



HOLA, ENFERMERA

¿Tiene preguntas acerca de su salud? La línea OptumHealth® NurseLineSM puede ayudarle. La línea de enfermería es una línea telefónica gratuita que cuenta con enfermeras tituladas las 24 horas del día, los siete días de la semana. Llame al 1-800-213-5846 (Miembros de STAR Medicaid) o al 1-877-238-8543 (Miembros de CHIP) en cualquier momento si tiene preguntas o inquietudes.



ESTILO DE VIDA SANO

Los niños y el tabaco



DETÉNGALOS ANTES DE QUE COMIENCEN

Usted sabe que fumar es muy malo para su salud.

Asegúrese de que sus hijos también lo sepan. Pida a sus hijos que no fumen. Los estudios indican que le escucharán. Comience desde que sean pequeños.

Si usted fuma, intente dejar de hacerlo. Sea un buen ejemplo para sus hijos. Dígalos lo difícil que es tener un mal hábito. Hágalos saber que quisiera nunca haber comenzado a fumar.

Es posible que descubra que sus hijos ya han fumado cigarrillos. Pregúnteles qué les gustó. Señale algunos de los aspectos negativos de fumar, como el olor, además, de ser muy caro. Deje en claro que el consumo de tabaco está prohibido en su familia.



¿HORA DE DEJAR DE FUMAR? ¿Fuma? UnitedHealthcare puede ayudarle a dejar de hacerlo. Llame al 1-800-213-5846 (Miembros de STAR Medicaid) o al 1-877-238-8543 (Miembros de CHIP) para averiguar qué recursos hay disponibles.


text4baby

RECIBA INFORMACIÓN MÉDICA GRATUITA EN SU TELÉFONO CELULAR

Puede recibir información acerca de la salud y el desarrollo de su bebé en su teléfono celular. Es un nuevo servicio llamado text4baby. Las mujeres embarazadas y las nuevas mamás que se inscriban recibirán tres mensajes de texto a la semana. Los mensajes son enviados por Healthy Mothers, Healthy Babies Coalition, y gracias al apoyo de las empresas de telefonía móvil, los mensajes son **gratis**.

Los mensajes de texto utilizan su fecha de parto o el cumpleaños de su bebé para darle consejos oportunos. Pueden ayudarla a informarse sobre temas como:

- atención prenatal
- los controles de su bebé
- un embarazo sano
- vacunas
- cómo prevenir defectos congénitos
- nutrición
- salud mental
- sueño seguro
- recursos locales

 **¿ESTÁ EMBARAZADA?** ¿Tiene un bebé recién nacido? Únase a text4baby. Para recibir mensajes en inglés, envíe la palabra **BABY** al 511411. Para recibir mensajes en español, envíe **BEBE** al 511411. O bien, inscribese en www.text4baby.org.




que la influenza no lo ataque

Cada otoño hay disponible una nueva vacuna contra la influenza. Esta vacuna brinda protección contra los tipos de influenza que probablemente serán más comunes este año. Este año, la influenza H1N1 (porcina) se incluirá en la vacuna contra la gripe estacional.

La influenza es muy contagiosa. Si se contagia, se sentirá muy mal. Tendrá que faltar al trabajo o a la escuela. Puede causar problemas graves.

Las vacunas contra la influenza son una buena idea para todos. Necesita vacunarse todos los años. La influenza es aun más peligrosa para los niños muy pequeños o las personas mayores. Las personas con enfermedades crónicas también sufren más si son afectadas por la influenza. Las vacunas contra la influenza son una buena idea para estas personas.

 **LIBRE DE INFLUENZA** Las vacunas contra la influenza son gratis si las administra su proveedor de atención primaria (PCP). Averigüe si se encuentra en un grupo de alto riesgo en www.flu.gov. También puede hacer un seguimiento de la temporada de influenza en su área en este sitio web.



NOS PREOCUPAMOS

UnitedHealthcare ofrece administración de la atención. Ayuda a sus miembros con necesidades especiales. Entre ellas:

- discapacidades físicas
- enfermedad mental grave
- problemas médicos complejos
- enfermedades crónicas
- otras necesidades especiales

Los administradores de atención trabajarán con el plan de salud y con agencias externas para ayudar a los miembros a obtener los servicios y la atención especiales que necesitan.



LA AYUDA ESTÁ AQUÍ Si tiene necesidades especiales, puede obtener administración de la atención. Llame al 1-800-213-5846 (Miembros de STAR Medicaid) o al 1-877-238-8543 (Miembros de CHIP) para averiguar cómo.



▶ LA OBESIDAD ES UN FACTOR DE RIESGO DE 5 DE LAS 10 PRINCIPALES CAUSAS DE MUERTE.

pesos y medidas

CONOZCA SU IMC PARA LOGRAR UN PESO SANO

Dos de cada tres adultos tienen sobrepeso o son obesos, y uno de cada cinco niños también lo es.

Al tener sobrepeso corre el riesgo de sufrir diversos problemas, como por ejemplo:

- cardiopatía e hipertensión.
- diabetes Tipo 2.
- algunos tipos de cáncer.

Conozca su índice de masa corporal (IMC). Esta cifra le indica si su peso es demasiado para su estatura.

- 18.5 a 24.9 es un peso saludable.
- 25 a 29.9 es sobrepeso.
- 30 o más es obeso.

Su médico puede indicarle cuál es su IMC. O bien, puede calcularlo usted mismo en tres pasos:

- 1 Multiplique su estatura en pulgadas por su estatura en pulgadas.
- 2 Divida su peso en libras entre la respuesta al No. 1.
- 3 Multiplique su respuesta al No. 2 por 703.



