



UNA PUBLICACIÓN SÓLO PARA USTED

**AmeriChoice**<sup>®</sup>  
by UnitedHealthcare

TURN OVER FOR ENGLISH!



**rompa las cadenas**

¿Está involucrado en una relación con violencia doméstica? ¿Es física o emocional? Existe ayuda disponible. Usted no está solo. ¡No se quede callado! Hable con su médico. ¡AmeriChoice de UnitedHealthcare también puede ayudarle! Llame a nuestra coordinadora de violencia doméstica, Lissa Grossman-Truhlar, al **866-219-5159**, opción 4, entre las 8:30 de la mañana y las 5:00 de la tarde. O bien, al **800-621-HOPE**. Si está en peligro inmediato, llame al **911**.

▼ **SOBRE EL BEBÉ**

## OH bebé



### MAMÁS Y BEBÉS SANOS

**Un embarazo saludable comienza antes de la concepción.** Cuanto más sana se mantenga, más sano será su bebé. Si está planificando tener un bebé, visite a su médico para un chequeo previo al embarazo. Incluso si no tiene intención de quedar embarazada, cuídese si tiene una vida sexual activa, por si acaso:

- **Tome una vitamina con ácido fólico todos los días para evitar defectos congénitos.**
- **Deje de fumar y consumir bebidas alcohólicas.**
- **Realícese un examen de detección de VIH, Hepatitis B y otras afecciones.**

Si queda embarazada, comience a consultar a un médico o una matrona tan pronto como se entere. Debe ir al médico cada mes durante los primeros seis meses y con mayor frecuencia durante los últimos tres meses. Así, su proveedor puede detectar problemas en forma temprana. También puede realizarse los exámenes que necesita en forma oportuna.

Y, después de tener a su bebé, asegúrese de visitar a su médico para un control postparto.



**¿ESTÁ EMBARAZADA?** AmeriChoice tiene un programa para mamás embarazadas llamado Healthy First Steps. Únase llamando al **800-559-9071**. Podrá obtener apoyo e información.

# UN golpe fuerte

PREVENCIÓN PODEROSA CONTRA EL CÁNCER CERVICAL

**Este año, más de 11,000 mujeres serán diagnosticadas con cáncer cervical.**

Las mujeres hispanas y afroamericanas tienen una mayor probabilidad de padecerlo. Sin embargo, tenemos buenas noticias: existen dos poderosas herramientas para la prevención y detección temprana.

**PRESTE ATENCIÓN** Los exámenes de Papanicolaou detectan el cáncer en sus inicios, antes de que se presenten síntomas. Debe comenzar a realizarse exámenes de Papanicolaou a los 21 años o tres años después de comenzar a tener relaciones sexuales, lo que ocurra primero. Debe realizarse un Papanicolaou al menos cada tres años. Si ha tenido un examen de Papanicolaou anormal o si tiene un alto riesgo de padecer cáncer cervical, hable con su médico para realizar el examen con mayor frecuencia. Es posible que su médico también le realice un examen de VPH.

**NO SE ARRIESGUE** Aproximadamente el 70 por ciento de los cánceres cervicales son causados por el virus del papiloma humano (VPH). El VPH es muy común y se adquiere al mantener relaciones sexuales sin protección. Actualmente existe una vacuna contra el VPH. Las niñas y las mujeres entre 9 y 26 años deben vacunarse. Funciona mejor si las niñas se vacunan antes de comenzar su vida sexual activa.



**HÁGASE CARGO** Hable siempre con su médico acerca de cómo realizarse exámenes de detección de cáncer. Para obtener más información acerca del cáncer, llame al Instituto Nacional del Cáncer al 800-4 CANCER o visite [www.cancer.gov](http://www.cancer.gov).

