

¿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](http://www.uhcmcaid.com/rhodeisland).



**NUEVA TARJETA DE IDENTIFICACIÓN PARA MIEMBROS**

Las tarjetas rediseñadas de identificación para miembros se enviaron a todos los miembros de Medicaid en Febrero. Estas tarjetas ahora tienen un número de identificación de miembro diferente. Éste ya no es su número de Seguro Social. Por favor use esta nueva tarjeta y rompa la anterior. Si no ha recibido una tarjeta nueva o tiene alguna pregunta, llame a Servicios al Miembro al **1-800-587-5187**.



CONSUMIDOR DE SERVICIOS DE SALUD:

PLANES PARA EL futuro



INSTRUCCIONES ANTICIPADAS PARA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

¿Qué pasaría si usted no pudiera tomar sus propias decisiones de atención médica? ¿Tiene instrucciones por escrito? ¿Ha elegido a un miembro de la familia para decidir por usted? Esto recibe el nombre de instrucción anticipada.

Es una buena idea que todos tengan una instrucción anticipada para la atención médica. Si usted tiene una enfermedad mental, quizá también desee una instrucción anticipada para la atención de salud mental.

Hay varias maneras de dar a conocer sus deseos con anticipación. Puede dar a su médico el nombre de alguien en quien confíe. A esto se le denomina poder duradero. También puede escribir sus deseos. A esto se le denomina testamento en vida. Existen formularios que puede usar para hacer esto fácil y oficial.

**ANOTAR** Pida a su médico, clínica u hospital un formulario de instrucción anticipada.



¿es una emergencia?

CONOZCA LA DIFERENCIA PARA RECIBIR EL CUIDADO CORRECTO EN EL LUGAR CORRECTO


**Más de una tercera parte de las visitas a la sala de emergencias son innecesarias.** ¿Sabe usted cuándo debe y no debe ir a la sala de emergencias?

Una emergencia es una enfermedad o lesión que inicia repentinamente. Es muy seria. Si usted no recibe ayuda inmediatamente, podría morir o sufrir otro daño. Ejemplos de emergencias incluyen:

- señales de ataque cardíaco o derrame cerebral.
- sangrado que no se detiene, un hueso roto o una quemadura severa.
- dificultad para respirar o pérdida de la conciencia.
- usted siente que podría dañarse a sí mismo o a otras personas.
- señales de que algo va mal con un embarazo, como dolor o sangrado.

En una emergencia médica real, usted debe ir inmediatamente a la sala de emergencias del hospital más cercano o llamar al **911**.

Algunas veces usted puede tener una enfermedad o lesión que no sea una emergencia, pero que necesita ser atendida por un médico pronto. A esto se le llama atención de urgencia. Generalmente es mejor consultar a su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) para recibir atención de urgencia.

 **¿NO ESTÁ SEGURO?** Si no está seguro sobre lo que debe hacer, llame a su PCP.

# alergias y asma

4 PASOS PARA SENTIRSE MEJOR

Si usted tiene alergias o asma, únase al club. Alrededor de 20 millones de personas en EE.UU. tienen asma. Las alergias afectan a más de 50 millones de personas.

Las alergias suceden cuando su cuerpo reacciona fuertemente a algo. Piensa que algo que usted come, respira o pone sobre su piel es peligroso. Las causas comunes son el polen, mohos, caspa de los animales y ciertos alimentos. En algunas personas, las alergias llevan a ataques de asma.

Muchas alergias pueden recibir tratamiento en el hogar. Usted puede evitar algunos detonantes. Los medicamentos de venta libre pueden ser de utilidad. Consulte a su médico si sus alergias son serias, duran mucho tiempo o causan síntomas de asma.

## SÍNTOMAS DE ALERGIA

- ojos llorosos y con comezón
- estornudos, congestión nasal o catarro
- tos o jadeo
- salpullido, urticaria o piel inflamada

## SÍNTOMAS DE ASMA

- jadeo o tos
- dificultad para respirar
- presión en el pecho

## 4 PASOS

para controlar sus alergias y asma

- 1 Averigüe cuáles son sus detonantes.
- 2 Evite los alérgenos conocidos (cosas que causan alergias).
- 3 Preste atención a cómo se siente.
- 4 Tome su medicina.



**RESPIRE MEJOR** Si tiene asma, su plan de salud tiene un programa que le puede ayudar. Llame al 1-800-672-2156 para averiguar cómo puede inscribirse.



