

LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK

Share   
Advantage



UnitedHealthcare®  
Community Plan

## EN ESTA EDICIÓN

<b>Obesidad infantil</b> .....	Página 1
<b>Privacidad</b> .....	Página 2
<b>Opciones de atención</b> .....	Página 2
<b>Visitas de niño sano</b> .....	Página 3
<b>Nueva tecnología</b> .....	Página 3
<b>Encuesta de satisfacción</b> .....	Página 3
<b>Diabetes</b> .....	Página 4
<b>Asma</b> .....	Página 4

## Acabe con las bebidas enlatadas



### Una forma sencilla para reducir la obesidad infantil

¿Sabía que existe algo simple que puede hacer para reducir a más de la mitad el riesgo de obesidad infantil? Disminuya el consumo de bebidas con azúcar. Cada lata de refresco que bebe un niño al día aumenta el riesgo de obesidad en 60 por ciento. Las bebidas de fruta, la limonada, las bebidas deportivas y las bebidas energéticas son igualmente perjudiciales. Las bebidas con azúcar constituyen la fuente principal de azúcar agregada en las dietas de los niños.

Las bebidas con alto contenido de azúcar y calorías producen un mayor aumento de peso que los alimentos similares. Por ello los niños se sienten más satisfechos al comer más rápido que al beber. Los niños que consumen muchas bebidas con azúcar también:

- toman menos leche. Esto puede causar debilidad en los huesos debido a que los niños no consumen suficiente calcio.
- tienen más caries. El azúcar líquida queda entre los dientes donde es más difícil cepillar.
- tienen un mayor riesgo de diabetes. Un estudio demostró que los niños que eliminan solo una lata de refresco al día tienen mejores niveles de azúcar en sangre e insulina.

## Candado y llave

Tomamos su privacidad con mucha seriedad. Tenemos mucho cuidado con su información de salud protegida (PHI, por sus siglas en inglés). Asimismo, protegemos su información financiera (FI, por sus siglas en inglés). Obtenemos y guardamos la PHI y FI en forma verbal, por escrito y en formato electrónico. Utilizamos esta información para operar nuestro negocio. Nos ayuda a proporcionarle productos, servicios e información.

Protegemos su PHI y FI minuciosamente. Contamos con protecciones físicas y electrónicas. También poseemos reglas que nos indican cómo podemos mantener seguras la PHI y FI.

No queremos que su PHI o FI se pierda o destruya. Nos interesa asegurar que nadie la utilice de manera indebida. Realizamos verificaciones para asegurar el uso cuidadoso de su PHI y FI.

Tenemos políticas que explican:

- cómo podemos usar la PHI y FI.
- cuándo podemos compartir la PHI y FI con terceros.
- qué derechos tiene respecto de su PHI y FI.

 **No es secreto.** Puede leer nuestra política de privacidad en línea en [www.americhoice.com](http://www.americhoice.com). También puede llamar a servicios al miembro al **1-800-641-1902 (TTY 711)** para pedirnos una copia por correo. Si efectuamos cambios en la política, le enviaremos por correo una notificación.



## ¿Necesita atención ahora?

### Conozca sus opciones para evitar la sala de emergencias.

Si está enfermo o lesionado, seguramente no querrá esperar para recibir atención médica. Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudar a que reciba atención más rápido.

#### 1. ¿CUÁNDO PUEDE SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA BRINDARLE TRATAMIENTO?


Para la mayoría de las enfermedades o lesiones, su consultorio de atención primaria debe ser el primer lugar al que debe llamar si necesita atención. Incluso puede obtener una cita para más tarde ese día. También se le pueden dar consejos de autocuidado. Su médico puede llamar por teléfono para solicitar una receta a su farmacia. También puede llamar si el consultorio está cerrado, ya que se encuentra disponible un mensaje que le informará cómo comunicarse con un médico después del horario de atención.

#### 2. ¿CUÁNDO DEBE ACUDIR PARA RECIBIR ATENCIÓN URGENTE?

Si su médico no puede atenderlo con suficiente rapidez, visite un centro de atención de urgencia. Los centros de atención de urgencia atienden a pacientes sin cita. En ellos se tratan muchos tipos de enfermedades o lesiones y también se pueden realizar algunos tipos de exámenes médicos. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

#### 3. ¿CUÁNDO DEBE ACUDIR A LA SALA DE EMERGENCIAS DE UN HOSPITAL?

Las salas de emergencias son únicamente para emergencias médicas complejas. Por ello, sólo visítelas si cree que su enfermedad o lesión puede causar la muerte o una discapacidad de no tratarse de inmediato. Si acude con un problema menor, es posible que tenga que esperar un tiempo prolongado.

 **¿Es urgente?** Puede obtener una lista de centros de atención de urgencia en su Manual para miembros. El manual se encuentra en línea en [www.americhoice.com](http://www.americhoice.com). También puede llamar a servicios al miembro al **1-800-641-1902 (TTY 711)** para buscar un centro de atención de urgencia cercano a su domicilio.



