



REASONS

5

Many of the vaccinations you got as a child will protect you for life. But you still need some shots as an adult because:

- 1 Some vaccines stop working over time.
- 2 Some vaccines were not available when you were a child.
- 3 You might have missed some vaccinations.
- 4 As you get older, some illnesses are more dangerous.
- 5 Your lifestyle may put you at risk for some diseases.

**WHY
ADULTS
NEED
SHOTS,
TOO**

Talk to your doctor about shots you might need.

A PUBLICATION JUST FOR YOU FROM

UnitedHealthcare®



A UnitedHealth Group Company

¡VOLTEE PARA ESPAÑOL!

MENTAL HEALTH

1 in 10 boys ages 3-17
has been diagnosed
with ADHD.



driven TO distraction

COULD YOUR CHILD HAVE ADHD?

All kids get antsy sometimes. They don't always pay attention. But some kids may have these problems most of the time. Their behavior can cause problems at home or school.

If your child has at least five of these symptoms at home and at school, talk to his or her doctor about ADHD:

- Gets distracted easily
- Changes activities quickly
- Forgets things often
- Can't follow directions
- Doesn't finish tasks
- Loses things often
- Talks too much
- Can't sit still for long
- Runs around a lot
- Touches everything
- Is very impatient
- Can't control his or her feelings



GET HELP ADHD can be managed. Therapy and medication can help. Parents can learn to help children with ADHD control themselves.

PRSRST STD U.S. Postage
PAID
UnitedHealthcare
AmeriChoice
United Health Group

UnitedHealthcare - Texas
P.O. Box 659620
San Antonio, TX 78265-9620



get tested

LIFE GOES ON WITH HIV

HIV is the virus that causes AIDS. It is spread through blood, semen and other body fluids.

HIV damages your immune system over time. It does this by killing the cells that help your body fight infection. People with HIV who no longer have enough of these disease-fighting cells get AIDS.

People with AIDS are at risk for getting certain diseases. Even everyday illnesses like the flu can be deadly. There is no cure for HIV, but drug therapy is helping infected people live longer, healthier lives.

This is why it is so important to get tested. People with HIV who take medicine for it can keep from getting AIDS for a long time. They can be careful about not spreading the virus.

NEED TO KNOW Send a text message with your zip code to “KNOWIT” (566948) to find out where you can get an HIV test. Or, see www.hivtest.org.

oh baby!

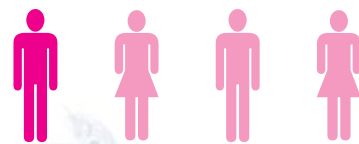
Most pregnancies go well. But serious complications can happen. That’s why it is so important to see a doctor or midwife for prenatal care.

THREE COMMON COMPLICATIONS

PREECLAMPSIA	GESTATIONAL DIABETES	PRETERM LABOR
High blood pressure caused by pregnancy	Diabetes caused by pregnancy	Contractions start, your cervix opens or your water breaks
Usually after 20 weeks	Begins in the fifth or sixth month	Before 37 weeks
It can keep the baby from getting enough blood. This deprives the baby of oxygen and nutrients.	It can cause a very large baby, or low blood sugar or jaundice in the baby. It can also increase the mother’s risk of diabetes later in life.	Premature babies can have health problems. Mothers can get an infection if water breaks early.
High blood pressure, swelling in the hands, legs and feet that doesn’t go away, headaches, changes in vision	High blood sugar on a routine test	Leaking fluid, regular contractions, pelvic pressure
Delivery if the baby is big enough. Otherwise, bed rest and medicine. Sometimes, you might need to be in the hospital.	Exercise, diet, regular blood testing and sometimes medication or insulin	If the baby is 34 weeks along, it is often safe to deliver. If earlier, your doctor or midwife may give you drugs to slow labor. You might need to be in the hospital or home on bed rest.

PREGNANT? Start seeing a doctor or midwife as soon as you are pregnant. You should go monthly for the first six months. Then, go every two weeks for months seven and eight. For the last month, see your provider every week.

HAPPY quit DAY



MAKE IT A SMOKE-FREE CELEBRATION

Are you one of the 43 million people in the U.S. who still smoke?

The Great American Smokeout takes place on November 19 this year. Why not choose this date to quit?

If you’re ready to quit, mark the date on your calendar. Tell your friends and family about it. Ask them to help hold you to your decision.

Before your quit day arrives, talk to your doctor. Decide what kind of support, nicotine replacement and/or medications you will use. Combining methods can raise your chances of success.

When your quit day comes, get rid of all your cigarettes, lighters and ashtrays. Have substitutes for cigarettes handy. Try gum, hard candy, carrot sticks or even drinking straws.



WHAT IS A PANDEMIC?

It has nothing to do with how bad a virus is. It just means the virus has been reported in more than one region.

The Flu and You

BE FREE FROM THE FLU THIS SEASON

The H1N1 flu virus spread around the world quickly. Because it is a new virus, most people do not have immunity. It is no more dangerous than the regular flu, but that could change. It's important to protect yourself, but not panic.