UNA DE CADA 4 PERSONAS TIENE ALERGIAS O ASMA.



## Los niños y el cigarro



**Los riesgos para la salud al fumar son muy conocidos.** Pero los niños siguen adquiriendo el hábito. Hable con sus hijos sobre el tabaquismo. Establezca reglas claras. Usted puede evitar que ellos comiencen a fumar. Algunos hechos:

- Nueve de cada 10 adultos que fuman comenzaron a hacerlo cuando eran niños.
- Todos los días, más de 4,400 niños se vuelven fumadores habituales.
- La edad en la que debe comenzar a hablar con los niños sobre el tabaquismo es a los 5 ó 6 años.
- El 15 por ciento de los niños de 9 a 13 años han probado el tabaco.
- El 23 por ciento de los adolescentes dicen que ningún familiar ha hablado con ellos sobre el tabaquismo.
- Seis millones de los fumadores jóvenes actuales morirán eventualmente por enfermedades relacionadas con el cigarro.



### MOMENTO PARA DEJAR DE FUMAR

Ponga un buen ejemplo para sus hijos. Si fuma, haga un plan para dejar el cigarro. Para recibir consejos y ayuda para dejar de fumar, llame al 1-800-TRY-TO-STOP (1-800-879-8678, o TTY 1-800-833-1477) para contactar al Centro de Recursos para Intentar Abandonar el Consumo de Tabaco. La información también se encuentra disponible en su sitio web en [www.trytostop.org](http://www.trytostop.org).

## lea esto

LA CLAMIDIA ES FÁCIL DE CONTRAERSE, DETECTARSE Y TRATARSE

**La clamidia puede causar serios problemas tanto en hombres como en mujeres.** Puede hacer que las mujeres no se puedan embarazar. Además, puede afectar a los recién nacidos de madres infectadas.

La mayoría de las personas que tienen clamidia no tienen ningún síntoma. La mejor forma para ver si usted está infectada es haciéndose una prueba. La prueba se realiza sobre la orina y es rápida, fácil e indolora. Todas las mujeres sexualmente activas deben realizarse la prueba cada año. Es aún más importante para mujeres menores de 25 años.

La clamidia se trata con antibióticos. Es importante tomar todos los medicamentos. Si usted no lo hace, la infección puede regresar. Su pareja también debe realizarse la prueba y recibir tratamiento en caso de ser necesario.

Para prevenir la clamidia, use un preservativo cada vez que tenga relaciones sexuales.



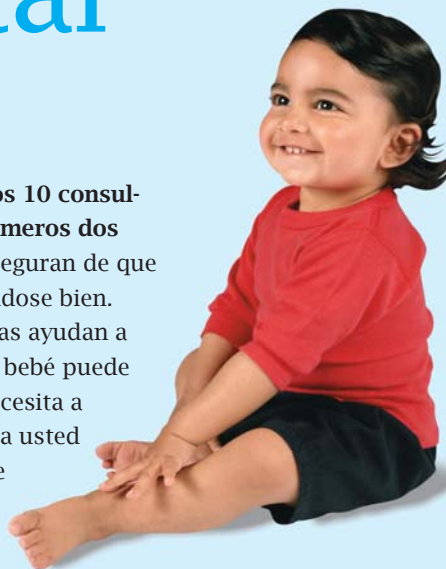
### APROBACIÓN PARA OBSTETRICIA

Las revisiones anuales de obstetricia y ginecología son un beneficio cubierto. Llame a su plan de salud si necesita buscar a un proveedor.



## bienestar DEL bebé

Su hijo debe de tener cuando menos 10 consultas de bienestar del bebé en los primeros dos años. Estas revisiones médicas se aseguran de que su bebé esté creciendo y desarrollándose bien. Si su bebé tiene algún problema, éstas ayudan a detectarlo en una fase temprana. Su bebé puede recibir las vacunas y pruebas que necesita a tiempo. Estas consultas le permiten a usted conocer bien al médico. Usted puede recibir ayuda con preguntas e inquietudes.