PROCESAMIENTO DE NÚMEROS EN MASA ¿Quiere que una computadora haga el trabajo por usted? Puede ingresar su peso y estatura para averiguar su IMC en www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/.

conozca sus valores

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 un latido y otro. La presión arterial alta hace que su corazón se esfuerce más para bombear sangre y oxígeno a través de su organismo.

- IDEAL: menos de 120/80
- AL LÍMITE: 120/80 a 139/89
- ALTO: 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 hace ejercicio, podrá disminuir su presión arterial. Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, los medicamentos pueden ser útiles.



MANTÉNGALA BAJA UnitedHealthcare tiene un programa para ayudarle con su presión arterial y otros problemas de salud. Llame al 1-800-213-5846 (Miembros de STAR Medicaid) o al 1-877-238-8543 (Miembros de CHIP) para averiguar cómo puede inscribirse.





mente y cuerpo

INFORME A SU MÉDICO ACERCA DE SU ATENCIÓN MÉDICA DEL COMPORTAMIENTO

¿Está recibiendo ayuda para un problema de salud mental o de abuso de sustancias? Esto se llama atención médica del comportamiento. Es importante que su proveedor de atención médica del comportamiento hable con su proveedor de atención primaria. Si visita a algún otro médico, también deben hablar entre sí.

- Tanto su proveedor de atención médica del comportamiento como su médico pueden recetarle medicamentos. Algunos medicamentos no funcionan bien juntos, por lo que sus médicos deben saber qué otros medicamentos toma.
- Su proveedor de atención médica del comportamiento debe conocer todos los problemas médicos que tenga, ya que pueden afectar su tratamiento.

Pida a sus médicos que se comuniquen. Tendrá que firmar un formulario de consentimiento para autorizar que sus médicos se comuniquen. Toda la información que ellos compartan está sujeta a leyes de privacidad.

Para ayudar a administrar su atención, haga una lista de todos los proveedores de tratamiento que tiene. Incluya terapeutas, siquiátras y médicos. Dé una copia de esta lista a cada proveedor que visite.



INFORME A SU MÉDICO Su médico puede solicitarnos un formulario de consentimiento. Pida a su médico que se comuniquen con nosotros. Para CHIP, llame al 1-888-561-1026. Para STAR Medicaid, llame al 1-888-872-4205.



danza de la seguridad

USTED PUEDE PREVENIR LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL AL TENER SEXO SEGURO

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) se contagian a través del contacto sexual.

Algunas ETS se pueden curar. Otras duran toda la vida y pueden causar infertilidad o incluso, la muerte.

Las ETS no presentan síntomas, pero generalmente algunas señales indican que puede padecer alguna de ellas. Si se le diagnostica una ETS, su médico le indicará de qué tipo es y posiblemente le recete un medicamento. Indique a las personas con las que haya tenido relaciones sexuales que también deben visitar a un médico.

Usted puede evitar contraer o propagar las enfermedades de transmisión sexual. Si es sexualmente activo, siga estos consejos:

- Utilice un condón de látex para sexo oral, vaginal o anal. Siempre.
- Pregunte a su pareja si alguna vez ha tenido una ETS. Ofrezca someterse a un examen si su pareja también lo hace.
- No tenga sexo si su pareja tiene dolores, verrugas, protuberancias, enrojecimiento, secreciones u otras señales que indiquen una posible ETS.
- Si cree que ha estado expuesto a una ETS, visite a su proveedor de atención médica de inmediato.



ASEGÚRESE Existen exámenes disponibles para la mayoría de las ETS. Si tiene una vida sexual activa, consulte a su médico una vez al año. Solicite ayuda de inmediato si presenta síntomas.



PLANES DE SALUD QUE ayudan A LAS PERSONAS

NO SIEMPRE ES FÁCIL OBTENER LA ATENCIÓN DE SALUD QUE NECESITA. EVERCARE® TIENE PLANES DE SALUD QUE AYUDAN A LAS PERSONAS A SACAR EL MEJOR PREVECHO DE SUS BENEFICIOS DE MEDICARE Y MEDICAID.

Gracias por escoger Evercare® STAR+PLUS. Evercare es su plan de **Medicaid** que le ayudará con servicios tales como:


- **Cuidado de adultos durante el día**
- **Atención de un ayudante**
- **Coordinación de servicios**
- **Servicios de ayudante personal**
- **Servicios de alternativas en la comunidad**

Usted también tiene **Medicare**. Queremos contarle acerca de un plan para personas que tienen Medicare. Sustituye a su Medicare tradicional. Usted se puede inscribir en un plan de Medicare Advantage DH para su cobertura de Medicare. Nuestros beneficios suplementan lo que Medicare le ofrece, por eso obtiene más cobertura, como:

- **Selección de productos de un catálogo de productos de salud**
- **Estancias en el hospital**
- **Transporte a las citas médicas**
- **Servicios dentales**
- **Anteojos adicionales**
- **Cobertura de medicamentos con receta incorporada en el Medicare Parte D**

¡Esto significa que usted puede tener dos planes de salud! Uno de Medicaid y otro de Medicare. Su Coordinador de Servicios de Evercare le puede ayudar a obtener acceso a los servicios que usted necesita de ambos planes.

No es necesario que se inscriba en el plan de Medicare Evercare DH para mantener su Evercare STAR+PLUS. Inscríbase o no en el plan de Evercare DH, su inscripción en Evercare STAR+PLUS no se verá afectada.

 **PARA MÁS INFORMACIÓN**, llame hoy, gratis, al 1-866-382-4642. Línea TTY 711, para personas con problemas del oído. Los 7 días de la semana de 8 a.m. a 8 p.m., hora local. Están listos para contestar sus preguntas.

