



UNA PUBLICACIÓN SÓLO PARA USTED



UnitedHealthcare®

A UnitedHealth Group Company

TURN OVER FOR ENGLISH!

**ELABORE UNA LISTA** de los medicamentos recetados y los medicamentos que no requieren de receta que toma actualmente. Incluya vitaminas, suplementos de hierbas y ungüentos. Escriba el nombre del medicamento, la dosis, cuándo y cómo lo toma y por qué lo toma. Mantenga esta lista en un lugar de fácil acceso. Compártala con su farmacéutico y cualquier proveedor que lo trate.

## RELACIONES

# ABUSO doméstico

## PUEDEN SUCCEDERLE A CUALQUIERA

El abuso doméstico ocurre cuando una persona intenta controlar a la pareja con la cual tiene una relación. Puede sucederle a cualquiera. No distingue entre jóvenes o viejos, hombres o mujeres, ricos o pobres ni blancos o negros.

Los abusadores pueden lastimar físicamente a sus víctimas, pero también pueden hacer otras cosas para asustarle. Pueden prohibirle que vea a sus amigos o familiares o que tenga suficiente dinero.

Es posible que sea víctima de abuso doméstico si su pareja o cuidador:

- 1 lo hiere con palabras o fuerza física.
- 2 utiliza el sexo para lastimarlo.
- 3 utiliza dinero para controlarlo.

En momentos difíciles, el abuso empeora. En el año 2008, las llamadas a la línea de asistencia nacional contra la violencia intrafamiliar aumentaron un 10 a 15 por ciento. Para obtener más información acerca de la violencia intrafamiliar, como la forma en que puede ayudar a un amigo o en que puede mantener a salvo a un adolescente, visite [www.loveisnotabuse.com](http://www.loveisnotabuse.com).



**SOLICITE AYUDA** Si es víctima de violencia intrafamiliar, llame a la línea de asistencia nacional contra la violencia intrafamiliar. Esta línea es gratuita y confidencial. Llame al 800-799-7233 (TTY 800-787-3224). Si está en peligro inmediato, llame al 911 o a la policía de su localidad.

## CONSEJOS PARA PREVENIR EL CÁNCER DE COLON



- 1 COMA SANAMENTE.** Consuma gran cantidad de fibra. Disfrute de frutas y verduras a diario. Disminuya el consumo de grasas y carnes rojas.
- 2 NO FUME.** Aunque no lo crea, las toxinas que inhala terminan en el colon.
- 3 CONOZCA SU HISTORIAL FAMILIAR.** Si hay antecedentes de cáncer de colon en su familia, infórmelo a su médico.
- 4 LLEVE UN ESTILO DE VIDA SANO.** Haga ejercicio y mantenga un peso sano.
- 5 REALÍCESE UNA COLONOSCOPIA.** Este examen realmente puede prevenir el cáncer al eliminar los pólipos que se transforman en cáncer. Sométase a su primera colonoscopia cuando cumpla 50 años. Pregunte a su médico si necesita hacerlo antes.

» LA DIABETES ES LA SEXTA CAUSA DE MUERTE EN LOS ESTADOS UNIDOS.

# ¿Cuál es el nombre del microbio?

¿CONOCE LA DIFERENCIA ENTRE UN RESFRIADO Y LA INFLUENZA?

La temporada de resfriados e influenza aún no ha finalizado. Ambas enfermedades son muy comunes y son causadas por virus. Puede reducir su riesgo de enfermarse si se vacuna contra la influenza cada otoño. Lávese las manos con regularidad. No comparta artículos domésticos con personas que están enfermas. Sin embargo, si se enferma esta temporada, ¿sabrá qué virus tiene?



## RESFRIADO COMÚN

Por lo general, los resfriados se presentan en forma gradual. Comienzan dos a tres días después de que usted se ha infectado. Pueden comenzar con un dolor de garganta. Luego, puede comenzar a estornudar y a tener catarro. La fiebre no es común, especialmente en adultos.

## LA INFLUENZA

La influenza se presenta rápidamente, por lo general, dentro de unas horas. Se siente peor que con un resfriado. Los síntomas de la influenza incluyen dolor de cabeza, dolores musculares, tos seca y escalofríos. Es común tener fiebre. Los síntomas desaparecen dentro de dos a tres días. Luego, se experimenta congestión nasal y dolor de garganta.