### CUÁNDO LLEVAR A SU BEBÉ AL MÉDICO

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> De 3 a 5 días | <input type="checkbox"/> 30 meses   |
| <input type="checkbox"/> 1 mes         | <input type="checkbox"/> 3 años   |
| <input type="checkbox"/> 2 meses       | <input type="checkbox"/> Después de eso, lleve a su hijo al médico para una revisión médica cada año. |
| <input type="checkbox"/> 4 meses       |   |
| <input type="checkbox"/> 6 meses       |   |
| <input type="checkbox"/> 9 meses       |   |
| <input type="checkbox"/> 12 meses      |   |
| <input type="checkbox"/> 15 meses      |   |
| <input type="checkbox"/> 18 meses      |   |
| <input type="checkbox"/> 24 meses      |   |

## RELACIONES

DOS DE CADA 3 ADOLESCENTES QUE SE ENCUENTRAN EN UNA RELACIÓN DE ABUSO, NO LE DICEN A NADIE.

## primer amor

CUANDO LAS CITAS ENTRE ADOLESCENTES SE CONVIERTEN EN ALGO PELIGROSO

### Los adolescentes son novatos en las citas.

No saben qué deben esperar. Algunas veces permiten que sus sentimientos se interpongan al tomar buenas decisiones. Los adolescentes pueden confundir el abuso por amor.

El abuso puede ser físico, sexual o emocional. Los niños y niñas pueden ser abusadores. El abuso también puede suceder en las relaciones del mismo sexo.

### 10 SEÑALES DE ADVERTENCIA DE ABUSO EN LAS CITAS

- 1 Él la hace menos frente a otras personas.
- 2 Él actúa celoso cuando ella habla con otros niños.
- 3 Ella crea excusas por él.
- 4 Ella generalmente cancela planes en el último momento sin una buena razón.
- 5 Él siempre la está llamando o enviándole mensajes de texto. Él quiere saber dónde está ella y con quién está en todo momento.
- 6 Él pierde su temperamento, algunas veces pegando o rompiendo cosas.
- 7 Ella tiene miedo de hacerlo enojar.
- 8 Ella está dejando a sus amistades y actividades que eran importantes para ella.
- 9 Ella no es quien solía ser. La apariencia de ella y sus calificaciones están cambiando.
- 10 Ella tiene lesiones que no puede explicar o sus razones no tienen sentido.



**LA AYUDA ESTÁ AQUÍ** Si su amigo o hijo tiene algunas de estas señales, escúchelo. La ayuda está disponible en La Línea de Ayuda Nacional de Abuso en Citas entre Adolescentes (The National Teen Dating Abuse Helpline). Obtenga información o charle en línea con un consejero en [www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org). Llame al 1-866-331-9474 o (TTY 1-866-331-8453) para hablar con alguien.

## ENFERMEDADES CRÓNICAS

# manténgalas BAJO control

USTED TIENE EL PODER PARA CONTROLAR SU DIABETES

**¿QUÉ ES LA DIABETES?** La diabetes es una condición en la que el cuerpo no puede convertir bien el azúcar de la comida en energía. Las personas con diabetes tienen demasiada azúcar en su sangre.

**¿PUEDE PREVENIR LA DIABETES?** Existen dos tipos de diabetes: La diabetes Tipo 1 también se denomina diabetes juvenil. No se puede prevenir. A la diabetes Tipo 2 también se le denomina diabetes del adulto. Es el tipo que se puede prevenir.

Mantener un peso ideal es la mejor manera de evitar la diabetes Tipo 2. Reducir la cantidad de grasa en su dieta, junto con ejercitarse regularmente, también puede reducir su riesgo.

**¿QUÉ PASA SI TIENE DIABETES?** Si tiene diabetes, consulte regularmente a su médico. Practíquese a tiempo los exámenes que su médico recomiende. Aprenda a controlar su azúcar en la sangre. El buen control puede prevenir o retrasar problemas serios, como:

- enfermedad cardíaca y derrame cerebral.
- enfermedad renal.
- problemas de la vista y ceguera.
- daño a los nervios.
- problemas en los pies y la piel.
- trastornos estomacales.
- depresión.



**¿DIABÉTICO?** Tenemos programas para ayudar a los miembros con diabetes. Podemos enseñarle cómo controlar su azúcar en la sangre. Podemos recordarle cuándo debe asistir al médico a practicarse exámenes. Llame al 1-800-672-2156 para averiguar cómo podemos ayudarle.



**► EL 7 POR CIENTO DE LAS PERSONAS EN EE.UU. TIENEN DIABETES. UNA TERCERA PARTE LO DESCONOCE.**

1-800-587-5187

MEMBER  
SERVICES

GIVE US A  
call

PRIMAVERA 2010  
INSERTO ESPECIAL

# 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

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



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