

Online news

1.º trimestre de
2013

Seguridad en las redes sociales

Los sitios de redes sociales como Facebook, Twitter e Instagram son una manera divertida de mantenerte en contacto con los amigos y compartir sus intereses. Pero lo que publicas en línea también te puede afectar fuera de línea.

Marca las medidas de seguridad que tomas para proteger tu identidad en línea:

Acerca de mí:

- Mantengo mi información de contacto en calidad privada
- No incluyo, o el público no puede ver, mi nombre completo, dirección, número de teléfono, número de seguro social ni de tarjetas de crédito
- Limito quién puede buscar mi perfil en línea
- Mi nombre de pantalla no revela mi edad, sexo, ni es similar a mi dirección de correo electrónico
- Sólo yo conozco mis contraseñas y no son fáciles de adivinar

Las empresas verosímiles nunca piden información personal. Si alguien en línea te pide esta información, ignóralo o bloquéalo.

Mis amigos:

- Los nombres de mis amigos y familiares en mi perfil no corren riesgo
- Yo limito mis amigos en línea a sólo personas que realmente conozco
- Mis "amigos" en línea son eso, amigos en línea y no hago planes para reunirme en persona con gente que no conozco
- Evito o ignoro los mensajes de acosadores cibernéticos y de las personas que envían mensajes indeseables para provocar o acosar

Si alguien te está acosando en línea, avísales a tus padres, a un maestro o a otro adulto de confianza.

Mis intereses:

Tus potenciales empleadores, el personal universitario y la policía pueden encontrar tus perfiles sociales. Aunque elimines tus mensajes, nunca se sabe quién los ha guardado en otra computadora y podrían salir otra vez en la Internet.

- Yo limito quién puede ver mis fotos, confirmaciones de ubicación o "check-ins" y actualizaciones de mi estado
- Cuando es necesario, quito mi nombre de las fotos
- Pienso en el lenguaje que uso y en las fotos que tomo antes de publicarlos
- Evito hablar sobre sexo en línea y "sextear" con amigos y desconocidos

Si recibes mensajes molestos, informa a tus padres o a un maestro de inmediato. También puedes comunicarte con el Centro Nacional para Menores Desaparecidos y Explotados (NCMEC) en www.missingkids.com. Ellos transmitirán la información a la policía.

Fuentes de consulta:

kidshealth.org/teen/safety/safebasics/internet_safety.html#cat20019; www.usa.gov/topics/science/communications/internet/social-networks.shtml; onguardonline.gov/articles/0012-kids-and-socializing-online



Vacunas para adolescentes: Protégete contra el VPH

¿Qué es el VPH? El virus del papiloma humano (VPH) es una enfermedad de transmisión sexual (ETS) que causa verrugas genitales. Afecta tanto a niñas como a varones.

¿Cómo se contagia la gente con el VPH? Puedes contraer el VPH por contacto sexual, incluidos el sexo vaginal, oral y anal. La mayoría de las personas infectadas con el VPH no saben que lo tienen porque no exhiben signos o síntomas. Las personas que tienen el VPH pueden contagiar a otras personas sin saberlo.

El VPH puede dar lugar a:

- * Verrugas genitales: no son mortales, pero pueden causar estrés emocional y el tratamiento puede ser incómodo
- * Papilomatosis respiratoria recurrente (PRR): verrugas en la garganta
- * Cáncer del cuello uterino
- * Cáncer de vulva, vagina, pene, ano y garganta, incluida la base de la lengua y las amígdalas

¿Quién necesita la vacuna contra el VPH? Los doctores recomiendan que las niñas y los niños reciban la vacuna a partir de los 11 o 12 hasta los 26 años de edad. La vacuna contra el VPH se administra en una serie de tres inyecciones a lo largo de seis meses. Si una persona tiene el VPH antes de recibir la vacuna, él o ella no estará protegido. Por eso es importante recibir la vacuna en la infancia, antes de empezar la actividad sexual.

La vacuna contra el VPH no protege contra todos los tipos de VPH y no previene otras ETS. Aun con la vacuna, las mujeres tienen que hacerse las pruebas de Papanicolaou con regularidad para ayudar a prevenir el cáncer de cuello uterino.

¿Cómo se puede detener el VPH?