## TRATAMIENTO

Dado que los resfriados y la influenza son causados por virus, los antibióticos no son útiles, ya que éstos matan bacterias. Existen muchos otros medicamentos disponibles que no requieren receta médica y que le ayudarán a sentirse mejor. Generalmente, lo mejor es elegir medicamentos que sólo tratan los síntomas que tiene. Por ejemplo, si tiene dolor de garganta y catarro, no necesita un medicamento que también sirva para la tos.

Y recuerde, los medicamentos sin receta no lo curan. Simplemente le permiten sentirse más a gusto. Sólo el tiempo y el sistema inmunológico de su organismo pueden eliminar un resfriado o la influenza.



**i CUANDO ES PEOR** A veces, un resfriado o la influenza causa otra infección. Puede adquirir una infección en los oídos, bronquitis u otro problema. Si todavía se siente mal una semana después de un resfriado o dos semanas después del inicio de la influenza, consulte a su médico.

▼ SOBRE EL BEBÉ

►► SU BEBÉ SÓLO SE DEBE ALIMENTAR CON LECHE MATERNA DURANTE LOS PRIMEROS SEIS MESES.

## el mejor comienzo

### 3 CONSEJOS PARA AMAMANTAR A SU BEBÉ

Amamantar puede ser una buena experiencia para usted y para su bebé. Si sigue estos tres consejos, puede comenzar a amamantar correctamente.

- 1 **AMAMANTE DESDE EL PRINCIPIO Y CON FRECUENCIA.** Intente amamantar a su bebé dentro de la primera hora después del nacimiento. Los recién nacidos deben amamantar al menos cada dos horas, pero no de acuerdo con un horario estricto. Esto indica a sus senos que produzcan abundante leche.
- 2 **AMAMANTE SEGÚN DEMANDA.** Observe las señales de hambre de su bebé. Los bebés con hambre pueden estar más alertas, más activos o llevarse las manos a la boca. No espere hasta que el bebé comience a llorar para alimentarlo.
- 3 **ABRA POR COMPLETO LA BOCA DEL BEBÉ.** Amamante con el pezón y la areola (el área más oscura alrededor del pezón) en la boca del bebé.



**AYUDA GRATUITA** La mayoría de las mamás puede lograr amamantar bien. La oficina local de WIC ([www.fns.usda.gov/wic](http://www.fns.usda.gov/wic)) o sucursal de La Leche League ([www.llli.org](http://www.llli.org)) pueden proporcionarle ayuda y consejos gratis sobre la lactancia materna. El Centro Nacional de Información de Salud de la Mujer ([www.4women.gov](http://www.4women.gov)) tiene una línea de ayuda para la lactancia materna: 1-800-994-9662.

▼ ENFERMEDADES CRÓNICAS

## CONTROLE EL **azúcar** EN LA **sangre**

### ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LOS EXÁMENES A1C?

Si es diabético, sabe lo importante que es revisarse con regularidad el azúcar en la sangre. Ese pequeño pinchazo en el dedo le da una idea sobre cómo va su control de la diabetes. Sin embargo, sólo le indica el nivel de azúcar en su sangre en ese momento.

Existe un examen que puede realizar su médico, que da una imagen más completa. Se llama A1c y proporciona una medición promedio de su glucosa en un periodo de seis a doce semanas. Es importante mantener controlado el nivel de azúcar en la sangre a largo plazo para evitar complicaciones graves.

▼ PREVENCIÓN



## detenga EL CÁNCER DE colon

El cáncer de colon constituye la segunda causa de muerte relacionada con el cáncer en los Estados Unidos. Sin embargo, no debiera serlo, ya que se puede curar si se detecta en forma temprana. Y realmente se puede evitar si sigue estos consejos.



**OBTENGA MÁS INFORMACIÓN** Aprenda más sobre la prevención del cáncer colorrectal en [www.cancer.gov](http://www.cancer.gov).

# alcoholismo

CUANDO LA BEBIDA SE TRANSFORMA EN ENFERMEDAD

El alcoholismo es una enfermedad grave. Un alcohólico es adicto a la bebida. Puede destruir relaciones. A raíz de esta adicción, las personas pueden perder sus empleos. Y puede ser mortal si no se trata. Las personas con alcoholismo simplemente no pueden detenerse. Necesitan tratamiento y apoyo.

