forma prematura.
Presión arterial alta, inflamación permanente de manos, piernas y pies, dolores de cabeza, cambios en la visión	Alto nivel de azúcar en un examen de rutina	Eliminación de líquido, contracciones regulares, presión pélvica
Parto si el bebé es lo suficientemente grande. De lo contrario, reposo en cama y medicamentos. A veces, es posible que tenga que permanecer en el hospital.	Ejercicio, dieta, exámenes de sangre regulares y a veces, medicamentos o insulina	Si el bebé tiene 34 semanas, el parto es generalmente seguro. Si ocurre antes, su médico o matrona seguramente le recetará medicamentos para retrasarlo. Es posible que tenga que permanecer en reposo en el hospital o en su casa.



## abuso doméstico

PUEDEN SUCCEDERLE A CUALQUIERA

El abuso doméstico ocurre cuando una persona intenta controlar a la pareja con la cual tiene una relación. Puede sucederle a cualquiera. No distingue entre jóvenes o viejos, hombres o mujeres, ricos o pobres, blancos o negros.

Los abusadores pueden lastimar físicamente a sus víctimas, pero también pueden hacer otras cosas para asustarle. Pueden prohibirle que vea a sus amigos o familiares o que tenga suficiente dinero.

Es posible que sea víctima de abuso doméstico si su pareja o cuidador:

- 1 Lo hiere con palabras o fuerza física.
- 2 Utiliza el sexo para lastimarlo.
- 3 Utiliza dinero para controlarlo.

**SOLICITE AYUDA** Llame a la línea de asistencia nacional contra la violencia intrafamiliar. Esta línea es gratuita y confidencial. Visite [www.ndvh.org](http://www.ndvh.org) o llame al 800-799-7233 (TTY 800-787-3224). Si está en peligro inmediato, llame al 911 ó a la policía de su localidad.



## MANTÉNGALA BAJO

USTED TIENE EL PODER PARA CONTROLAR SU DIABETES

### ¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una afección en la que el organismo no puede transformar correctamente el azúcar de los alimentos en energía. Las personas con diabetes tienen demasiada azúcar en la sangre.

### ¿PUEDE EVITAR LA DIABETES?

Existen dos tipos de diabetes. La diabetes tipo 1, que también se denomina diabetes juvenil y no se puede prevenir, y la diabetes tipo 2 también conocida como diabetes de adulto, que es el tipo de diabetes que se puede prevenir.

Mantener el peso ideal es la mejor forma para evitar la diabetes tipo 2. Si reduce la cantidad de grasa en su dieta y realiza ejercicios en forma regular, también puede reducir su riesgo.





# Cuenta con Ello

CONOZCA SUS VALORES PARA UN CORAZÓN SANO

Las enfermedades cardíacas constituyen la principal causa de muerte en los Estados Unidos. La hipertensión arterial aumenta su riesgo de enfermedad cardíaca, al igual que el colesterol alto. Conocer sus valores puede ayudarle a mantenerse sano.

## PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial corresponde a la medición de cómo circula la sangre por su organismo. El primer valor es la lectura sistólica, que es la presión que se produce cuando su corazón late. El segundo número es la lectura diastólica, vale decir, la presión que se produce cuando su corazón reposa entre un latido y otro. La presión arterial alta hace que su corazón se esfuerce más para bombear sangre y oxígeno a través de su organismo.



**Aproximadamente 1 de cada 3 estadounidenses tiene hipertensión.**

Puede disminuir su presión arterial con un estilo de vida saludable. Si reduce el consumo de sal y alcohol, pierde peso y realiza ejercicios, podrá disminuir su presión arterial. Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, los medicamentos pueden ser útiles.



## Conozca sus Valores

**IDEAL** menos de 120/80  
**AL LÍMITE** 120/80 a 139/89  
**ALTO** 140/90 ó más

## COLESTEROL



## Conozca sus Valores

**COLESTEROL TOTAL IDEAL**  
menos de 200

**HDL IDEAL** más de 50 (mujeres) ó 40 (hombres)

**LDL IDEAL** menos de 100-160  
(cuanto más alto sea el riesgo de enfermedad cardíaca, menor debe ser este valor)

El colesterol es una sustancia adiposa que se encuentra en su sangre. Su organismo genera el 75 por ciento de su colesterol. El otro 25 por ciento proviene de los alimentos. Se requiere algo de colesterol para las funciones físicas. Sin embargo, demasiado colesterol incrementa el riesgo de acumulación en sus arterias. El HDL (lipoproteína de alta densidad) corresponde a lo que se conoce como colesterol bueno y el LDL (lipoproteína de baja densidad) es el colesterol malo.

