



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



UnitedHealthcare® ahora es



UnitedHealthcare®
Community Plan

EN ESTA EDICIÓN

Nuevo nombre	Página 1
Presión arterial	Página 2
Voluntades anticipadas	Página 2
Clamidia	Página 3
Controles infantiles	Página 3
Salud dental	Página 3
Comida para reflexionar	Página 4

Nuevo nombre, mismo plan

Share Advantage ahora es UnitedHealthcare Community Plan. Sigue teniendo los mismos beneficios, apoyo personal y servicio al cliente a los que está acostumbrado. Visite nuestro nuevo sitio web en www.uhcommunityplan.com.



MANTENGA SU PRESIÓN ARTERIAL BAJO CONTROL

La presión arterial corresponde a la medición de cómo circula la sangre por su organismo. El primer valor es la lectura sistólica, que es la presión que se produce cuando su corazón late. El segundo número es la lectura diastólica, vale decir, la presión que se produce cuando su corazón reposa entre dos latidos. La hipertensión hace que su corazón se esfuerce más para bombear sangre y oxígeno a través de su organismo.

- **IDEAL:** menos de 120/80
- **LÍMITE:** 120/80 a 139/89
- **ALTA:** 140/90 o más

Puede disminuir su presión arterial con un estilo de vida saludable. Si reduce el consumo de sal y alcohol, pierde peso y realiza ejercicios, podrá disminuir su presión arterial. Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, los medicamentos pueden ser útiles.



Mantenga un nivel bajo.

UnitedHealthcare Community Plan tiene un programa para ayudarle con la presión arterial alta o hipertensión y otros problemas de salud. Llame al **1-877-856-6351 (TTY 711)** para obtener más información.



Usted decide

Dar consentimiento para un tratamiento

Usted tiene derecho de tomar sus propias decisiones médicas. Su proveedor le explicará las opciones de tratamiento de una forma que usted pueda entender. Usted tiene derecho a “rehusar” el tratamiento. Es posible que se le pida que firme un formulario para “aceptar” el tratamiento que desea. Esto se denomina consentimiento informado.

Pero, ¿qué sucede si está demasiado enfermo para dar su consentimiento? Una voluntad anticipada asegurará que los proveedores sepan qué tipo de tratamiento desea. Los tipos de voluntades anticipadas incluyen:

- **UN TESTAMENTO VITAL** es un documento que explica qué tipo de tratamiento desea. Entra en vigencia solo si usted está muy enfermo o lastimado y no le es posible comunicar sus propias decisiones acerca del soporte vital.
- **UN PODER DE DURACIÓN INDEFINIDA** es un documento que permite que otra persona tome decisiones en su nombre. Puede elegir a un familiar o a un amigo de confianza. Esta persona puede hablar por usted si queda incapacitado temporal o permanentemente para tomar decisiones médicas. También puede tener un poder de duración indefinida para la atención de salud mental.
- **UNA DECLARACIÓN DE TRATAMIENTO DE SALUD MENTAL** es una opción importante para personas con enfermedad mental. Le permite elegir quién tomará las decisiones de tratamiento médico mental en su nombre si usted está demasiado enfermo para tomar buenas decisiones. Asimismo, le permite indicar sus deseos sobre qué tipos de tratamiento de salud mental desea o no desea.



Anótelos. Pida a su médico o al hospital un formulario que le sirva como referencia para crear una voluntad anticipada. También puede solicitar formularios al Departamento de Salud y Servicios Humanos al **1-800-942-7830** o a la Organización Nacional de Cuidados Paliativos (National Hospice & Palliative Care Organization) al **1-800-658-8898**. Entregue copias del formulario a sus proveedores y a alguien en quien usted confíe, y guarde una copia para usted.



Pregunte al Dr. Health E. Hound

P. ¿Cómo puedo mantener sanos los dientes de leche de mi hijo?

R. Un estudio reciente reveló un gran aumento en la cantidad de niños pequeños con graves caries en los dientes. Los dentistas informaron que han atendido a niños preescolares hasta con 10 caries. Aunque los dientes de leche no son permanentes, es importante mantenerlos fuertes. Puede hacer lo siguiente para mantener sanos los dientes de su hijo pequeño o de edad preescolar.