WHAT IT IS

WHEN IT HAPPENS

WHY IT'S DANGEROUS

SIGNS AND SYMPTOMS

TREATMENT



FLU SHOTS

It's always a good idea to get a flu shot each fall. The shot will protect you against common strains of the flu. Although last year's flu shot did not have the H1N1 virus in it, people who had the shot were less likely to get sick from H1N1. Flu shots are even more important for young children, older people and people with certain health conditions.

HAND WASHING

Washing your hands often is the best way to avoid the flu. Use regular bar or liquid soap and warm water. Wash the back of your hands, your fingers and your palms well. Lather up for 20 seconds. This is about the amount of time it takes to sing the ABCs. If you can't wash your hands, use an alcohol-based hand sanitizer.



COMMON SENSE

The flu comes on suddenly with a fever, sore throat and a cough. You may feel achy or have a sick stomach. If you get the flu, stay at home for seven days or until you are better, whichever is longer. Cough into a tissue or your elbow. If you have trouble breathing, see your doctor quickly.



▶▶ SMOKING CAUSES 1 IN 5 DEATHS.

Stick with your plan and keep busy. If you slip up, don't get discouraged. Just strengthen your resolve and go right back to your plan. You can do it.



NO BUTTS See www.cancer.org to find local resources to help you observe The Great American Smokeout. Or call 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669) to get help quitting.



YOUR BEST SHOT Flu shots are a covered benefit with your health plan. For reliable information about H1N1, see www.cdc.gov or call 1-800-CDC-INFO (TTY 888-232-6348).

SAFETY:

▶▶ SPACE HEATERS CAUSE MORE THAN 25,000 FIRES IN THE U.S. EACH YEAR.

warm and safe

6 TIPS FOR USING SPACE HEATERS

Winter is coming. When there's a chill in the air, you might be tempted to warm up with a space heater. Don't! Space heaters can be dangerous.

It's best not to use space heaters. But if you must, follow these safety tips.

- 1 **READ AND FOLLOW ALL INSTRUCTIONS.** Make sure everyone in your family knows how to use the heater safely.
- 2 **NEVER LEAVE A SPACE HEATER ON** while you sleep or leave the room.
- 3 **MAKE SURE THE SPACE HEATER IS AT LEAST THREE FEET AWAY** from furniture, bedding, drapes or curtains.
- 4 **NEVER USE A SPACE HEATER TO DRY** clothing or shoes.
- 5 **WARN CHILDREN NOT TO TOUCH A SPACE HEATER.** Do not let pets in the same room as a space heater.
- 6 **MAKE SURE THE SPACE HEATER IS ON A HARD, EVEN SURFACE.** Do not put it on a rug or carpet.

 **BE SAFE** Learn more about using space heaters safely from the U.S. Consumer Product Safety Commission at www.cpsc.gov. For other winter safety tips, see the National Safety Council Web site at www.nsc.org.

SAY NO TO CO

Kerosene or gas space heaters can produce carbon monoxide. If you use one of these heaters, keep doors to other rooms open so air can circulate. Be aware of the symptoms of carbon monoxide poisoning. These include dizziness, nausea, headaches and confusion. It can also cause unconsciousness and death.



▼ YOU AND YOUR DOCTOR ▼


finding DOCTOR right

MAKE YOUR PRIMARY CARE PROVIDER YOUR PARTNER IN HEALTH

When you joined your health plan, you chose a primary care provider. Your primary care provider will provide or coordinate all your health care. If you need tests or treatments that your primary care provider can't provide, he or she will give you a referral.

You should feel comfortable with your primary care provider. If you are not, contact your health plan to choose a new one. Think about what you want in a primary care provider. You may prefer one who is male or female. You might want one who speaks your language or shares your culture. You might want one with weekend hours, or one located near public transportation. There are different types of doctors who are primary care providers. They include:

- **FAMILY PRACTITIONERS** treat the whole family. They may also provide women's health care. They are a good choice for families who want a relationship with one doctor.
- **INTERNISTS** treat adults only. They are a good choice for adults with ongoing health concerns.
- **PEDIATRICIANS** treat children from birth through their teen years.
- **OB/GYNS** provide women's health care. Women can choose one in addition to their primary care provider. They provide birth control and STD testing. They also provide prenatal care and deliver babies.

 **WHAT'S YOUR TYPE?** To see a list of participating providers, see www.unitedhealthcare-texas.com. Or call 1-800-213-5846 (Medicaid members) or 1-877-238-8543 (CHIP members) to ask for a directory. Show your health plan ID card every time you see your doctor.

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.



**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!

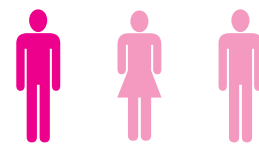
La mayoría de los embarazos transcurren en forma normal. Por ello es tan importante visitar a su médico o matrona para recibir atención prenatal.

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. Pídale 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



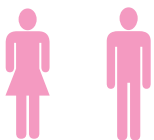
Siempre es buena idea vacunarse contra la gripe cada otoño. La vacuna le protegerá contra cepas comunes de la gripe. Si bien la vacuna contra la gripe del año pasado no contenía el virus H1N1, las personas que se vacunaron tuvieron menores probabilidades de enfermarse con la gripe H1N1. Las vacunas contra 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).



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.