



UNA PUBLICACIÓN SÓLO PARA USTED



UnitedHealthcare®

A UnitedHealth Group Company

TURN OVER FOR ENGLISH!

5 MOTIVOS

POR LOS CUALES LOS ADULTOS TAMBIÉN NECESITAN VACUNAS

Muchas de las vacunas que le pusieron de niño le protegerán toda la vida. Pero usted necesita en todo caso algunas vacunas siendo adulto, porque:

- 1 Algunas vacunas dejan de funcionar con el paso del tiempo.
- 2 Algunas vacunas no estaban disponibles cuando usted era niño.
- 3 Usted puede no haber recibido algunas vacunas.
- 4 A medida que usted envejece, algunas enfermedades son más peligrosas.
- 5 Su estilo de vida puede ponerle en riesgo de contraer alguna enfermedad.

Hable con su médico sobre las vacunas que usted puede necesitar.

▼ SALUD MENTAL

Uno de cada diez niños de 3 a 17 años ha sido diagnosticado con trastorno de hiperactividad y déficit de atención (ADHD).



IMPULSADO A LA distracción

¿PODRÍA SU HIJO TENER ADHD?

Todos los niños y niñas se ponen inquietos en algún momento. No siempre prestan atención. Pero algunos niños pueden tener estos problemas la mayor parte del tiempo. Su comportamiento puede causar problemas en casa o en la escuela.

Si su hijo tiene al menos cinco de estos síntomas en la casa y en la escuela, hable con el médico del niño sobre el Trastorno de Hiperactividad y Déficit de Atención (ADHD por su sigla en inglés):

- Se distrae fácilmente
- Cambia de actividades rápidamente
- Olvida cosas a menudo
- No puede seguir instrucciones
- No termina las tareas
- Pierde cosas a menudo
- Habla demasiado
- No puede quedarse quieto mucho tiempo
- Corre demasiado
- Toca todo
- Es muy impaciente
- No puede controlar sus sentimientos



OBTENGA AYUDA El ADHD puede ser manejado. La terapia y los medicamentos pueden ayudar. Los padres pueden aprender a ayudar a los niños con ADHD a controlarse a sí mismos.



**hágase
examinar**

LA VIDA CONTINÚA CON EL VIH

El VIH es el virus que causa el SIDA.

Se propaga a través de la sangre, el semen y otros fluidos corporales.

El VIH daña su sistema inmunológico con el paso del tiempo. Lo hace matando las células que ayudan a su cuerpo a combatir las infecciones. Las personas con VIH que ya no tienen células suficientes que combaten enfermedades contraen el SIDA.

Las personas con SIDA corren el riesgo de contraer ciertas enfermedades. Incluso las enfermedades cotidianas como la gripe pueden ser mortales. No existe cura para el VIH, pero la terapia con medicamentos está ayudando a las personas infectadas a vivir vidas más largas y saludables.

Por esto es tan importante hacerse examinar. Las personas con VIH que toman medicinas para ello pueden evitar contraer el SIDA durante un largo tiempo. Pueden ser precavidas para evitar propagar el virus.

NECESARIO SABERLO Envíe un mensaje de texto con su código postal a “KNOWIT” (566948) para averiguar dónde puede hacerse un examen de VIH. O vea www.hivtest.org.

¡OH bebé!

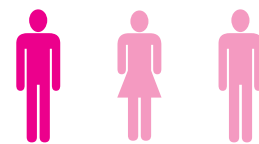
La mayoría de los embarazos transcurren en forma normal. Por ello es tan importante visitar a su médico o matrona para recibir atención prenatal.

TRES COMPLICACIONES COMUNES

PREECLAMPSIA	DIABETES GESTACIONAL	PARTO PREMATURO
Presión arterial alta (hipertensión) causada por el embarazo	Diabetes causada por el embarazo	Comienzan las contracciones, su cérvix se abre o su bolsa amniótica se rompe
Generalmente después de 20 semanas	Comienza en el quinto o sexto mes	Antes de las 37 semanas
Puede evitar que el bebé reciba suficiente sangre, privándolo de oxígeno y nutrientes	El bebé puede ser muy grande o tener un bajo nivel de azúcar o ictericia. También puede aumentar el riesgo de diabetes en la madre en el futuro.	Los bebés prematuros pueden tener problemas de salud. Las madres pueden adquirir una infección si la bolsa amniótica se rompe de forma prematura.
Presión arterial alta, inflamación permanente de manos, piernas y pies, dolores de cabeza, cambios en la visión	Alto nivel de azúcar en un examen de rutina	Eliminación de líquido, contracciones regulares, presión pélvica
Parto si el bebé es lo suficientemente grande. De lo contrario, reposo en cama y medicamentos. A veces, es posible que tenga que permanecer en el hospital.	Ejercicio, dieta, exámenes de sangre regulares y a veces, medicamentos o insulina	Si el bebé tiene 34 semanas, el parto es generalmente seguro. Si ocurre antes, su médico o matrona seguramente le recetará medicamentos para retrasarlo. Es posible que tenga que permanecer en reposo en el hospital o en su casa.