- * Vacunas contra el VPH
- * Los condones (preservativos) pueden reducir el riesgo de VPH y las enfermedades relacionadas con el VPH
- * Tener una sola relación fiel con una sola persona
- * Limitar el número de parejas sexuales
- * Elegir a una pareja que no haya tenido otras parejas sexuales o haya tenido muy pocas
- * La única forma segura de prevenir el VPH es la abstinencia

Fuentes de consulta:
kidshealth.org/teen/sexual_health/stds/hpv_vaccine.html
www.cdc.gov



Las relaciones sexuales sin riesgo comienzan con un chequeo

¿Ya empezaste a tener relaciones sexuales? ¿Estás pensando en tener relaciones sexuales por primera vez? Si es así, actúa inteligentemente. Ve a tu doctor a que te haga un chequeo de TENnderCARE.

¿Por qué esta consulta es un paso importante en tener relaciones sexuales sin correr riesgo? Aprende la verdad respondiendo a este cuestionario. Encierra la "V" si es verdadero o la "F" si es falso. Luego, comprueba tus respuestas para ver cuánto sabes.

1. Tu doctor puede contestar preguntas que tus amigos o tus padres no pueden. **V** o **F**
2. Tú puedes pedir hablar con el doctor a solas, sin que tus padres estén en la sala de consulta. **V** o **F**
3. No puedes quedar embarazada ni contraer una enfermedad de transmisión sexual (ETS) la primera vez que tienes relaciones sexuales. **V** o **F**
4. No es necesario ir al doctor, pues tú sabrás si tú tienes o su pareja tiene una ETS. **V** o **F**

Clave de respuestas

Verdadero. Si puedes, es importante hablar con tus padres sobre sus opciones sexuales. Pero, quizás tengas preguntas que sólo un doctor o una enfermera puede contestar.

Verdadero. Puedes pedir hablar a solas con un doctor y lo que digas será confidencial. En Tennessee, aunque seas menor de edad, puedes recibir ciertos tratamientos sin el consentimiento de tus padres.

Falso. La abstinencia (no tener relaciones sexuales de ningún tipo) es la única manera de asegurarte de no quedar embarazada o contraer una ETS. Tu doctor te puede decir la verdad sobre otros mitos que hayas escuchado acerca del sexo.

Falso. Muchas ETS no presentan síntomas. Tú o tu pareja pueden tener una ETS y no saberlo. La única manera de saber con seguridad es ir al doctor para que te haga un análisis de detección de ETS.

¡Ve a consulta con tu doctor!

Llama hoy mismo a tu doctor para hacer una cita para un análisis de detección de ETS. Para obtener más información sobre este tema, visita www.kidshealth.org.

Fuentes de consulta:

http://kidshealth.org/teen/sexual_health/stds/std_myths.html;
http://kidshealth.org/teen/sexual_health/changing_body/adolescent_doctor.html#cat20129;
http://kidshealth.org/teen/sexual_health/stds/stds_check.html#cat20017; http://kidshealth.org/teen/expert/doctors/doctor_alone.html?tracking=T_RelatedArticle#cat20017;
http://kidshealth.org/teen/your_body/medical_care/talk_doctor.html?tracking=T_RelatedArticle#cat20017

Conserva el poder de tu sonrisa

El cuerpo crece y cambia mucho cuando eres un adolescente. Para crecer fuerte y mantenerte sano, el cuerpo necesita las vitaminas y los nutrientes que se encuentran en los alimentos saludables. El calcio es necesario para tener huesos fuertes y una sonrisa saludable. El calcio es un mineral que fortalece los huesos y dientes. De hecho, el cuerpo almacena el 99% del calcio en los huesos y los dientes.

Muchos alimentos contienen calcio. Los productos lácteos como la leche descremada, el yogur y el queso contienen una gran cantidad de calcio. Las verduras de hoja verde como las espinacas también son buenas fuentes, así como el salmón y el queso de soja y los cereales que tienen calcio agregado. Los adolescentes deben consumir 1,300 miligramos de calcio al día. Una buena manera de hacerlo sería beber leche semidescremada en cada comida, comer yogur en el desayuno o entre comidas, ponerle queso cheddar a un sándwich y comer verduras como el brócoli en la cena.