- Cepille los dientes de su hijo dos veces al día con pasta con fluoruro.
- Lleve a su hijo al dentista dos veces al año.
- Enseñe a su hijo a usar una taza normal a los 12 a 15 meses de edad. Después del primer año, evite usar biberones o tacitas entrenadoras para todos los líquidos excepto agua.
- Dé a su hijo principalmente agua fluorada para beber. (La mayor parte del agua de la llave tiene flúor. La mayoría del agua embotellada no lo tiene.) Limite el jugo y evite los refrescos.
- Evite refrigerios dulces o pegajosos, como rollos de frutas, gomitas, galletas o caramelos.



4 DATOS SOBRE LA CLAMIDIA

- 1. LA CLAMIDIA ES LA INFECCIÓN DE TRANSMISIÓN SEXUAL MÁS COMÚN.** Tanto hombres como mujeres pueden adquirirla.
- 2. LAS BACTERIAS QUE CAUSAN LA CLAMIDIA SE PROPAGAN A TRAVÉS DEL SEXO SIN PROTECCIÓN.** El uso de condones puede reducir el riesgo de tener clamidia.
- 3. POR LO GENERAL, LA CLAMIDIA NO TIENE SÍNTOMAS.** Los expertos recomiendan que las mujeres y las adolescentes de hasta 25 años de edad se realicen un examen cada año.
- 4. LA CLAMIDIA SE PUEDE CURAR CON ANTIBIÓTICOS.** Si no se trata, puede causar infertilidad u otros problemas a largo plazo.



Ya no hay clases

Es hora de programar citas de control.

Agosto es el mes más ajetreado para los consultorios de los pediatras. Evite las prisas al programar ahora sus citas para los exámenes físicos de la escuela y los deportes. Recopile los formularios que necesita para la escuela, deportes o campamentos que debe llevar al médico.

Los niños en edad escolar y los adolescentes deben visitar al médico una vez al año para una visita de niño sano. En la visita, el médico:

- revisará la estatura, el peso y el índice de masa corporal (IMC) de su hijo.
- administrará a su hijo las vacunas necesarias.
- hablará con su hijo acerca de importantes temas de salud y seguridad para su edad.
- se asegurará de que su hijo se esté desarrollando bien.



Encuentre al Dr. Correcto. ¿Necesita buscar un nuevo médico para su hijo? Visite www.uhccommunityplan.com o llame a servicios al miembro al **1-800-641-1902 (TTY 711)**.

Rincón de recursos

Servicios al miembro
1-800-641-1902 (TTY 711)

NurseLine (Línea de enfermería)
1-877-543-4293 (TTY 711)

Magellan Behavioral Health
1-800-424-0333 (TTY 711)

Servicios de transporte
1-855-230-5353 (TTY 711)

Administración de atención
1-877-856-6351 (TTY 711)

Línea de Asistencia Nacional
contra la Violencia Doméstica
1-800-799-7233
(TTY 1-800-787-3224)

Healthy First Steps
1-800-599-5985 (TTY 711)

Programa Diaper Rewards
(Pañales de recompensa)
1-888-303-6163 (TTY 711)

Text4baby Reciba mensajes de texto sobre el embarazo y el primer año de vida de su bebé. Envíe la palabra **BABY** al **511411** para recibir mensajes en inglés. Envíe la palabra **BEBE** al **511411** para recibir mensajes en español. O inscríbese en www.text4baby.org.

Nuestro sitio web
www.uhccommunityplan.com



buen provechö

COMER SANO POR MENOS™

La comida es mejor cuando se comparte con sus seres queridos. Durante la comida, pueden hablar y reírse juntos. Haga participar a toda la familia a la hora de las comidas. Los niños pueden ayudar a poner la mesa o incluso compartir alguna historia del día. Trabajar juntos como familia puede ayudar a los niños a sentirse bien respecto de la comida. He aquí cinco formas más para disfrutar de la comida con su familia:

1. Prepare desayuno para la cena. Pruebe huevos revueltos o panqueques integrales.
2. Lleve el almuerzo al parque.
3. Tenga un picnic en casa en un día lluvioso.
4. Elija un tema para la comida, como una fiesta mexicana. Los niños pueden hacer manteles individuales de papel u otras decoraciones.
5. Juegue "Sigue al comensal" (Follow the Eater). Haga que cada miembro de la familia tome turnos para decidir qué alimento probar. Luego le siguen los otros miembros de la familia.



Diviértase. UnitedHealthcare y Plaza Sésamo se han asociado para que comer sano y hacer ejercicio sea entretenido para usted y para sus hijos. Visite sesamestreet.org/food para obtener más información, incluidos videos, un cuento infantil, una guía para cuidadores y recetas.



Colaboradores en Hábitos saludables
para toda la vida

TM/© 2012 Sesame Workshop