

LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

health TALK

PRIMAVERA 2009



UNA PUBLICACIÓN SÓLO PARA USTED



UnitedHealthcare®

A UnitedHealth Group Company

TURN OVER FOR ENGLISH!

¿QUÉ PIENSA? Su opinión es importante para nosotros. ¿Tiene alguna pregunta que hacernos? ¿Tiene ideas sobre cómo podemos atenderle mejor? Queremos escucharlas. Envíenos un correo electrónico para que nos cuente qué tiene en mente. Envíe los correos electrónicos a unitedhealthcare_questions@uhc.com.

▼ ACERCA DE SU PLAN



NUEVOS miembros

CONOZCA A SU REPRESENTANTE DE UNITEDHEALTHCARE

Venga y conozca personalmente a su representante de UnitedHealthcare y reciba una breve orientación sobre los beneficios en cualquiera de nuestros centros de servicio al cliente. Su representante de UnitedHealthcare podrá dar respuesta a sus preguntas sobre:

- sus NUEVOS beneficios de Medicaid y/o Programa de Atención Primaria para Adultos (PAC).
- sus beneficios adicionales de UnitedHealthcare.
- cómo elegir un médico y mucho más.

VISÍTENOS:

JUEVES 7 DE MAYO
Stanton Community Center
92 Washington Street
en Annapolis
2 a 4 de la tarde

LUNES 11 DE MAYO
Charles County Children's
Aid Society
3000 Huntington Circle en Waldorf
10 de la mañana al mediodía



ACOMPÁÑENOS Para averiguar más fechas, horarios y lugares donde puede reunirse con su representante, llame gratis al 800-487-7391, ext. 410-540-4328.

CONSEJOS PARA PREVENIR EL CÁNCER DE COLON



- 1 COMA SANAMENTE.** Consuma gran cantidad de fibra. Disfrute de frutas y verduras a diario. Disminuya el consumo de grasas y carnes rojas.
- 2 NO FUME.** Aunque no lo crea, las toxinas que inhala terminan en el colon.
- 3 CONOZCA SU HISTORIAL FAMILIAR.** Si hay antecedentes de cáncer de colon en su familia, infórmelo a su médico.
- 4 LLEVE UN ESTILO DE VIDA SANO.** Haga ejercicio y mantenga un peso sano.
- 5 REALÍCESE UNA COLONOSCOPIA.** Este examen realmente puede prevenir el cáncer al eliminar los pólipos que se transforman en cáncer. Sométase a su primera colonoscopia cuando cumpla 50 años. Pregunte a su médico si necesita hacerlo antes.

» LA DIABETES ES LA SEXTA CAUSA DE MUERTE EN LOS ESTADOS UNIDOS.

¿Cuál es el nombre del microbio?

¿CONOCE LA DIFERENCIA ENTRE UN RESFRIADO Y LA INFLUENZA?

La temporada de resfriados e influenza aún no ha finalizado. Ambas enfermedades son muy comunes y son causadas por virus. Puede reducir su riesgo de enfermarse si se vacuna contra la influenza cada otoño. Lávese las manos con regularidad. No comparta artículos domésticos con personas que están enfermas. Sin embargo, si se enferma esta temporada, ¿sabrá qué virus tiene?



RESFRIADO COMÚN

Por lo general, los resfriados se presentan en forma gradual. Comienzan dos a tres días después de que usted se ha infectado. Pueden comenzar con un dolor de garganta. Luego, puede comenzar a estornudar y a tener catarro. La fiebre no es común, especialmente en adultos.

LA INFLUENZA

La influenza se presenta rápidamente, por lo general, dentro de unas horas. Se siente peor que con un resfriado. Los síntomas de la influenza incluyen dolor de cabeza, dolores musculares, tos seca y escalofríos. Es común tener fiebre. Los síntomas desaparecen dentro de dos a tres días. Luego, se experimenta congestión nasal y dolor de garganta.



TRATAMIENTO

Dado que los resfriados y la influenza son causados por virus, los antibióticos no son útiles, ya que éstos matan bacterias. Existen muchos otros medicamentos disponibles que no requieren receta médica y que le ayudarán a sentirse mejor. Generalmente, lo mejor es elegir medicamentos que sólo tratan los síntomas que tiene. Por ejemplo, si tiene dolor de garganta y catarro, no necesita un medicamento que también sirva para la tos.

