

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!

**ELABORE UNA LISTA** de los medicamentos recetados y los medicamentos que no requieren de receta que toma actualmente. Incluya vitaminas, suplementos de hierbas y ungüentos. Escriba el nombre del medicamento, la dosis, cuándo y cómo lo toma y por qué lo toma. Mantenga esta lista en un lugar de fácil acceso. Compártala con su farmacéutico y cualquier proveedor que lo trate.

▼ ACERCA DE SU PLAN



## TOME nota

### CAMBIOS EN LA COBERTURA DE MEDICAMENTOS RECETADOS DE RITE CARE

Si es miembro de Rite Care, posiblemente haya notado que su cobertura de medicamentos recetados ha cambiado. Esto se debe a que, a partir del 1 de febrero, todos los miembros de Rite Care deben utilizar medicamentos genéricos. Si este cambio lo afecta, debe haber recibido una carta de UnitedHealthcare informándolo. Su médico también debe haber recibido una carta.

Si necesita ayuda para obtener una receta, hable con su médico, quien podrá ayudarle a obtener lo que usted necesita. Este cambio NO se aplica a los miembros de Children with Special Health Care Needs o Rhody Health Partners members.



¿TIENE PREGUNTAS? Llame a Servicios a los miembros al 800-587-5187 (TTY 800-587-5188).

## 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](http://www.fns.usda.gov/wic)) o sucursal de La Leche League ([www.llli.org](http://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](http://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](http://www.cancer.gov).

# alcoholismo

CUANDO LA BEBIDA SE TRANSFORMA EN ENFERMEDAD

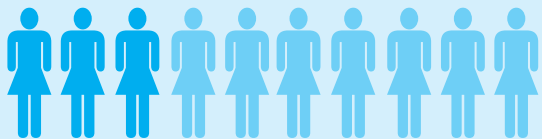
El alcoholismo es una enfermedad grave. Un alcohólico es adicto a la bebida. Puede destruir relaciones. A raíz de esta adicción, las personas pueden perder sus empleos. Y puede ser mortal si no se trata. Las personas con alcoholismo simplemente no pueden detenerse. Necesitan tratamiento y apoyo.

## CUATRO SÍNTOMAS DEL ALCOHOLISMO

- 1 ANTOJO:** Usted siente una gran necesidad de beber.
- 2 PÉRDIDA DE CONTROL:** No puede limitar su consumo de alcohol.
- 3 DEPENDENCIA FÍSICA:** Se siente enfermo si no tiene alcohol.
- 4 TOLERANCIA:** Necesita beber más alcohol para embriagarse.



**SOLICITE AYUDA** Si usted o algún ser querido es alcohólico, solicite ayuda. Llame al 800-435-7486 para consultar dónde obtener ayuda. O bien, busque una reunión de Alcohólicos Anónimos cercana a su domicilio en el directorio telefónico de su localidad.



► 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](http://www.thenationalcampaign.org). Un buen sitio web para adolescentes es [www.stayteen.org](http://www.stayteen.org).



# llámenos

## NUESTRO EQUIPO DE RHODE ISLAND

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

## SERVICIOS A MIEMBROS DE UNITEDHEALTHCARE

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

[www.uhcmedicaid.com/rhodeisland](http://www.uhcmedicaid.com/rhodeisland)

Atendemos las 24 horas del día, los siete días de la semana.

## UNITED BEHAVIORAL HEALTH

800-435-7486

[www.liveandworkwell.com](http://www.liveandworkwell.com)

## INFORMACIÓN DE RITE CARE DE RHODE ISLAND

401-462-5300, inglés y español

## TRY-TO-STOP TOBACCO RESOURCE CENTER

800-TRY-TO-STOP (800-879-8678) (TTY 800-833-1477)

[www.trytostop.org](http://www.trytostop.org)

## ACTUALIZACIONES

# de proveedores



### INCORPORACIÓN WARWICK

Carolyn Backman, M.D.

WESTERLY

Rebecca Celona, N.P.

WOONSOCKET

Ayman Z. Attia-Alla, M.D.

### ELIMINACIÓN

David Gifford, M.D.