



UNA PUBLICACIÓN SÓLO PARA USTED

AmeriChoice[®]
by UnitedHealthcare

TURN OVER FOR ENGLISH!

¿SE VA A MUDAR?

Para informar un cambio de dirección o cambios en su información personal, por favor llame a la Línea de Ayuda de Medicaid al número gratuito 1-888-692-6116.

¿PERDIÓ SU TARJETA?

Para reemplazar su Tarjeta de Beneficios de Medicaid, llame a la línea de Información de Medicaid al número gratuito 1-877-472-8411.

PREVENCIÓN

DÍAS escolares

¿ES HORA DE UN CHEQUEO MÉDICO?

Ya sea que su hijo empezó a ir a la escuela por primera vez este otoño o está planeando graduarse esta primavera, el otoño es el momento perfecto para que su hijo tenga un chequeo médico.

Los chequeos son una buena oportunidad para que el médico hable con usted y su hijo sobre estos temas importantes:

- **alimentación saludable e índice de masa corporal (BMI por su sigla en inglés) normal**
- **seguridad en los deportes y la importancia de 60 minutos de ejercicio diariamente**
- **seguridad, incluyendo seguridad en bicicleta y para peatones y la importancia de los cinturones de seguridad**
- **enfermedades transmitidas sexualmente y planificación familiar (anticonceptivos)**
- **desempeño escolar y otros factores de estrés incluyendo la presión de grupo**
- **los riesgos del tabaco, el alcohol y las drogas**
- **depresión**
- **comunicación familiar diaria y el reconocimiento por el buen comportamiento**
- **límites al uso de la TV, los juegos electrónicos e Internet**



Su hijo puede tener preguntas con las que el médico pueden ser de ayuda. El médico también puede aconsejar a su hijo sobre problemas personales o familiares.



SALUD A TIEMPO Recuerde preguntar con qué frecuencia debe ir su hijo a su médico. Y no olvide incluir una cita con el odontólogo para hablar sobre el fluoruro, el cepillado apropiado de los dientes y la prevención de las caries.



**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.

¡OH bebé!

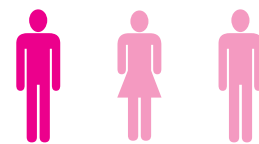
La mayoría de los embarazos transcurren en forma normal. Por ello es tan importante visitar a su médico o matrona para recibir atención prenatal.

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.



¿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



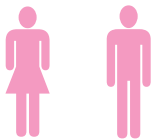
Siempre es buena idea vacunarse contra la gripe cada otoño. La vacuna le protegerá contra cepas comunes de la gripe. Si bien la vacuna contra la gripe del año pasado no contenía el virus H1N1, las personas que se vacunaron tuvieron menores probabilidades de enfermarse con la gripe H1N1. Las vacunas contra 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 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 o llame al 1-800-CDC-INFO (TTY 888-232-6348).



planes para el futuro

CÓMO HACER SABER SUS DESEOS EN MATERIA DE ATENCIÓN DE LA SALUD

¿QUÉ ES UNA INSTRUCCIÓN POR ANTICIPADO?

Una instrucción por anticipado le dice a su médico qué tipo de atención desearía recibir usted si no puede tomar decisiones médicas. Por ejemplo, puede usarse si usted está en coma o no puede comunicarse y tiene una enfermedad de la cual es poco probable que se recupere.

¿QUÉ ES UN TESTAMENTO EN VIDA? Un testamento en vida es un tipo de instrucción por anticipado. Es un documento legal escrito que describe el tipo de tratamientos médicos o de tratamientos de soporte vital que usted desearía si estuviese gravemente o terminalmente enfermo. Un testamento en vida no le permite seleccionar a alguien para que tome decisiones por usted.

¿QUÉ ES UN PODER DE REPRESENTACIÓN LEGAL DURADERO PARA ATENCIÓN DE LA SALUD? Un poder de representación legal duradero para atención de la salud es otro tipo de instrucción por anticipado. Éste indica a quién ha seleccionado usted para tomar las decisiones de atención de la salud por usted. Se activa en cualquier momento en que usted esté inconsciente o no esté en capacidad de tomar decisiones médicas.

¿PREGUNTAS? ¿Necesita ayuda para redactar sus instrucciones por anticipado? Pregúntele a su médico o llame a Ayuda a Miembros de AmeriChoice (AmeriChoice Member Outreach) al 1-800-455-2008.



rompa^{EL}ciclo

NO SEA VÍCTIMA DE ABUSO POR PARTE DE SU COMPAÑERO ÍNTIMO

El abuso por parte del compañero íntimo no es únicamente físico. Puede ser abuso emocional, verbal, financiero o sexual. Esto puede causar cicatrices muy duraderas.

Conocer las señales de advertencia es el primer paso para romper el ciclo del abuso. Hay muchas señales de una relación abusiva. La señal más grande es tenerle temor a su compañero. Entre otras señales se incluyen un compañero que lo menosprecia y trata de controlarlo, haciéndolo sentirse desesperanzado e indefenso.

Algunos abusadores hacen que su víctima tenga relaciones sexuales contra su voluntad. Las mujeres embarazadas tienen mayores probabilidades de sufrir de abuso. Si usted está en una relación abusiva, no está solo. Hay ayuda confidencial disponible.



MANIFIÉSTESE Si usted está sufriendo de abuso, infórmele a su médico. O llame a la coordinadora de violencia doméstica de AmeriChoice, Lissa Grossman-Truhlar, al 1-866-219-5159 extensión 67860. Lissa está disponible de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5 p.m. La Línea de Ayuda de Violencia Doméstica (Domestic Violence Hotline) opera 24 horas al día en el 1-800-621-HOPE.

este pequeño cerdito

EMBARAZO, LACTANCIA Y LA GRIPE PORCINA

Se ha visto que la gripe H1N1 es más grave en las mujeres embarazadas. ¿Está usted embarazada o planea quedar embarazada este otoño o invierno? Siga los pasos enumerados en la página 3 para evitar la gripe. Una vacuna contra la gripe es esencial para usted. Además, trate de evitar ambientes congestionados y el contacto cercano con personas enfermas. Cuídese de no tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Si usted tuvo un bebé recientemente, probablemente sabe que la lactancia es lo mejor para su bebé. ¿Pero



Healthy First Steps

sabía usted que los bebés alimentados con leche materna tienen menores probabilidades de contraer infecciones respiratorias graves durante un brote de gripe?

Lo mejor es que su bebé obtenga la mayoría o la totalidad de su nutrición de la leche materna. No complemente con leche en polvo a no ser que su médico se lo indique. Su bebé necesita todos los anticuerpos maternos que pueda obtener.



¿ESTÁ ESPERANDO? Para ver un listado de recursos gratuitos o de bajo costo sobre educación para el parto en su área, llame al programa Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables) al 1-800-559-9071.