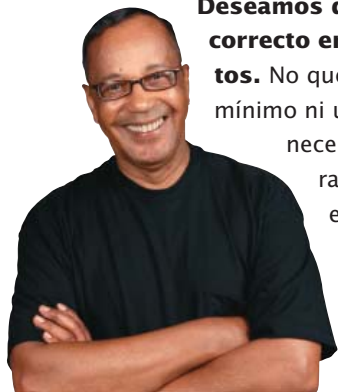




EL CUIDADO CORRECTO

Deseamos que usted reciba el cuidado correcto en el momento y lugar correctos. No queremos que reciba un cuidado mínimo ni un cuidado que realmente no necesita. También tenemos que asegurarnos de que el cuidado que reciba esté cubierto. No recompensamos a nadie por decir que no al cuidado necesario. Estamos aquí para servirle.



▼ CONSUMIDOR DE SERVICIOS DE SALUD:

PLANES PARA EL futuro



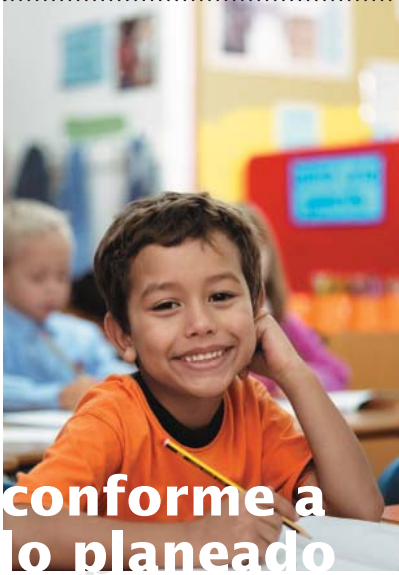
INSTRUCCIONES ANTICIPADAS PARA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

¿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.

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



conforme a lo planeado

APÉGUESE AL PLAN DE TRATAMIENTO PARA ADHD

¿Tiene su hijo un trastorno de hiperactividad/déficit de atención (ADHD, por sus siglas en inglés)? De ser así, es importante seguir al pie de la letra su plan de tratamiento. Asegúrese de que su hijo tome sus medicamentos correctamente. Haga y asista a sus citas con su médico. Preste atención a cómo se comporta en la casa y en la escuela.

Éstas son algunas cosas que usted puede hacer para ayudar a su hijo:

- Haga un horario. Establezca un horario específico para despertar, comer, jugar, hacer la tarea, etc.
- Elabore reglas simples para el hogar.
- Asegúrese de que se hayan entendido sus instrucciones.
- Recompense la buena conducta.
- Asegúrese de que su hijo esté supervisado todo el tiempo.
- Supervise a su hijo cuando esté con sus amigos.
- Establezca una rutina para la tarea.
- Enfóquese en el esfuerzo, no en las calificaciones.
- Hable con los maestros de su hijo.



OBTenga MÁS Visite el sitio web del Centro Nacional de Recursos sobre ADHD en www.help4adhd.org. O hable con un especialista de información de la salud en el centro llamando al 1-800-233-4050.

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.



UNA DE CADA 4 PERSONAS TIENE ALERGIAS O ASMA.



eximir de responsabilidad

Se ha realizado un cambio a la Ley de Salud Pública de Nueva York sobre las apelaciones externas. Ahora su médico puede solicitar apelaciones externas por sí mismos en determinadas circunstancias. También pueden presentar apelaciones externas para los miembros.

Si la apelación externa de un proveedor es denegada porque el agente de apelaciones externas dice que la atención no es médicamente necesaria, el proveedor no puede pedir al miembro que pague por la atención. El miembro sólo es responsable de cualquiera de los copagos aplicables. A esto se le denomina "eximir de responsabilidad."

¿FUE FACTURADO? Si usted recibe una factura de su proveedor después de una decisión de apelación externa, llame a Servicios para Miembros al 1-800-493-4647.

bajo control

¿POR QUÉ REALIZARSE UN ANÁLISIS DE A1C?

Si usted es diabético, debe saber lo importante que es revisar con regularidad su azúcar en la sangre. Ese pequeño pinchazo en el dedo le da una buena idea sobre qué tan bien está controlando su diabetes. Pero sólo le informa sobre su azúcar en la sangre en ese momento.

Hay un análisis que su médico le puede realizar para darle un panorama más completo. Se llama A1c y proporciona un promedio de su glucosa sobre un periodo de seis a 12 semanas. Es importante mantener controlada su azúcar en la sangre a largo plazo, esto es para evitar complicaciones serias.

Para personas que no tienen diabetes, los resultados normales del análisis A1c oscilan entre 4 y 6 por ciento. Para personas con diabetes, un buen resultado del análisis A1c es inferior al 7 por ciento. Si su diabetes no está bien controlada, debe realizarse un análisis A1c cada tres meses. Si tiene un buen control, se recomiendan dos análisis por año.

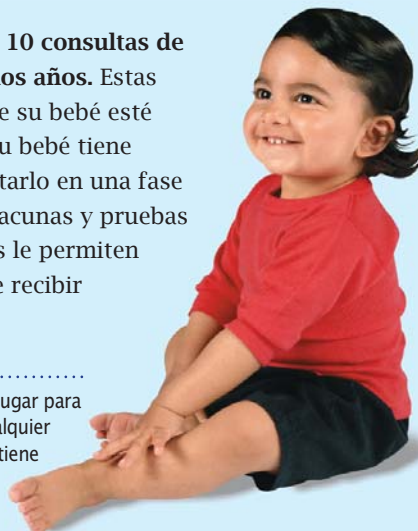
¿DIABÉTICO? AmeriChoice tiene programas para ayudar a las personas con diabetes y otras condiciones crónicas. Llame al número gratuito que se encuentra en su tarjeta de identificación del plan de salud para conocer sobre estos programas.



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. Puede recibir ayuda con preguntas e inquietudes.

SALUD DE LOS NIÑOS Un buen lugar para encontrar información sobre niños de cualquier edad es www.kidshealth.org. Este sitio también tiene una sección escrita para niños y adolescentes.



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. Llame al 1-866-331-9474 o (TTY 1-866-331-8453) para hablar con alguien.

SALUD SEXUAL

lea ESTO

LA CLAMIDIA ES FÁCIL DE CONTRAERSE, DETECTARSE Y TRATARSE

La clamidia es muy común. Puede contagiarse al tener relaciones sexuales con una persona que la tenga. Puede causar problemas serios, como:

- enfermedad pélvica inflamatoria (EPI), una infección que puede ocasionar daño permanente.
- dolor pélvico crónico.
- infertilidad (imposibilidad para embarazarse).
- embarazo ectópico (embarazo en las trompas).
- mayor riesgo de infección de VIH.
- infecciones pulmonares y oculares en bebés 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 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 servicios al miembro de AmeriChoice al 1-800-493-4647 (TTY 1-800-662-1220) o visite www.americhoice.com si necesita encontrar un proveedor.



NY-CAID