## ¿SE SIENTE deprimido?

NO TIENE RAZÓN PARA ELLO

**La depresión no solo significa sentirse deprimido por algunos días.** Es una enfermedad grave. Más de 15 millones de estadounidenses la padecen. Algunos indicios incluyen:

- un estado anímico triste que no desaparece
- falta de deseo para hacer cosas que antes disfrutaba
- se come mucho más o mucho menos de lo habitual
- problemas para dormir o dormir demasiado
- falta de energía
- le es difícil pensar
- pensamientos sobre la muerte o el suicidio

La depresión se puede tratar. Los medicamentos pueden ser de utilidad al igual que la terapia. También puede intentar cambiar de estilo de vida. Los ejercicios, dormir suficiente y comer saludable son factores que pueden mejorar su estado de ánimo.



**OBTENGA AYUDA** Si tiene síntomas de depresión la mayor parte del tiempo durante varias semanas, infórmelo a su médico.

## es un plan

CÓMO ENTENDER SU TRATAMIENTO DEL ASMA

**El asma no tiene cura, pero un cuidado adecuado puede ayudarle a llevar una vida normal.** Si tiene asma,

es importante que siga las instrucciones de su médico.

El asma puede parecer complicada. Es posible que existan distintas pastillas e inhaladores. Puede utilizar un medidor de capacidad de respiración máxima para verificar su respiración. Puede llevar un diario del asma para ayudar a detectar qué empeora su asma.

Un plan de acción escrito para el asma puede ayudarle a simplificar y comprender su cuidado de la enfermedad. Debe indicarle qué medicamentos debe tomar y cuándo debe tomarlos. Debe ayudarle a saber si debe dejar de hacer lo que está haciendo si no se siente bien. El plan debe indicarle cuándo llamar a su médico y cuándo necesita atención de emergencia.

### EL PLAN DE TRES ZONAS PARA EL







# Elimine el Plomo

CÓMO EVITAR QUE SU HIJO SE ENVENECE CON PLOMO

Incluso pequeñas cantidades de plomo pueden ser peligrosas para los niños pequeños. Dado que los bebés y los niños pequeños generalmente se llevan las manos y los juguetes a la boca, están expuestos a tragar plomo. Cada año se detectan altas concentraciones de plomo en aproximadamente 310,000 niños. Lo bueno es que el envenenamiento por plomo se puede evitar.

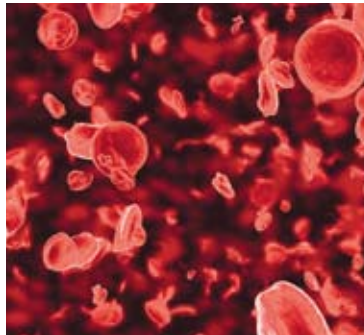


## ¿DE DÓNDE PROVIENE EL PLOMO?

La mayor parte del plomo al que los niños están expuestos proviene de la pintura. Cuando la pintura antigua con contenido de plomo se descascara o desgasta, es peligrosa. El polvo o los pedacitos pueden llegar a manos de los niños y luego a sus bocas. Los juguetes pintados, las cerámicas u otros productos fabricados en otros países también pueden contener plomo.



## ¿QUÉ ES EL ENVENENAMIENTO POR PLOMO?



El plomo se puede tragar o inhalar. Cuando el plomo ingresa al organismo, puede terminar en la sangre, los huesos o los órganos. Generalmente el envenenamiento por plomo no presenta síntomas. Con el tiempo, se puede traducir en un menor nivel de inteligencia, crecimiento lento, discapacidades de aprendizaje y otros problemas.

## ¿DE QUÉ MODO PUEDE PREVENIR EL ENVENENAMIENTO POR PLOMO?

Si reside en una casa construida antes de 1970, pida al departamento de salud de su localidad que verifique la presencia de plomo en sus paredes y en el agua. Limpie con un paño húmedo. Ayude a su hijo a desarrollar buenos hábitos de lavado de manos desde temprana edad. Y, lo más importante, someta a su hijo a una prueba de detección de plomo si su médico lo recomienda, al menos dos veces antes de los dos (2) años de edad.



