

health TALK

VERANO 2008



UNA PUBLICACIÓN SÓLO PARA USTED



UnitedHealthcare®

A UnitedHealth Group Company

TURN OVER FOR ENGLISH!



¿sabía usted que...?

El abuso de los medicamentos de venta con receta es un gran problema. Más de 6 millones de estadounidenses toman analgésicos u otros medicamentos para drogarse. En algunos lugares, el abuso de estos medicamentos es en la actualidad la principal causa de muerte entre los jóvenes. Algunos hechos:

- ▶▶ **2.1 MILLONES** de adolescentes declaran abusar de los medicamentos recetados.
- ▶▶ **10 POR CIENTO** de los estudiantes de grado 12 ha utilizado el analgésico Vicodin para drogarse.
- ▶▶ **40 POR CIENTO** de los estudiantes de secundaria señala que es fácil adquirir analgésicos. Los toman de su propia casa, la casa de un pariente o los obtienen a través de un amigo.

▼ ACERCA DE SU PLAN:



¿NECESITA

transporte?

NUEVO: PASE DE DIEZ VIAJES PARA VISITAS MÉDICAS

El 1 de julio comenzó un cambio en la forma de funcionamiento de sus beneficios de transporte para casos que no son de emergencia. La mayoría de los miembros de Rite Care y Rite Share pueden obtener un pase de transporte "Rhody Ten". Cada miembro elegible puede obtener mensualmente hasta diez viajes de ida o regreso a sus citas médicas.

Puede obtener sus pases en las tiendas Stop and Shop y Shaw's de Rhode Island. Debe presentar la tarjeta blanca de Medical Assistance de cada miembro de la familia en la mesa de atención de clientes de la tienda para recibir un pase de autobús.

Los pases de autobús mensuales ya no se encuentran disponibles para la mayoría de los miembros. Sin embargo, las familias que reciben ayuda económica (FIP) o que recientemente han dejado de recibir ayuda económica aún pueden recibir un pase de autobús mensual ilimitado para usarlo en sus viajes al trabajo, capacitación, escuela o citas médicas.



¿NECESITA MÁS? Si necesita más de diez pases para transportarse a sus citas médicas, llame a Servicios a los miembros de UnitedHealthcare al 800-587-5187. Para obtener más información, llame a Rite Care InfoLine al 401-462-5300.



el secreto de la supervivencia

LAS MAMOGRAFÍAS SALVAN VIDAS

El cáncer de seno se puede curar si se detecta en forma temprana. En Estados Unidos hay más de 2 millones de sobrevivientes de cáncer de seno. ¿Cuál es su secreto? La detección temprana. Si cada mujer examinara sus senos todos los meses y se realizara mamografías regulares (rayos X de los senos), se salvarían aproximadamente 15,000 vidas en los Estados Unidos cada año.

Las mujeres se deben realizar su primera mamografía al cumplir 40 años. Posterior a ello, deben realizarse una mamografía cada 1 ó 2 años. Las mamografías pueden detectar cáncer de seno hasta dos años antes de que usted sienta un bulto.



HABLE CON SU MÉDICO Aprenda acerca de sus factores de riesgo de cáncer de seno. Si está en riesgo, es posible que requiera una mamografía a una edad más temprana.

adolescentes Y LAS ETS

LO QUE NO CONOCEN PUEDE DAÑARLOS

Un estudio reciente reveló que al menos una de cada cuatro niñas adolescentes tiene una ETS. ETS es la sigla de enfermedad de transmisión sexual. Aproximadamente la mitad de las niñas del estudio admitió tener relaciones sexuales. Entre ellas, el 40 por ciento tenía una ETS. Los índices fueron aun más altos entre las niñas afroamericanas.

La ETS más común es el VPH, que puede causar cáncer cervical y verrugas genitales. Actualmente existe una vacuna para evitar la infección del VPH. La clamidia ocupa el segundo lugar. Esta enfermedad se puede tratar con antibióticos, pero si no se detecta en forma temprana, puede causar infertilidad y otros problemas.

El estudio también descubrió que muchas niñas no sabían lo suficiente acerca de las ETS. Muchas no sabían que podían adquirir una ETS al tener relaciones sexuales. Algunas niñas también creían que podían evitar las ETS al usar métodos como el retiro o las duchas vaginales, lo cual no es verdadero.



SEA CAUTELOSO Cuando su hija tenga entre 11 y 12 años, hable con su médico acerca de las vacunas contra el VPH. Si es mayor, aún puede recibir la vacuna. Su médico también puede hablar con su hija sobre la prevención de las ETS.

▶▶ 3.2 MILLONES DE NIÑAS ADOLESCENTES TIENEN UNA ETS.



alergias y asma

 1 de cada 4 personas tiene alergias o asma.

4 PASOS PARA SENTIRSE MEJOR

Si tiene alergias o asma, únase al club. Aproximadamente 20 millones de personas en los Estados Unidos sufren de asma y las alergias afectan a más de 50 millones de personas.

Las alergias se producen cuando su organismo reacciona fuertemente cuando piensa que algo que comió, respiró o entró en contacto con su piel es peligroso. Las causas comunes son polen, moho, caspa de animal y algunos alimentos. En algunas personas, las alergias dan origen a ataques de asma.

SÍNTOMAS DE UNA ALERGIA

- ojos irritados y llorosos
- estornudo o congestión nasal
- tos o silbido
- erupción, urticaria o piel inflamada

SÍNTOMAS DEL ASMA

- tos o silbido
- dificultad para respirar
- opresión en el pecho



Vacunas

SU MEJOR OPCIÓN PARA MANTENERSE SALUDABLE

Hace años, muchos niños morían de enfermedades comunes. Hoy, estas enfermedades son poco frecuentes. Esto se debe a que ahora se vacuna a los niños para protegerlos contra diversas enfermedades. Es importante que los niños se vacunen cuando corresponda. Algunas vacunas deben inyectarse más de una vez, ya que una serie puede tener tres o cuatro vacunas. Su hijo debe recibir las siguientes vacunas antes de los 6 años:



RECIÉN NACIDO A 1 MES

- Hepatitis B No. 1

2 A 3 MESES

- Hepatitis B No. 2
- Hib No. 1
- Prevnar No. 1
- DTaP No. 1
- Poliomieltis No. 1
- Rotavirus

4 A 5 MESES

- DTaP No. 2
- Hib No. 2
- Poliomieltis No. 2
- Prevnar No. 2
- Rotavirus

6 A 8 MESES

- Hepatitis B No. 3
- DTaP No. 3
- Hib No. 3
- Poliomieltis No. 3
- Prevnar No. 3
- Rotavirus

9 A 11 MESES

- Poner al corriente todas las vacunas que falten.

12 A 15 MESES

- DTaP No. 4
- Hib No. 4
- Vacuna contra la varicela
- MMR No. 1
- Poliomieltis No. 3 (si aún no lo ha dado)
- Prevnar No. 4
- Hepatitis A (2 dosis con seis meses de diferencia)

4 A 6 AÑOS

- DTaP No. 5
- Poliomieltis No. 4
- MMR No. 2



REALICE LOS SIGUIENTES PASOS PARA CONTROLAR LAS ALERGIAS Y EL ASMA

- 1 Descubra cuáles son los factores desencadenantes.
- 2 Evite alérgenos (cosas que causan alergias) conocidos.
- 3 Preste atención a cómo se siente.
- 4 Tome su medicamento.

QUÉ HACER Muchas alergias se pueden tratar en casa. Usted puede evitar algunos factores desencadenantes. Los medicamentos de venta sin receta pueden ser útiles. Consulte a su médico si sus alergias son fuertes, duran un largo periodo o causan síntomas de asma.



HAGA UN SEGUIMIENTO Lleve un registro de las vacunas que recibe su hijo y la fecha en que las recibe. Comparta esta lista con los proveedores nuevos que visite. Obtenga más información sobre las vacunas en www.kidshealth.org.

▼ ACERCA DE SU PLAN

ACTUALIZACIONES

de proveedores

NORTH PROVIDENCE
Adrian Popescu, M.D.

RUMFORD
Tracey Myatt, M.D.
William J. Morocco, M.D.

WAKEFIELD
George Robert Smith, M.D.



denos una llamada

NUUESTRO EQUIPO DE RHODE ISLAND

Beth Driscoll: 732-7148, Monica Tavares: 732-7120

SERVICIOS A MIEMBROS DE UNITEDHEALTHCARE

800-587-5187, (TTY 800-587-5188)

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 o un Directorio de proveedores.

www.uhcmedicaid.com/rhodeisland

UNITED BEHAVIORAL HEALTH

800-435-7486 (TTY 888-229-1413)

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)

(TTY 401-462-3363)

TRY-TO-STOP TOBACCO RESOURCE CENTER

800-TRY-TO-STOP (800-879-8678)

(TTY 800-833-1477) www.trytostop.org



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



A dónde IR

POR QUÉ NECESITA UN MANUAL PARA MIEMBROS

Su Manual para miembros contiene gran cantidad de información, como por ejemplo:

- sus derechos y responsabilidades como miembro
- información acerca de sus beneficios
- cómo solicitar una autorización previa
- cómo presentar una queja
- cómo usar directrices anticipadas para atención médica
- cómo entender su información médica personal y cómo utilizarla y protegerla
- y mucho más



OBTENGA EL SUYO Puede ver su Manual para miembros a través de Internet en www.uhcmedicaid.com/rhodeisland. O bien, puede llamar al 800-587-5187 para solicitar que se lo enviemos.



EL cuidado ADECUADO

Queremos que reciba el cuidado adecuado, en el momento adecuado y en el lugar adecuado. No queremos que obtenga un cuidado deficiente o cuidado que en realidad no necesita. También tenemos que asegurarnos de que su cuidado esté cubierto. Solamente los médicos y los farmacéuticos deciden qué se cubre. No recompensamos a nadie por decir no al cuidado necesario.



¿TIENE PREGUNTAS? ¿Necesita saber qué se cubre? Llame al 800-587-5187 (TTY 800-587-5188).