Tomar calcio también te ayudará a medida que maduras. Si tus huesos y dientes no reciben suficiente calcio, pueden empezar a desintegrarse. Esto se conoce como osteoporosis. Si no tienen suficiente calcio, los huesos se rompen más fácilmente. Si el hueso de la mandíbula empieza a desintegrarse, también se te pueden empezar a caer los dientes. Es importante tomar mucho calcio mientras eres joven para que tengas huesos fuertes cuando seas mayor.

Fuentes:

Oficina de Suplementos Dietéticos: Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health). "Calcium." <http://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-HealthProfessional/>, accessed Sept 2012. Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel. "Oral Health and Bone Disease." http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Bone/Bone_Health/Oral_Health/default.asp, accessed Sept 2012.

¡Los chequeos son importantes!

¿Crees saber lo que te hará más sano, pero no sabes con certeza? Es muy importante ver a tu doctor cuando estás bien. Decídate a conservar la salud. Dejar los malos hábitos y hacerte exámenes de salud ayudarán a mantenerte sano. Es importante que te hagan el chequeo de TENnderCare cada año. Recuerda, si eres miembro de United Healthcare Community Plan y menor de 21 años de edad, estos chequeos son gratuitos. Ve a ver a tu doctor para hablar sobre tu salud. Llama hoy para hacer una cita. Si necesitas transporte, llama al **1-800-690-1606**.

¡Tus opciones son lo que tú decidas!

Escenario: Tú y tu amiga están comiendo juntas en la cafetería. Un grupito de sus compañeros está hablando sobre una gran fiesta la noche del viernes en casa de Tammy. Te enteras que los padres de Tammy están de viaje y que probablemente se podrá beber en la fiesta. Tú estás entre las invitadas. ¿Vas a ir?

Las decisiones como ésta pueden tener un gran impacto en tu futuro en formas que ni siquiera puedes imaginarte. Y, a menudo, la presión social es un factor importante en las decisiones que toman los adolescentes. En momentos como éstos, ¿cómo puedes ser fiel a tus valores, creencias y objetivos?

Primero, tómate tiempo para pensar en las posibles decisiones que podrías tomar, antes de tener que tomarlas. Planificar con anticipación puede ayudarte a resistir la presión de tus amigos. Identifica tus valores, creencias y metas. Luego, pregúntate si la decisión que estás tomando está en línea con ello. Recuerda que ser diferente no tiene nada de malo. No tienes que hacer algo tan sólo porque los demás lo están haciendo.

Piensa en estas cuatro formas de identificar una buena decisión:

1. Una buena decisión tiene buenos resultados.
2. Una buena decisión te permite ser tú mismo.
3. Una buena decisión se alinea con tus objetivos y valores personales.
4. Una buena decisión no hace daño a nadie.

Por último, pregúntate:

- Si tomo esta decisión y ocurre lo peor, ¿puedo vivir con las consecuencias?

También es importante tener una relación estrecha con algunos adultos de confianza, como tus padres, maestros o un consejero espiritual. Poder hablar franca y honestamente con ellos es fundamental. Puede que no siempre estén de acuerdo, pero es bueno saber cuál es su posición sobre un tema en particular.

Fuentes de consulta:

<http://www.teenhelp.com/adolescent-development/development-morals-values.html>; <http://www.hhs.gov/ash/oah/resources-and-publications/info/parents/other-conversations/positive-values/positive-values-make-a-difference.html>; <http://www.hrmvideo.com/resources/732MakingGoodChoices2.pdf>

¿Hay maltrato en tu vida?

El maltrato infantil puede tener muchas formas. Todas las formas de maltrato son graves. Puede ser emocional, sexual, verbal o físico. Tú mereces vivir tu vida libre todo maltrato de cualquier tipo.

Para denunciar sospechas de maltrato infantil, llama al **1-877-237-0004**. Si corres peligro inmediato, llama al 911. No necesitas pruebas de que ha ocurrido maltrato. Cada denuncia se evaluará de manera individual.

Consulta estos útiles recursos para obtener más información.

Para recursos del Estado de Tennessee específicamente para adolescentes, visita: <http://state.tn.us/tenncare/tenndercare/yourhealth.html>

Para obtener información objetiva que te ayudará a entender mejor tu salud sexual, visita: <http://www.plannedparenthood.org/health-topics/index.htm>

Para información sobre la prevención de suicidios, visita: <http://www.tspn.org/>

Si necesitas ayuda, puedes llamar gratis las 24 horas del día a la Línea Nacional para la Prevención de Suicidios (National Suicide Prevention Lifeline) al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

¿Tienes preguntas sobre la condición física, enfermedades, presión de tus compañeros, nutrición u otros temas de interés para adolescentes? Para juegos, retos, calendario de actividades y mucho más, visita: <http://www.bam.gov/>

Si necesitas ayuda para dejar de fumar, llama al: 1-877-448-7848. En esta línea atienden de lunes a viernes de 9 a. m. a 4:30 p.m. La ayuda se ofrece en inglés y en español.