¿ESTÁ EMBARAZADA? Comience a consultar a un médico o una matrona tan pronto crea que puede estar embarazada. Debe ir al médico mensualmente durante los primeros seis meses. Luego, durante el séptimo y octavo mes, cada dos semanas y el último mes, debe visitar a su médico cada semana.

**FELIZ DÍA DE
dejar DE FUMAR**



CONVIÉRTALO EN UNA CELEBRACIÓN LIBRE DE HUMO

¿Es usted una de las 43 millones de personas que todavía fuman en los EE.UU.? El Great American Smokeout (Día Contra el Cigarrillo en los EE.UU.) se celebra el 19 de noviembre este año. ¿Por qué no elegir esta fecha para dejar de fumar?

Si usted está listo para dejar de fumar, marque la fecha en su calendario. Cuéntele a sus amigos y a su familia. Pídales que le ayuden a cumplir su decisión.

Antes de la llegada del día en que

usted va a dejar de fumar, hable con su médico. Decida qué tipo de apoyo, reemplazo de nicotina y/o medicamentos va a usar. La combinación de métodos puede mejorar sus probabilidades de éxito.

Cuando llegue su día de dejar de fumar, deshágase de todos sus cigarrillos, encendedores y ceniceros. Tenga sustitutos para los cigarrillos a la mano. Ensaye la goma de mascar, los dulces, palitos de zanahoria o incluso popotes o pajillas.



¿QUÉ ES UNA PANDEMIA?

No tiene nada que ver con qué tan grave sea un virus. Simplemente significa que el virus ha sido reportado en más de una región.

La Gripe y Usted

LIBÉRESE DE LA GRIPE ESTA TEMPORADA

El virus de la gripe H1N1 se propagó rápidamente alrededor del mundo. Debido a que es un virus nuevo, la mayoría de las personas no son inmunes. No es más peligrosa que la gripe regular, pero eso podría cambiar. Es importante protegerse, pero no alarmarse.

QUÉ ES

CUÁNDO SUCEDE

POR QUÉ ES PELIGROSA

SEÑALES Y SÍNTOMAS

TRATAMIENTO



VACUNAS DE LA GRIPE



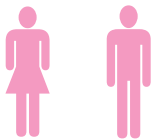
Siempre es buena idea vacunarse contra la gripe cada otoño. La vacuna le protegerá contra cepas comunes de la gripe. Si bien la vacuna contra la gripe del año pasado no contenía el virus H1N1, las personas que se vacunaron tuvieron menores probabilidades de enfermarse con la gripe H1N1. Las vacunas contra la gripe son aun más importantes para los niños pequeños, las personas mayores y las personas con ciertas afecciones de la salud.

LAVADO DE MANOS

Lavarse las manos a menudo es la mejor forma de evitar la gripe. Use jabón regular de barra o líquido y agua tibia. Lávese el dorso de las manos, los dedos y también las palmas. Enjabónese durante 20 segundos. Éste es aproximadamente el tiempo que se toma cantando la canción del abecedario (ABCs). Si no puede lavarse las manos, use un desinfectante de manos basado en alcohol.



► **FUMAR CAUSA 1 DE CADA 5 MUERTES.**



Siga su plan y manténgase ocupado. Si tiene una recaída, no se desaliente. Simplemente fortalezca su resolución y regrese de inmediato a su plan. Usted puede hacerlo.



SIN COLILLAS Vea www.cancer.org para encontrar recursos locales para ayudarle a cumplir el Great American Smokeout. O llame al **1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)** para obtener ayuda para dejar de fumar.

SENTIDO COMÚN



La gripe aparece repentinamente con fiebre, dolor de garganta y tos. Usted puede sentirse adolorido o sufrir mal de estómago. Si contrae la gripe, quédese en casa durante siete días o hasta que se sienta mejor, lo que suceda más tarde. Tosa usando un pañuelo de papel o contra el interior de su codo. Si tiene dificultad para respirar, visite pronto a su médico.



SU MEJOR VACUNA La vacuna contra la gripe es un beneficio cubierto por su plan de salud. Para obtener información confiable sobre la gripe H1N1, vea www.cdc.gov o llame al **1-800-CDC-INFO (TTY 888-232-6348)**.