Y recuerde, los medicamentos sin receta no lo curan. Simplemente le permiten sentirse más a gusto. Sólo el tiempo y el sistema inmunológico de su organismo pueden eliminar un resfriado o la influenza.



i CUANDO ES PEOR A veces, un resfriado o la influenza causa otra infección. Puede adquirir una infección en los oídos, bronquitis u otro problema. Si todavía se siente mal una semana después de un resfriado o dos semanas después del inicio de la influenza, consulte a su médico.

▼ SOBRE EL BEBÉ

►► SU BEBÉ SÓLO SE DEBE ALIMENTAR CON LECHE MATERNA DURANTE LOS PRIMEROS SEIS MESES.

el mejor comienzo

3 CONSEJOS PARA AMAMANTAR A SU BEBÉ

Amamantar puede ser una buena experiencia para usted y para su bebé. Si sigue estos tres consejos, puede comenzar a amamantar correctamente.

- 1 **AMAMANTE DESDE EL PRINCIPIO Y CON FRECUENCIA.** Intente amamantar a su bebé dentro de la primera hora después del nacimiento. Los recién nacidos deben amamantar al menos cada dos horas, pero no de acuerdo con un horario estricto. Esto indica a sus senos que produzcan abundante leche.
- 2 **AMAMANTE SEGÚN DEMANDA.** Observe las señales de hambre de su bebé. Los bebés con hambre pueden estar más alertas, más activos o llevarse las manos a la boca. No espere hasta que el bebé comience a llorar para alimentarlo.
- 3 **ABRA POR COMPLETO LA BOCA DEL BEBÉ.** Amamante con el pezón y la areola (el área más oscura alrededor del pezón) en la boca del bebé.



AYUDA GRATUITA La mayoría de las mamás puede lograr amamantar bien. La oficina local de WIC (www.fns.usda.gov/wic) o sucursal de La Leche League (www.llli.org) pueden proporcionarle ayuda y consejos gratis sobre la lactancia materna. El Centro Nacional de Información de Salud de la Mujer (www.4women.gov) tiene una línea de ayuda para la lactancia materna: 1-800-994-9662.

▼ ENFERMEDADES CRÓNICAS

CONTROLE EL **azúcar** EN LA **sangre**

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LOS EXÁMENES A1C?

Si es diabético, sabe lo importante que es revisarse con regularidad el azúcar en la sangre. Ese pequeño pinchazo en el dedo le da una idea sobre cómo va su control de la diabetes. Sin embargo, sólo le indica el nivel de azúcar en su sangre en ese momento.

Existe un examen que puede realizar su médico, que da una imagen más completa. Se llama A1c y proporciona una medición promedio de su glucosa en un periodo de seis a doce semanas. Es importante mantener controlado el nivel de azúcar en la sangre a largo plazo para evitar complicaciones graves.

▼ PREVENCIÓN



detenga EL CÁNCER DE colon

El cáncer de colon constituye la segunda causa de muerte relacionada con el cáncer en los Estados Unidos. Sin embargo, no debiera serlo, ya que se puede curar si se detecta en forma temprana. Y realmente se puede evitar si sigue estos consejos.



OBTENGA MÁS INFORMACIÓN Aprenda más sobre la prevención del cáncer colorrectal en www.cancer.gov.

▼ ACERCA DE SU PLAN



NOS PREOCUPAMOS
POR LAS
familias

¿NECESITA SEGURO DE SALUD?

Usted trabaja arduamente para que sus hijos tengan una vida mejor. No es fácil, especialmente si su trabajo no le ofrece seguro de salud. Sus hijos lo tienen pero usted, no.

Ahora, cuenta con ayuda. Si sus hijos reciben actualmente beneficios de Asistencia médica o si usted está postulando para que ellos reciban Asistencia médica, debe solicitar un seguro de salud para usted también. Debe hacerlo a través del nuevo Programa de Asistencia Médica para Familias. Este programa ofrece cobertura para toda la familia, niños y adultos por concepto de visitas al médico, medicamentos, atención dental y oftalmológica.



SOLICITE AYUDA Averigüe si reúne los requisitos para obtener beneficios para la familia. Por ejemplo, puede postular una familia de cuatro integrantes con ingresos de hasta \$24,500 al año. Llame hoy sin costo al 877-223-6485 para obtener más información.



números de teléfono importantes

UNITEDHEALTHCARE
MEMBER SERVICES
(SERVICIOS A LOS MIEMBROS
DE UNITEDHEALTHCARE)
800-318-8821

UNITED BEHAVIORAL
HEALTH (SALUD DEL COM-
PORTAMIENTO DE UNITED)
888-291-2507

PUBLIC MENTAL HEALTH
SYSTEM (SISTEMA PÚBLICO
DE SALUD MENTAL, MAPS-
MD) 800-888-1965

TRANSPORTE
800-318-8821

UNITEDHEALTHCARE
DENTAL (ODONTOLOGÍA
DE UNITEDHEALTHCARE)
877-816-3596

HEALTHY FIRST STEPS
(PRIMEROS PASOS
SALUDABLES)
800-714-3519

DEPARTAMENTO DE
SERVICIOS SOCIALES
800-332-6347

STATE HEALTH CHOICE
ENROLLEE ACTION LINE
(LÍNEA DE ACCIÓN PARA
INSCRITOS EN LA OPCIÓN
DE SALUD DEL ESTADO)
800-284-4510

SERVICIOS DE INTÉRPRETES
Si el inglés no es su idioma
nativo, llame a 800-318-
8821 para obtener los
servicios de un traductor
para sus visitas médicas.

▼ ACERCA DE SU PLAN



proveedores
de primer nivel

CUIDADO GALARDONADO CERCA DE CASA

UnitedHealthcare felicita a los siguientes proveedores y prácticas. Todos ellos recibieron un Certificado de Mérito en 2008 de la auditoría de Healthy Kids del Departamento de Salud e Higiene Mental.

SHANTI DAVID in Baltimore City

AMAKA UNDIE in Ellicott City

DUNKIRK FAMILY PRACTICE in Dunkirk

JAMES HARRING (POTOMAC INTERNAL
MEDICINE AND PEDIATRICS)

in La Plata

ADELINA GUTIERREZ-BALDWIN

in Pasadena

ILUMINADO LAZARO

in Baltimore City

ANITHA MERNON in Riverdale

YING HUANG in Ellicott City

FREDERICK PEDIATRIC
ASSOCIATES in Frederick

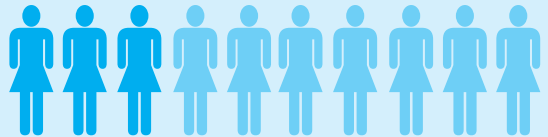
NATHANIEL SUMILANG

in Aberdeen



¿NECESITA UN MÉDICO? ¿Desea información acerca de los proveedores anteriores o de otro médico de la red? Comuníquese con servicios a los miembros al 800-318-8821.

▼ SALUD SEXUAL



► 3 DE CADA 10 MUJERES SE EMBARAZAN POR LO MENOS UNA VEZ ANTES DE CUMPLIR 20 AÑOS.

demasiado joven

8 CONSEJOS PARA EVITAR EL EMBARAZO ADOLESCENTE

El índice de maternidad adolescente ha aumentado por primera vez en 15 años. Si es padre de un adolescente, es importante que le hable sobre sexo. Éstos son algunos de los consejos de la Campaña Nacional para evitar el embarazo en adolescentes:

- 1 Tenga claro sus propios valores sexuales.
- 2 Hable acerca de sexo con sus hijos a una edad temprana y con frecuencia. Sea específico.
- 3 Sepa dónde están sus hijos, qué hacen y con quién están.
- 4 No permita las citas a una edad demasiado temprana, frecuente y regular.
- 5 Diga a sus hijos que sólo salgan con jóvenes de su edad.
- 6 Ofrezca a sus hijos opciones para el futuro que sean mejores que la paternidad adolescente.
- 7 Haga saber a sus hijos lo importante que la escuela es para usted.
- 8 Cree una relación sólida y cercana con sus hijos desde una edad temprana.



OBTENGA MÁS INFORMACIÓN Lea más sobre estos consejos en www.thenationalcampaign.org. Un buen sitio web para adolescentes es www.stayteen.org.