Comer sano y realizar ejercicios puede disminuir su colesterol. Si eso no es suficiente, su médico puede recetarle medicamentos para disminuir el colesterol.



**DISMINÚYALO** Si su presión arterial o nivel de colesterol es alto, piya ayuda a su médico para reducirlo. Consulte a su médico con regularidad para asegurarse de que su tratamiento esté funcionando.

# control

## ¿QUÉ SUCEDE SI TIENE DIABETES?

Si tiene diabetes, visite a su médico con frecuencia. Realícese los exámenes que su médico le recomiende en forma oportuna. Aprenda a controlar el azúcar en la sangre. Un buen control puede evitar o retrasar problemas serios, como:

- enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular
- enfermedad renal
- problemas oculares y ceguera
- daño neurológico
- problemas en los pies y en la piel
- trastornos estomacales
- depresión



**¿DIABÉTICO?** Tenemos programas para ayudar a los miembros con diabetes. Podemos enseñarle cómo controlar el azúcar en la sangre. Podemos recordarle cuándo visitar al médico para realizarse los exámenes. Llámenos para consultar la forma en que podemos ayudarle.

PREVENCIÓN

POR RICK B. COHEN, MD,  
DIRECTOR MÉDICO DE  
AMERICHoice BY  
UNITEDHEALTHCARE

# PR

## detenga el cáncer de colon

### ¿ES VERDAD QUE EL CÁNCER COLORRECTAL SE PUEDE EVITAR?

**R** Sí. El cáncer colorrectal generalmente comienza con un pequeño bulto llamado pólipo. Un examen denominado colonoscopia detecta y elimina estos pólipos. Sin pólipos, no se puede producir cáncer. Últimamente, la colonoscopia se ha tornado más fácil y cómoda. No se avergüence ni tema someterse a una. Sométase a su primera colonoscopia cuando cumpla 50 años, o antes si su médico lo recomienda.

SALUD SEXUAL

## preste atención



### ES FÁCIL CONTRAER, DETECTAR Y TRATAR LA CLAMIDIA

La clamidia se transmite a través del sexo, y puede causar graves problemas, como **infertilidad**. La mayoría de las mujeres con clamidia no presenta síntomas. La mejor forma para descubrir si la padece es someterse a un examen. El examen se realiza en la orina y es rápido, fácil e indoloro. Todas las mujeres sexualmente activas se deben realizar este examen cada año; sin embargo, es aun más importante para mujeres menores de 26 años.

La clamidia se trata fácilmente con fármacos. Para evitar la clamidia, use condón cada vez que tenga una relación sexual.

**i** **¡PRESTE ATENCIÓN!** Los exámenes obstétricos/ginecológicos anuales son un beneficio que tiene cobertura. Llame a Servicios a los miembros si necesita localizar un proveedor.

ATENCIÓN DE EMERGENCIA



## ¿ES UNA emergencia?

### CONOZCA LA DIFERENCIA PARA OBTENER LA ATENCIÓN CORRECTA EN EL LUGAR CORRECTO

Cada año, más de 110 millones de personas visitan las salas de emergencias. Prácticamente la mitad de dichas visitas son innecesarias. ¿Sabe cuándo acudir a la sala de emergencias y cuándo no hacerlo?

Una emergencia es una enfermedad o lesión que se presenta de imprevisto. Es muy grave. Si no obtiene ayuda de inmediato, podría morir o sufrir otro daño. Algunos ejemplos de emergencias incluyen:

- indicios de ataque cardíaco o derrame cerebral.
- hemorragia continua, huesos fracturados o una quemadura importante.
- dificultad para respirar o pérdida de conciencia.
- siente que podría lastimarse a usted mismo o a otros.
- indicios de que algo anda mal con un embarazo, como dolor o hemorragia.

En una verdadera emergencia médica, debe acudir a la sala de emergencias del hospital más cercano o llamar al 911.

A veces, tiene una enfermedad o lesión que no es una emergencia, pero debe ver pronto a un médico. Esto se denomina atención urgente. Por lo general, es mejor visitar a su médico de atención primaria (PCP) para obtener atención urgente. Su médico debe verlo dentro de uno o dos días. O bien, le puede indicar que se dirija a un centro de atención de urgencia o una clínica de atención sin cita.



**¿NO ESTÁ SEGURO?** Si no está seguro sobre qué hacer, llame a su PCP. Si no puede ubicar a su PCP, llame al número de teléfono que aparece al reverso de su tarjeta de identificación del plan de salud para solicitar ayuda.