SEGURO

▶ LOS CALENTADORES DE AMBIENTE CAUSAN MÁS DE 25,000 INCENDIOS EN LOS EE.UU. CADA AÑO.


cálido y seguro

SEIS CONSEJOS PARA USAR CALENTADORES DE AMBIENTE

Se aproxima el invierno. Cuando el aire se siente frío, usted puede sentir la tentación de calentarse con un calentador de ambiente. ¡No lo haga! Los calentadores de ambiente pueden ser peligrosos.

Lo mejor es no usar calentadores de ambiente. Pero si usted debe hacerlo, siga estos consejos de seguridad.

- 1 **LEA Y SIGA TODAS LAS INSTRUCCIONES.** Asegúrese de que todas las personas de su familia sepan cómo usar el calentador de manera segura.
- 2 **NUNCA DEJE UN CALENTADOR DE AMBIENTE ENCENDIDO** mientras usted duerme o sale de la habitación.
- 3 **ASEGÚRESE DE QUE EL CALENTADOR DE AMBIENTE ESTÉ AL MENOS A TRES PIES (90 CM) DE DISTANCIA** de los muebles, la ropa de cama o las cortinas.
- 4 **NUNCA USE UN CALENTADOR DE AMBIENTE PARA SECAR** ropa o zapatos.
- 5 **ADVIERTA A LOS NIÑOS QUE NO DEBEN TOCAR EL CALENTADOR DE AMBIENTE.** No permita que las mascotas estén en una misma habitación con un calentador de ambiente.
- 6 **ASEGÚRESE DE QUE EL CALENTADOR DE AMBIENTE ESTÉ SOBRE UNA SUPERFICIE DURA Y LISA.** No lo ponga sobre un tapete o alfombra.

 **SEA SEGURO** Aprenda más sobre el uso seguro de calentadores de ambiente de la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo de los EE.UU. (U.S. Consumer Product Safety Commission) en www.cpsc.gov. Para otros consejos de seguridad para el invierno, vea el sitio web del Consejo Nacional de Seguridad (National Safety Council) en www.nsc.org.

DÍGALE NO AL CO

Los calentadores de ambiente de queroseno o de gas pueden producir monóxido de carbono (CO). Si usted usa uno de estos calentadores, mantenga abiertas las puertas hacia otras habitaciones para que el aire pueda circular. Tenga presentes los síntomas de envenenamiento con monóxido de carbono. Entre éstos se incluyen el mareo, las náuseas, los dolores de cabeza y la confusión. También puede causar la pérdida de la conciencia y la muerte.



UD. Y SU MÉDICO


CÓMO ENCONTRAR EL MÉDICO adecuado

CONVIERTA A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA EN SU SOCIO DE SALUD

Cuando ingresó a su plan de salud, usted eligió un proveedor de atención primaria. Su proveedor de atención primaria proveerá o coordinará toda la atención de su salud. Si usted necesita exámenes o tratamientos que su proveedor de atención primaria no puede proveer, éste le dará una remisión.

Usted debe sentirse cómodo con su proveedor de atención primaria. Si no lo está, póngase en contacto con su plan de salud para elegir uno nuevo. Piense qué quiere de su proveedor de atención primaria. Usted puede preferir un proveedor de atención primaria hombre o mujer. Usted puede querer a alguien que hable su idioma o comparta su cultura. Usted puede querer a alguien con horarios durante el fin de semana, o a alguien ubicado cerca del transporte público. Hay diferentes tipos de médicos que son proveedor de atención primaria. Éstos incluyen:

- **MÉDICOS DE FAMILIA**, que tratan a toda la familia. También pueden prestar atención de salud para mujeres. Son una buena elección para familias que quieren una relación con un solo médico.
- **LOS INTERNISTAS** tratan únicamente adultos. Son una buena elección para adultos con preocupaciones permanentes de salud.
- **LOS PEDIATRAS** tratan niños desde el nacimiento hasta la adolescencia.
- **LOS GINECO-OBSTETRAS (OB/GYN por su sigla en inglés)** prestan atención de salud a las mujeres. Las mujeres pueden elegir uno además de su proveedor de atención primaria. Ellos proveen control de la natalidad y exámenes de enfermedades de transmisión sexual (STD por su sigla en inglés). También prestan atención prenatal y atienden los partos de bebés.

 **¿CUÁL ES SU TIPO?** Para ver una lista de proveedores participantes, vea www.unitedhealthcare-texas.com o llame al 1-800-213-5846 (miembros de Medicaid) o 1-877-238-8543 (miembros de CHIP) para pedir un directorio. Muestre su tarjeta de identificación del plan de salud cada vez que vaya al médico.