## CUATRO SÍNTOMAS DEL ALCOHOLISMO

- 1 ANTOJO:** Usted siente una gran necesidad de beber.
- 2 PÉRDIDA DE CONTROL:** No puede limitar su consumo de alcohol.
- 3 DEPENDENCIA FÍSICA:** Se siente enfermo si no tiene alcohol.
- 4 TOLERANCIA:** Necesita beber más alcohol para embriagarse.



### SOLICITE AYUDA

Si usted o algún ser querido es alcohólico, solicite ayuda. Los miembros de Medicaid pueden llamar al 888-872-4205 y los miembros de CHIP, al 888-561-1026 para averiguar dónde obtener ayuda. O bien, busque una reunión de Alcohólicos Anónimos cercana a su domicilio en el directorio telefónico de su localidad.



▶ 3 DE CADA 10 MUJERES SE EMBARAZAN POR LO MENOS UNA VEZ ANTES DE CUMPLIR 20 AÑOS.

## demasiado joven

### 8 CONSEJOS PARA EVITAR EL EMBARAZO ADOLESCENTE

El índice de maternidad adolescente ha aumentado por primera vez en 15 años. Si es padre de un adolescente, es importante que le hable sobre sexo. Éstos son algunos de los consejos de la Campaña Nacional para evitar el embarazo en adolescentes:

- 1 Tenga claro sus propios valores sexuales.
- 2 Hable acerca de sexo con sus hijos a una edad temprana y con frecuencia. Sea específico.
- 3 Sepa dónde están sus hijos, qué hacen y con quién están.
- 4 No permita las citas a una edad demasiado temprana, frecuente y regular.
- 5 Diga a sus hijos que sólo salgan con jóvenes de su edad.
- 6 Ofrezca a sus hijos opciones para el futuro que sean mejores que la paternidad adolescente.
- 7 Haga saber a sus hijos lo importante que la escuela es para usted.
- 8 Cree una relación sólida y cercana con sus hijos desde una edad temprana.



**OBTENGA MÁS INFORMACIÓN** Lea más sobre estos consejos en [www.thenationalcampaign.org](http://www.thenationalcampaign.org). Un buen sitio web para adolescentes es [www.stayteen.org](http://www.stayteen.org).

▶ APROXIMADAMENTE EL 35 POR CIENTO DE LAS VISITAS A LA SALA DE EMERGENCIAS NO SE CONSIDERAN URGENTES.



## ¿es una emergencia?

### CONOZCA LA DIFERENCIA PARA OBTENER LA ATENCIÓN CORRECTA EN EL LUGAR CORRECTO

Cada año, más de 120 millones de personas visitan las salas de emergencias. Una gran cantidad de dichas visitas son innecesarias. ¿Sabe cuándo acudir a la sala de emergencias y cuándo no hacerlo?

Una emergencia es una enfermedad o lesión que se presenta de imprevisto. Es muy grave. Si no obtiene ayuda de inmediato, podría morir o sufrir otro daño. Algunos ejemplos de emergencias incluyen:

- indicios de ataque cardíaco o derrame cerebral.
- hemorragia continua, huesos fracturados o una quemadura importante.
- dificultad para respirar o pérdida de conciencia.
- si siente que podría lastimarse a usted mismo o a otros.
- indicios de que algo anda mal con un embarazo, como dolor o hemorragia.

En una verdadera emergencia médica, debe acudir a la sala de emergencias del hospital más cercano o llamar al 911.

A veces, tiene una enfermedad o lesión que no es una emergencia, pero debe ver pronto a un médico. Esto se denomina atención urgente. Por lo general, es mejor visitar a su proveedor de atención primaria (PCP) para obtener atención urgente. Su médico debe verlo dentro de uno o dos días. O bien, le puede indicar que se dirija a un centro de atención de urgencia o una clínica de atención sin cita.



**¿NO ESTÁ SEGURO?** Si no está seguro sobre qué hacer, llame a su PCP. Si no puede comunicarse con su PCP, llame a Servicio al cliente. Los miembros de Medicaid deben llamar al 800-213-5846 y los miembros de CHIP al 877-238-8543.