# Pregunte al Dr. Health E. Hound

## P. ¿Por qué mi bebé debe visitar al médico con tanta frecuencia?

**R.** Los bebés crecen y cambian rápidamente. Por ello, es importante que su bebé visite periódicamente a su proveedor de atención primaria. A los dos años, su hijo debe haber realizado 10 visitas de control niño sano. En Medicaid, estas visitas de control de niño sano se denominan Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment (EPSDT, Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos), y permiten al médico conocerlo a usted y a su hijo. Asimismo, aseguran que su bebé esté sano y constituyen un buen momento para que haga preguntas. Las visitas de control de niño sano incluyen:

- **REVISIONES DE CRECIMIENTO:** El médico pesará y medirá a su hijo.
- **EXÁMENES:** Se someterá a su hijo a los exámenes necesarios. Esto incluye examen de detección de plomo a los 1 y 2 años.
- **EXÁMENES DE DETECCIÓN:** Se controlará la visión, audición y el desarrollo de su hijo.
- **VACUNAS:** A los dos años, su hijo debe estar vacunado contra 14 enfermedades. Algunas vacunas se administran combinadas, y la mayoría de las vacunas se deben administrar más de una vez.



## Cuándo ir

Las edades para las visitas de control de niño sano son:

De 3 a 5 días	9 meses
1 mes	12 meses
2 meses	15 meses
4 meses	18 meses
6 meses	24 meses



**Dé el primer paso.** UnitedHealthcare Share Advantage tiene un programa que puede ayudar a su bebé a tener un buen comienzo en la vida. Se llama Healthy First Steps. Todas las mujeres embarazadas pueden inscribirse. Llame al **1-800-599-5985** para obtener más información acerca de nuestro programa Healthy First Steps.

## TECNOLOGÍA

Ofrecemos beneficios de cuidado médico comprobado. A veces hay disponibles nuevas pruebas, tratamientos o medicamentos. La Administración de Fármacos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) u otros expertos gubernamentales pueden aprobarlos. En caso de que sean aprobados, nosotros los revisaremos. Un comité aprenderá sobre ellos. Averiguará si son seguros y eficaces, y luego, determinará si estos servicios pasarán a ser beneficios cubiertos.



## ¿Qué piensa?

Podemos enviarle una encuesta por correo, en la cual le preguntaremos qué tan satisfecho está con UnitedHealthcare Share Advantage. Si recibe una encuesta, complétela y devuélvala por correo. Sus respuestas serán confidenciales. Queremos saber qué piensa acerca del servicio que ofrecemos. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud.



## Espía visual

La retinopatía diabética es la causa principal de ceguera en los Estados Unidos. Es una complicación frecuente de la diabetes. Daña los vasos sanguíneos del ojo. La mayoría de las veces, los síntomas no comienzan hasta que el daño es considerable.

La cirugía con láser puede evitar que la retinopatía diabética empeore. Sin embargo, no puede revertir la pérdida de visión que ya ha ocurrido. Por eso es tan importante realizarse un examen oftalmológico para persona diabética todos los años, el cual puede detectar la retinopatía diabética antes de que se manifiesten los síntomas.

El oftalmólogo dilatará (agrandará temporalmente) sus pupilas con gotas para los ojos. Luego observará el interior de sus ojos. El examen es rápido y no duele. Pida al oftalmólogo que envíe un informe a su médico de atención primaria después de su examen ocular.



## ¿SABÍA USTED QUE...?

Si es nativo americano, tiene beneficios de atención en clínicas tribales y hospitales de salud para indígenas (Indian Health Hospitals). No es necesario obtener aprobación para recibir atención en estos lugares.



**UnitedHealthcare y Sesame Workshop, la organización sin fines de lucro tras Plaza Sésamo, se han unido para crear *A es para Asma*, una iniciativa que ayuda a mejorar el entendimiento y los conocimientos de la familia sobre el asma infantil.**

El asma es una enfermedad pulmonar. Los factores desencadenantes irritan fácilmente las vías respiratorias en los niños con asma, lo cual dificulta la circulación de aire de entrada y salida de los pulmones, y se hace más difícil respirar.

Los factores desencadenantes pueden causar ataques de asma. Muchas cosas pueden ser factores desencadenantes, desde el polen hasta el humo de cigarrillo. Las siguientes son algunas formas simples para mantener los factores desencadenantes lejos de su hogar:

- Considere tener peces o reptiles como mascotas en lugar de animales peludos o con plumas.
- Los peluches son mantas de seguridad que pueden atrapar polvo y ácaros del polvo. Intente dejar solo dos objetos favoritos en la cama de su hijo, y lávelos cada semana.
- Evite quemar madera en una chimenea o un horno de leña.
- En lugar de alfombras, use pisos de madera natural o tapetes para áreas pequeñas, lo cual puede ayudar a reducir el polvo en su casa.
- Limpie las superficies todos los días con un trapo húmedo para reducir el polvo en su casa.
- Mantenga los baños sin hongos ni moho.
- Deshágase de las cosas que tengan olores fuertes, como perfumes o limpiadores fuertes.



### Manténgase sano, manténgase activo.

Con un buen plan de tratamiento y ayuda de la familia y los amigos, los niños con asma pueden disfrutar de vidas sanas y activas. Visite [sesamestreet.org/asthma](http://sesamestreet.org/asthma) para obtener más información. Descargue "My Asthma Profile" (Mi perfil de asma) además de una actividad especial para los niños!



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

TM/© 2012 Sesame Workshop