



UNA PUBLICACIÓN SÓLO PARA USTED



## UnitedHealthcare®

A UnitedHealth Group Company

Necesita esta publicación u otros materiales en otro idioma o formato?  
Llame al 1-800-587-5187 (TTY 1-800-587-5188) o visite  
[www.uhcmedicaid.com/rhodeisland](http://www.uhcmedicaid.com/rhodeisland).

TURN OVER FOR ENGLISH!

# 5

**MOTIVOS  
POR LOS  
CUALES LOS  
ADULTOS Y  
ADOLESCENTES  
NECESITAN  
VACUNAS**

Muchas de las vacunas que le pusieron de niño le protegerán toda la vida. Pero usted necesita en todo caso algunas vacunas siendo adulto o adolescente, porque:

- 1 Algunas vacunas dejan de funcionar con el paso del tiempo.
- 2 Algunas vacunas no estaban disponibles cuando usted era niño.
- 3 Usted puede no haber recibido algunas vacunas.
- 4 A medida que usted envejece, algunas enfermedades son más peligrosas.
- 5 Su estilo de vida puede ponerle en riesgo de contraer alguna enfermedad.

Hable con su médico o de su hijo adolescente sobre las vacunas que usted o su hijo puedan necesitar.

## SALUD MENTAL

Uno de cada diez niños de 3 a 17 años ha sido diagnosticado con trastorno de hiperactividad y déficit de atención (ADHD).



## IMPULSADO A LA distracción

¿PODRÍA SU HIJO TENER ADHD?

**Todos los niños y niñas se ponen inquietos en algún momento.** No siempre prestan atención. Pero algunos niños pueden tener estos problemas la mayor parte del tiempo. Su comportamiento puede causar problemas en casa o en la escuela.

Si su hijo tiene al menos cinco de estos síntomas en la casa y en la escuela, hable con el médico del niño sobre el Trastorno de Hiperactividad y Déficit de Atención (ADHD por su sigla en inglés):

- Se distrae fácilmente
- Cambia de actividades rápidamente
- Olvida cosas a menudo
- No puede seguir instrucciones
- No termina las tareas
- Pierde cosas a menudo
- Habla demasiado
- No puede quedarse quieto mucho tiempo
- Corre demasiado
- Toca todo
- Es muy impaciente
- No puede controlar sus sentimientos



**OBTENGA AYUDA** El ADHD puede ser manejado. La terapia y los medicamentos pueden ayudar. Los padres pueden aprender a ayudar a los niños con ADHD a controlarse a sí mismos.



### ¿QUÉ ES UNA PANDEMIA?

No tiene nada que ver con qué tan grave sea un virus. Simplemente significa que el virus ha sido reportado en más de una región.

# La Gripe y Usted

## LIBÉRESE DE LA GRIPE ESTA TEMPORADA

El virus de la gripe H1N1 se propagó rápidamente alrededor del mundo. Debido a que es un virus nuevo, la mayoría de las personas no son inmunes. No es más peligrosa que la gripe regular, pero eso podría cambiar. Es importante protegerse, pero no alarmarse.

### QUÉ ES

### CUÁNDO SUCEDE

### POR QUÉ ES PELIGROSA

### SEÑALES Y SÍNTOMAS

### TRATAMIENTO



### VACUNAS DE LA GRIPE



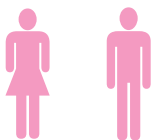
Siempre es buena idea vacunarse contra la gripe cada otoño. La vacuna le protegerá contra cepas comunes de la gripe. Si bien la vacuna contra la gripe del año pasado no contenía el virus H1N1, las personas que se vacunaron tuvieron menores probabilidades de enfermarse con la gripe H1N1. Las vacunas contra la gripe son aun más importantes para los niños pequeños, las personas mayores y las personas con ciertas afecciones de la salud.