**PRESTE ATENCIÓN** La Academia Estadounidense de Pediatría informa que se debe realizar un examen de detección de plomo a los niños de 1 y 2 años. Consulte a su médico si es necesario realizar el examen a su hijo.

### RESPIRE CON FACILIDAD

Si tiene asma, hable con su médico para obtener un plan de acción para el asma. Si ya tiene uno, asegúrese de que esté actualizado y de usarlo.

ASMA

Su médico puede darle instrucciones para saber exactamente qué significa cada zona para usted.

**ROJO = DETÉNGASE** Sus síntomas son malos. Obtenga ayuda médica de inmediato.

**AMARILLO = CUIDADO** Tiene algunos síntomas. Utilice su medicamento de rápido alivio.

**VERDE = CONTINÚE** Se siente bien. Siga utilizando sus medicamentos preventivos.



## bebés sanos

QUÉ DEBE ESPERAR DE LAS VISITAS DE CONTROL DEL NIÑO SANO

Entre su nacimiento y los 15 meses de edad, los niños deben acudir al médico por lo menos seis veces para un control del niño sano. También puede llevar a sus hijos al médico en otro momento si es necesario. Una revisión para su hijo incluye:

- historial médico y de desarrollo/del comportamiento
- examen físico completo
- pruebas de laboratorio (si es necesario)
- vacunas
- educación en salud (hábitos sanos y seguros, nutrición, salud bucal, relaciones familiares, cuidado infantil e interacción padres-hijos)

**i ESTÉ BIEN** Si necesita ayuda para programar una cita con el médico de su hijo, comuníquese con Servicios a los miembros al 800-455-2008.



## evitar el SMSI

El síndrome de muerte súbita infantil (SMSI) ocurre cuando un bebé muere por una causa desconocida. Se presenta con mayor frecuencia en bebés entre 2 y 4 meses de edad. Nadie sabe con certeza qué causa el SMSI. Sin embargo, puede hacer lo siguiente para reducir el riesgo de SMSI, como:

# 5 CONSEJOS

- 1 Acostar a su bebé sobre su espalda.
- 2 Acostar a su bebé sólo en una cuna segura sin frazadas, juguetes, almohadas u otros objetos blandos.
- 3 No fumar durante el embarazo ni en presencia de su bebé.
- 4 Vestir a su bebé con poca ropa y mantener la habitación a una temperatura agradable.
- 5 Indicar a las personas que cuidan a su bebé que sigan estas reglas también.



## ME coloreo DE SALUD

UNA DIETA COLORIDA ES SINÓNIMO DE UNA DIETA SANA

Consumir un arco iris de alimentos puede lograr que se mantenga sano.

Puede ayudarle a prevenir el cáncer, las enfermedades cardíacas y otros problemas. Coma al menos un alimento de cada color cada día. Existen muchos alimentos coloridos y saludables para elegir.

**ROJO** TOMATES, SANDÍA, POMELO ROSA, FRESAS Disminuye el riesgo de cáncer en la próstata y la presión arterial.

**BLANCO** AJO, PUERROS, CEBOLLAS BLANCAS Reduce la presión arterial y el colesterol. Disminuye el riesgo de ataque cardíaco.

**AZUL** ZARZAMORAS, ARÁNDANOS, UVAS MORADAS Disminuye el riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas y pérdida de memoria asociada con la edad.

**AMARILLO** DAMASCOS, MELÓN, DURAZNOS, PIÑA, CHILES AMARILLOS Reduce el riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas. Mantiene la piel, los huesos y los dientes sanos.

**VERDE** BRÓCOLI, ARVEJAS VERDES, VERDURAS CON HOJAS VERDES, CALABACITA, COL Ayuda a mantener una buena visión. Reduce el riesgo de cáncer.



**i COMA BIEN** Cree un plan de alimentación para su edad, sexo y nivel de actividad. Hacerlo es fácil y gratis en [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov).