

¿Necesita esta publicación u otros materiales en otro idioma o formato?
Llame al 1-800-587-5187 (las personas con dificultades auditivas deben marcar al 711) o visite www.uhcmcaid.com/rhodeisland.



¿SABÍA USTED QUE...?

Ahora puede buscar un médico a través de Internet. Visite nuestro sitio www.uhcmcaid.com/rhodeisland y haga clic en "directorio de búsqueda".

▼ ESTILO DE VIDA SANO

LOS niños Y EL tabaco




DETÉNGALOS ANTES DE QUE COMIENCEN

Usted sabe que fumar es muy malo para su salud.

Asegúrese de que sus hijos también lo sepan. Pida a sus hijos que no fumen. Los estudios indican que le escucharán. Comience desde que sean pequeños.

Si usted fuma, intente dejar de hacerlo. Sea un buen ejemplo para sus hijos. Dígales lo difícil que es tener un mal hábito. Hágalos saber que quisiera nunca haber comenzado a fumar.

Es posible que descubra que sus hijos ya han fumado cigarrillos. Pregúnteles qué les gustó. Señale algunos de los aspectos negativos de fumar, como el olor, además, de ser muy caro. Deje en claro que el consumo de tabaco está prohibido en su familia.

 **¿HORA DE DEJAR DE FUMAR?** ¿Fuma? UnitedHealthcare puede ayudarle a abandonar el hábito. Llame al 1-800-587-5187 (TTY 711) para consultar qué recursos se encuentran disponibles.

▼ SOBRE EL BEBÉ

text4baby

RECIBA INFORMACIÓN MÉDICA GRATUITA EN SU TELÉFONO CELULAR

Puede recibir información acerca de la salud y desarrollo de su bebé en su teléfono celular.

Es un nuevo servicio llamado text4baby. Las mujeres embarazadas y las nuevas mamás que se inscriban recibirán tres mensajes de texto a la semana. Los mensajes son enviados por Healthy Mothers, Healthy Babies Coalition, y gracias al apoyo de las empresas de telefonía móvil, los mensajes son **gratis**.

Los temas que se cubren incluyen:

- atención prenatal
- los controles de su bebé
- un embarazo sano
- vacunas
- cómo prevenir defectos congénitos
- nutrición
- salud mental
- sueño seguro
- recursos locales



¿ESTÁ EMBARAZADA?

¿Tiene un bebé recién nacido? Únase a text4baby. Para recibir mensajes en inglés, envíe la palabra **BABY** al 511411. Para recibir mensajes en español, envíe **BEBE** al 511411. O bien, inscríbese en www.text4baby.org.



▼ ESTILO DE VIDA SANO:



ideas PARA bocadillos

5 CONSEJOS PARA BOCADILLOS SALUDABLES DESPUÉS DE LA ESCUELA

- Los niños son más propensos a comer bocadillos que son cómodos. Haga que sea fácil tomar las verduras. Lave y corte las verduras crudas preferidas de su hijo. Guárdelas en un recipiente cerca de la parte delantera del refrigerador. Tenga a mano pequeñas tazas para agregar salsa para untar.
- Después de la escuela es un excelente momento para comer fruta. Mantenga una fuente de manzanas o bananas en la mesa de la cocina. Lave las uvas o corte las naranjas y colóquelas en un plato donde se vean en el refrigerador.
- Las proteínas aportan energía duradera para que los niños realicen sus tareas. Ofrezca trocitos de queso, manzana o apio con mantequilla de maní o un vaso de leche fría con bajo contenido de grasa o sin grasa. El humus o los dips de frijoles constituyen una gran opción para los niños que les gusta probar alimentos nuevos.
- Elimine las tentaciones. Al igual que los adultos, los niños podrían comer bocadillos sin pensar. Mantenga fuera de la vista las galletas, papas fritas, caramelos y otros bocadillos con alto contenido de calorías.
- Las palomitas de maíz son una delicia sana. Es más barato, sabroso y sano si las hace usted mismo. Es fácil. Simplemente vierta una cucharada de aceite para cocinar en un recipiente grande y resistente con tapa. Agregue ½ taza de granos de maíz. Cubra y agite sobre fuego alto hasta que dejen de reventarse. Vierta en un recipiente grande y agregue un poco de sal o queso parmesano.

▼ SOBRE EL BEBÉ



cómo 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. Pero existen algunas cosas que puede hacer para reducir el riesgo de SMSI.

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



▶ LA OBESIDAD ES UN FACTOR DE RIESGO DE 5 DE LAS 10 PRINCIPALES CAUSAS DE MUERTE.

pesos y medidas

CONOZCA SU IMC PARA LOGRAR UN PESO SANO

Dos de cada tres adultos tienen sobrepeso o son obesos, y uno de cada cinco niños también lo es. Al tener sobrepeso está en riesgo de sufrir diversos problemas, como por ejemplo:

- cardiopatía e hipertensión.
- diabetes Tipo 2.
- algunos tipos de cáncer.

Conozca su índice de masa corporal (IMC). Esta cifra le indica si su peso es demasiado para su estatura.

- 18.5 a 24.9 es un peso saludable.
- 25 a 29.9 es sobrepeso.
- 30 o más es obeso.

Su médico puede indicarle cuál es su IMC. O bien, puede calcularlo usted mismo en tres pasos:

- 1 Multiplique su estatura en pulgadas por su estatura en pulgadas.
- 2 Divida su peso en libras entre la respuesta al No. 1.
- 3 Multiplique su respuesta al No. 2 por 703.



PROCESAMIENTO DE NÚMEROS EN MASA ¿Quiere que una computadora haga el trabajo por usted? Puede ingresar su peso y estatura para averiguar su IMC en www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/.

que la influenza no lo ataque

Cada otoño hay disponible una nueva vacuna contra la influenza.

Esta vacuna brinda protección contra los tipos de influenza que probablemente serán más comunes este año. Este año, la influenza H1N1 (porcina) se incluirá en la vacuna contra la gripe estacional.

La influenza es muy contagiosa. Si se contagia, se sentirá muy mal. Tendrá que faltar al trabajo o a la escuela. Puede causar problemas graves.

Las vacunas contra la influenza son una buena idea para todos. Necesita vacunarse todos los años. La influenza es aun más peligrosa para los niños muy pequeños o las personas mayores. Las personas con enfermedades crónicas también sufren más si son afectadas por la influenza. Las vacunas contra la influenza son una buena idea para estas personas.



LIBRE DE INFLUENZA Las vacunas contra la influenza son gratis si las administra su proveedor de atención primaria (PCP). Averigüe si se encuentra en un grupo de alto riesgo en www.flu.gov. También puede hacer un seguimiento de la temporada de influenza en su área en este sitio web.

mire bien

UnitedHealthcare of New England/Medicaid se ha asociado con Care Core para la autorización previa de servicios radiológicos ambulatorios. Esto significa que su proveedor debe solicitar a Care Core la aprobación de resonancias magnéticas (MRI), tomografías computarizadas (CT), tomografías por emisión de positrones (PET) y exámenes cardiológicos nucleares antes de que se los realice. Aún no se le puede facturar por estos servicios. Si tiene alguna pregunta, llame a Servicios al Miembro al **1-800-587-5187**.



ESPÍRITU adolescente

Los adolescentes también necesitan chequeos médicos. Los adolescentes deben visitar al médico una vez al año hasta que cumplan 21 años. El médico observará los cambios en el cuerpo del adolescente. Se asegurará de que se esté desarrollando correctamente y lo vacunará según sea necesario. El médico puede completar formularios para deportes y la escuela.

El médico también puede hablar con su hijo adolescente sobre importantes temas como:

- qué esperar durante la pubertad
- sexualidad y responsabilidad
- seguridad; por ejemplo, cómo prevenir la violencia
- consumo de tabaco, alcohol y drogas

i OBTENGA ORIENTACIÓN UnitedHealthcare puede darle pautas preventivas para toda su familia. Este documento señala qué exámenes y vacunas se requieren en cada edad, para niños y niñas, hombres y mujeres. Visite www.uhcmedicaid.com o llame al 1-800-672-2156 (TTY 711) para obtener una copia.



NOS PREOCUPAMOS

UnitedHealthcare ofrece administración de la atención. Ayuda a sus miembros con necesidades especiales. Entre ellas:

- discapacidades físicas
- enfermedades crónicas
- enfermedad mental grave
- otras necesidades especiales
- problemas médicos complejos

Los administradores de atención trabajarán con el plan de salud y con agencias externas para ayudar a los miembros a obtener los servicios y la atención especiales que necesitan.

LA AYUDA ESTÁ AQUÍ Si tiene necesidades especiales, puede obtener administración de la atención. Llame al 1-800-672-2156 (TTY 711) para averiguar cómo.



danza de la seguridad

USTED PUEDE PREVENIR LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL AL TENER SEXO SEGURO

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) se contagian a través del contacto sexual.

Algunas ETS se pueden curar. Otras duran toda la vida y pueden causar infertilidad o incluso, la muerte.

Las ETS no presentan síntomas, pero generalmente algunas señales indican que puede padecer alguna de ellas. Si se le diagnostica una ETS, su médico le indicará de qué tipo es y posiblemente le recete un medicamento. Indique a las personas con las que haya tenido relaciones sexuales que también deben visitar a un médico.

Usted puede evitar contraer o propagar las enfermedades de transmisión sexual. Si es sexualmente activo, siga estos consejos:

- Utilice un condón de látex para sexo oral, vaginal o anal. Siempre.
- Pregunte a su pareja si alguna vez ha tenido una ETS. Ofrezca someterse a un examen si su pareja también lo hace.
- No tenga sexo si su pareja tiene dolores, verrugas, protuberancias, enrojecimiento, secreciones u otras señales que indiquen una posible ETS.
- Si cree que ha estado expuesto a una ETS, visite a su proveedor de atención médica de inmediato.

ASEGÚRESE Existen exámenes disponibles para la mayoría de las ETS. Si tiene una vida sexual activa, consulte a su médico una vez al año. Solicite ayuda de inmediato si presenta síntomas.

llámenos

SERVICIOS PARA MIEMBROS

servicios para miembros puede responder sus preguntas sobre:

- Cómo cambiar el pediatra de su hijo o su PCP
- Cómo conseguir un traductor simultáneo para las citas con su médico
- Cómo coordinar el transporte para citas con su médico
- Cómo tener acceso a sus beneficios cubiertos
- 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
- 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.makesmokinghistory.org.



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN Llame a Servicios para Miembros al 1-800-587-5187 (TTY 711). También puede encontrar información y materiales en nuestro sitio web: www.uhc.com/medicaid.com/rhodeisland.