### LAVADO DE MANOS

Lavarse las manos a menudo es la mejor forma de evitar la gripe. Use jabón regular de barra o líquido y agua tibia. Lávese el dorso de las manos, los dedos y también las palmas. Enjabónese durante 20 segundos. Éste es aproximadamente el tiempo que se toma cantando la canción del abecedario (ABCs). Si no puede lavarse las manos, use un desinfectante de manos basado en alcohol.



► **FUMAR CAUSA 1 DE CADA 5 MUERTES.**



Siga su plan y manténgase ocupado. Si tiene una recaída, no se desaliente. Simplemente fortalezca su resolución y regrese de inmediato a su plan. Usted puede hacerlo.



**SIN COLILLAS** Vea [www.cancer.org](http://www.cancer.org) para encontrar recursos locales para ayudarle a cumplir el Great American Smokeout. O llame al **1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)** para obtener ayuda para dejar de fumar.

### SENTIDO COMÚN



La gripe aparece repentinamente con fiebre, dolor de garganta y tos. Usted puede sentirse adolorido o sufrir mal de estómago. Si contrae la gripe, quédese en casa durante siete días o hasta que se sienta mejor, lo que suceda más tarde. Tosa usando un pañuelo de papel o contra el interior de su codo. Si tiene dificultad para respirar, visite pronto a su médico.



**SU MEJOR VACUNA** La vacuna contra la gripe es un beneficio cubierto por su plan de salud. Para obtener información confiable sobre la gripe H1N1, vea [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) o llame al **1-800-CDC-INFO (TTY 888-232-6348)**.





**hágase  
examinar**

**LA VIDA CONTINÚA CON EL VIH**

**El VIH es el virus que causa el SIDA.**

Se propaga a través de la sangre, el semen y otros fluidos corporales.

El VIH daña su sistema inmunológico con el paso del tiempo. Lo hace matando las células que ayudan a su cuerpo a combatir las infecciones. Las personas con VIH que ya no tienen células suficientes que combaten enfermedades contraen el SIDA.

Las personas con SIDA corren el riesgo de contraer ciertas enfermedades. Incluso las enfermedades cotidianas como la gripe pueden ser mortales. No existe cura para el VIH, pero la terapia con medicamentos está ayudando a las personas infectadas a vivir vidas más largas y saludables.

Por esto es tan importante hacerse examinar. Las personas con VIH que toman medicinas para ello pueden evitar contraer el SIDA durante un largo tiempo. Pueden ser precavidas para evitar propagar el virus.

**NECESARIO SABERLO** Envíe un mensaje de texto con su código postal a “KNOWIT” (566948) para averiguar dónde puede hacerse un examen de VIH. O vea [www.hivtest.org](http://www.hivtest.org).

# ¡OH bebé!

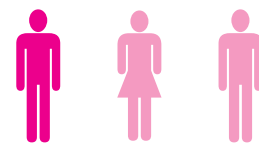
La mayoría de los embarazos transcurren en forma normal. Por ello es tan importante visitar a su médico o matrona para recibir atención prenatal.

**TRES COMPLICACIONES COMUNES**

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.

**¿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.

# FELIZ DÍA DE dejar DE FUMAR



**CONVIÉRTALO EN UNA CELEBRACIÓN LIBRE DE HUMO**

¿Es usted una de las 43 millones de personas que todavía fuman en los EE.UU.? El Great American Smokeout (Día Contra el Cigarrillo en los EE.UU.) se celebra el 19 de noviembre este año. ¿Por qué no elegir esta fecha para dejar de fumar?

Si usted está listo para dejar de fumar, marque la fecha en su calendario. Cuéntele a sus amigos y a su familia. Pídales que le ayuden a cumplir su decisión.

Antes de la llegada del día en que

usted va a dejar de fumar, hable con su médico. Decida qué tipo de apoyo, reemplazo de nicotina y/o medicamentos va a usar. La combinación de métodos puede mejorar sus probabilidades de éxito.

Cuando llegue su día de dejar de fumar, deshágase de todos sus cigarrillos, encendedores y ceniceros. Tenga sustitutos para los cigarrillos a la mano. Ensaye la goma de mascar, los dulces, palitos de zanahoria o incluso popotes o pajillas.



## nosotros damos la talla

QUEREMOS QUE USTED RECIBA LA ATENCIÓN ADECUADA


Queremos que reciba la mejor atención posible. Una de las maneras en que podemos saber si le estamos prestando la mejor atención es usando algo llamado HEDIS®. HEDIS quiere decir Healthcare Effectiveness Data and Information Set (Conjunto de Datos e Información sobre la Efectividad en la Atención de la Salud). HEDIS observa muchos tipos diferentes de atención. Esto es lo que nos dice nuestra información más actualizada de HEDIS:

**MÁS DE NUESTROS MIEMBROS ADULTOS ESTÁN RECIBIENDO LOS SIGUIENTES TIPOS DE ATENCIÓN:**

- servicios preventivos y ambulatorios de salud
- atención de bienestar
- exámenes para detección de diabetes
- seguimiento tras hospitalizaciones por salud mental
- atención prenatal y de posparto

**LA MAYORÍA DE NUESTROS NIÑOS MIEMBROS ESTÁN OBTENIENDO:**

- seis o más citas de bienestar infantil
- vacunas
- citas con el médico de atención primaria
- los medicamentos correctos
- atención de seguimiento para medicamentos

 **¿DESEA RESULTADOS?** Para recibir un juego completo de nuestros resultados de HEDIS y CAHPS o para obtener más información sobre nuestro Programa de Mejoramiento de la Calidad, llame a Servicios para Miembros al 1-800-587-5187 (TTY 1-800-587-5188). O visite nuestro sitio web en [www.uhcmicaid.com/rhodeisland](http://www.uhcmicaid.com/rhodeisland).



## CÓMO ENCONTRAR EL MÉDICO adecuado

CONVIERTA A SU PCP EN SU SOCIO DE SALUD

Cuando ingresó a su plan de salud, usted eligió un proveedor de atención primaria (PCP por su sigla en inglés). Su PCP proveerá o coordinará toda la atención de su salud. Si usted necesita exámenes o tratamientos que su PCP no puede proveer, éste le dará una remisión.

Usted debe sentirse cómodo con su PCP. Si no lo está, póngase en contacto con su plan de salud para elegir uno nuevo. Piense qué quiere de su PCP. Puede preferir un PCP hombre o mujer. Puede querer a alguien que hable su idioma o comparta su cultura. Puede querer a alguien con horarios durante el fin de semana, o a alguien ubicado cerca del transporte público. Hay diferentes tipos de médicos que son PCP. Éstos incluyen:

- **MÉDICOS DE FAMILIA** que tratan a toda la familia. También pueden prestar atención de salud para mujeres. Son una buena elección para familias que quieren una relación con un solo médico.
- **LOS INTERNISTAS** tratan únicamente adultos. Son una buena elección para adultos con preocupaciones permanentes de salud.
- **LOS PEDIATRAS** tratan niños desde el nacimiento hasta la adolescencia.
- **LOS GINECO-OBSTETRAS (OB/GYN por su sigla en inglés)** prestan atención de salud a las mujeres. Las mujeres pueden elegir uno además de su PCP. Ellos proveen control de la natalidad y exámenes de enfermedades de transmisión sexual (STD por su sigla en inglés). También prestan atención prenatal y atienden los partos de bebés.

 **¿CUÁL ES SU TIPO?** Para ver una lista de proveedores participantes, vea [www.uhcmicaid.com/rhodeisland](http://www.uhcmicaid.com/rhodeisland) o llame al 1-800-587-5187 para pedir un directorio. Muestre su tarjeta de identificación del plan de salud cada vez que vaya al médico.



# centros de atención de urgencia

en Rhode Island

## CUÁNDO UTILIZARLOS

Por lo general, las personas creen que deben acudir a una sala de emergencias (ER) cuando están enfermas o heridas, ya que piensan que es rápido. También pueden pensar que es el único lugar que atiende las 24 horas del día. Sin embargo, eso no es cierto. La ER no es el mejor lugar para casos menos graves. No es tan rápido como podría esperarse; posiblemente tenga que esperar de cuatro a seis horas para ser atendido.

Para casos menos graves, llame a su médico. Pregunte si lo puede atender ese mismo día o al día siguiente. Si necesita atención médica y no es posible que un médico lo atienda dentro de poco tiempo, puede visitar un centro de atención de urgencia. Algunas razones para visitar un centro de atención de urgencia incluyen:

- dolores de oído
- cortaduras menores en las que el sangrado está controlado
- esguinces
- erupciones en la piel
- resfriados, tos y dolor de garganta
- la mayoría de las fiebres (si se presentan convulsiones o una fiebre muy elevada en un niño, visite la ER)

Si no está seguro de que sea una emergencia, llame a su médico de atención primaria.

►► CONSULTE EN  
EL INTERIOR UNA  
LISTA DE CENTROS  
DE ATENCIÓN DE  
URGENCIA.



# my numbers

MIS NÚMEROS

## urgent care centers in Rhode Island

CENTROS DE ATENCIÓN DE URGENCIA EN RHODE ISLAND

SAVE THIS LIST SO YOU WILL HAVE IT  
WHEN YOU NEED IT.

GUARDE ESTA LISTA PARA CUANDO LA NECESITE.

**BARRINGTON**  
URGENT CARE GROUP  
310 Maple Avenue  
401-289-0011

**BLOCK ISLAND**  
BLOCK ISLAND HEALTH SERVICE  
6 Payne Road  
401-466-2974

**BRISTOL**  
MEDICAL ASSOCIATES OF BRISTOL  
1180 Hope Street  
401-253-8900

**CENTRAL FALLS**  
NOTRE DAME AMBULATORY CLINIC  
1000 Broad Street  
401-726-1800

**COVENTRY**  
PAWTUXET VALLEY MEDICAL  
AND SURGICAL SERVICES  
982 Tiogue Avenue  
401-821-6800

**CRANSTON**  
CRANSTON MEDICAL  
495 Atwood Avenue  
401-943-4540  
GARDEN CITY TREATMENT CENTER  
1150 Reservoir Avenue  
401-946-2400

**MIDLAND MEDICAL**  
1312 Oaklawn Avenue  
401-463-3380

**CUMBERLAND**  
URGENT MEDICAL CARE  
2140 Mendon Road  
401-475-3000

**EAST PROVIDENCE**  
EAST PROVIDENCE MEDICAL CENTER  
525 Taunton Avenue  
401-438-3170

**JOHNSTON**  
ATMED TREATMENT CENTER  
1526 Atwood Avenue, Suite 100  
401-273-9400

**LINCOLN**  
LINCOLN URGENT CARE  
2 Wake Robin Road, Unit 106  
401-333-9595

**MIDDLETOWN**  
FAMILY MEDICENTER  
700 Aquidneck Avenue  
401-847-0519  
NEWPORT COUNTY MEDICAL  
TREATMENT OFFICE  
67 Valley Road  
401-847-4950

**NARRAGANSETT**  
SOUTH COUNTY WALK-IN PRIMARY CARE  
360 Kingstown, Suite 104  
401-789-1086

**NORTH PROVIDENCE**  
NORTH PROVIDENCE MEDICAL SERVICE  
1637 Mineral Spring Avenue, Suite 115  
401-353-1012

**NORTH SMITHFIELD**  
PARK SQUARE URGENT CARE  
65 Eddie Dowling Highway  
401-597-5353

**PAWTUCKET**  
ARMISTICE URGENT CARE  
209 Armistice Boulevard  
401-725-4100  
URGENT CARE CENTER PAWTUCKET  
100 Smithfield Avenue  
401-725-8600