TennCare no permite el trato injusto.

Nadie recibe un trato diferente debido a su raza, color de la piel, lugar de nacimiento, religión, idioma, sexo, edad o discapacidad. ¿Cree que lo han tratado injustamente? ¿Tiene más preguntas o necesita más ayuda? Si piensa que lo han tratado injustamente, llame gratis al Centro de Servicio para Asistencia Familiar al **1-866-311-4290**. En Nashville, llame al **743-2001**. ¿Habla español y necesita ayuda con esta carta? Llámennos gratis al **1-800-690-1606**.

Si tiene problemas de audición o del habla, puede llamarnos a través de una máquina de TTY/TDD. El número de **TTY/TDD** es **711**.

¿Necesita ayuda en otro idioma? Puede llamar a UnitedHealthcare Community Plan al **1-800-690-1606** para asistencia con otros idiomas. O bien, puede obtener otro tipo de ayuda con TennCare llamando a los números de abajo. Los servicios de interpretación y traducción son gratuitos para los miembros de TennCare.

Asistencia en idiomas extranjeros

Llame si necesita ayuda y necesita hablar con alguien en alguno de estos idiomas:

العربية	(Arabic)	1-800-758-1638
Bosanski	(Bosnian)	1-800-758-1638
کوردی – بادینانی	(Kurdish-Badinani)	1-800-758-1638
کوردی – سۆرانی	(Kurdish- Sorani)	1-800-758-1638
Soomaali	(Somali)	1-800-758-1638
Espanol	(Spanish)	1-800-758-1638
Người Việt	(Vietnamese)	1-800-758-1638

¿Necesita ayuda con esta información?

¿La necesita porque tiene una discapacidad o un problema de aprendizaje, de salud mental o una enfermedad? ¿O acaso necesita ayuda en otro idioma? Si es así, usted tiene derecho a obtener ayuda, y nosotros podemos brindársela. Llame a **1-800-690-1606** para más información.

¿Padece una enfermedad mental y necesita ayuda con esta información?

En la Línea de Representación y Abogacía de TennCare Partners (TennCare Partners Advocacy Line) le pueden ayudar. Llámelos gratis al **1-800-758-1638**.

Para reportar fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG) nos puede llamar gratis al **1-800-433-3982**. O visítenos en línea en www.state.tn.us/tenncare y haga clic en "Report Fraud" (Reportar fraude). Para reportar fraude o maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la Unidad de Control de Fraude Médico de la Oficina de Investigación de Tennessee (Tennessee Bureau of Investigation's Medicaid Fraud Control Unit, TBIMFCU), llame gratis al **1-800-433-5454**.



UnitedHealthcare Plan of the River Valley, Inc.

Salud mental del adolescente

Es difícil ser adolescente. Tienes el estrés de querer caer bien, de sacar buenas calificaciones, de llevarte bien con tu familia y de tomar decisiones importantes. Ésas son las típicas presiones de la adolescencia. Es normal preocuparte por todo eso. Pero sentirte muy triste, sin esperanza o sin valor podrían ser señales de advertencia de un problema de salud mental. Los problemas de salud mental son reales, dolorosos y a veces graves. Los problemas de salud mental se pueden tratar.

Dónde encontrar apoyo

Si tú o alguien querido está en crisis, por favor pide ayuda inmediatamente.

- Habla con tus padres o con un adulto de confianza
- Llama al 911
- Acude a un servicio de urgencias cercano o al consultorio de tu doctor
- Llama gratis, las 24 horas del día, a la Línea Nacional para la Prevención de Suicidios (National Suicide Prevention Lifeline) al **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)**

¿Necesitas transporte?

Si necesitas transporte al consultorio de tu doctor o al departamento de salud, llama al número **1-800-690-1606**.



 **UnitedHealthcare**
Community Plan

525 1st Street East, Milan, IL 61264