**PROVIDENCE**  
EAST SIDE URGENT CARE  
1195 N. Main Street  
401-861-3782

**SMITHFIELD**  
URGENT MEDICAL CARE  
400 E. Putnam Pike  
401-232-7001

**WARREN**  
METACOM MEDICAL ASSOCIATES  
639 Metacom Avenue  
401-245-1500

**WARWICK**  
STATCARE  
400 Bald Hill Road, Suite 511  
401-737-4420  
WARWICK MEDICAL WALK-IN ROOM  
1131 Warwick Avenue  
401-785-9333

**WESTERLY**  
WESTERLY URGENT CARE CENTER  
77 Franklin Street  
401-596-6464

**WOONSOCKET**  
WOONSOCKET URGENT CARE  
25 John Cummings Way  
401-766-2700



**EMERGENCY**  
EMERGENCIA

PHONE:  
TELÉFONO:



**PEDIATRICIAN**  
PEDIATRÍA

PHONE:  
TELÉFONO:



**PRIMARY CARE  
PROVIDER (PCP)**  
MÉDICO DE  
ATENCIÓN  
PRIMARIA (PCP)

PHONE:  
TELÉFONO:



**OB/GYN**  
GINECOLOGÍA Y  
OBSTETRICIA

PHONE:  
TELÉFONO:



**EYE DOCTOR**  
OFTALMÓLOGO

PHONE:  
TELÉFONO:



**DENTIST**  
DENTISTA

PHONE:  
TELÉFONO:



**PHARMACY**  
FARMACIA

PHONE:  
TELÉFONO:

NOTES:  
APUNTES:

---



---



---



---



---



---



# llámenos

SERVICIOS PARA MIEMBROS ESTÁ ABIERTO  
24 HORAS AL DÍA, 7 DÍAS A LA SEMANA



## servicios para miembros puede responder sus preguntas sobre:

- Cómo cambiar el pediatra o PCP de su hijo
- Cómo conseguir un traductor simultáneo médico para las citas con su médico
- Cómo coordinar el transporte para citas con su médico
- Cómo presentar una queja o apelación
- Cómo solicitar una Audiencia Justa con el Departamento de servicios Humanos
- Cómo solicitar una nueva tarjeta de identificación, Directorio de Proveedores o Manual para Miembros
- Cómo tener acceso a sus beneficios cubiertos
- Programas de gestión de casos y manejo de enfermedades en los que usted puede participar



## otros números importantes

- El personal de **GESTIÓN DE CASOS** está disponible in situ en Rhode Island. Para ver si usted es elegible para uno de nuestros programas de gestión de casos o para hablar con un Gerente de Casos, llámenos al **1-800-672-2156**.
- Llame a **SALUD DEL COMPORTAMIENTO DE UNITED** al **1-800-435-7486** (TTY **1-800-486-7914**) para pedir información sobre tratamiento para salud mental y abuso de sustancias.
- Para asesoría y ayuda para **DEJAR DE FUMAR**, llame al **1-800-TRY-TO-STOP** (**1-800-879-8678**, o TTY **1-800-833-1477**) para comunicarse con el **Try-To-Stop Tobacco Resource Center** (Centro de Recursos para Tratar de Dejar el Tabaco). También hay información disponible en el sitio web en **[www.trytostop.org](http://www.trytostop.org)**.



**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN** Llame a Servicios para Miembros al **1-800-587-5187** (TTY **1-800-587-5188**). También puede encontrar información y materiales en nuestro sitio web: **[www.uhcmedicaid.com/rhodeisland](http://www.uhcmedicaid.com/rhodeisland)**.



FALL 2009 | SPECIAL INSERT | UNITEDHEALTHCARE

# give<sup>us</sup> A call

MEMBER SERVICES IS  
OPEN 24 HOURS A DAY,  
7 DAYS A WEEK

