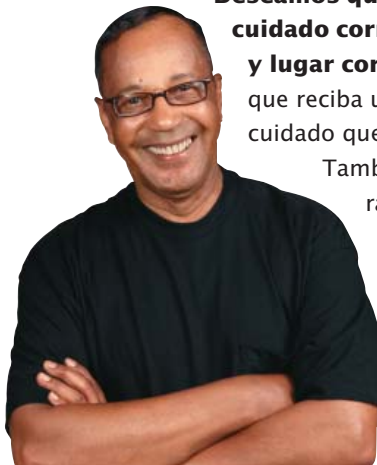




EL CUIDADO CORRECTO

Deseamos que usted reciba el cuidado correcto en el momento y lugar correctos. No queremos que reciba un cuidado mínimo ni un cuidado que realmente no necesita.

También tenemos que asegurarnos de que el cuidado que reciba esté cubierto. No recompensamos a nadie por decir que no al cuidado necesario. Estamos aquí para servirle.



CONSUMIDOR DE SERVICIOS DE SALUD:

PLANES PARA EL futuro



INSTRUCCIONES ANTICIPADAS PARA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

¿Qué pasaría si usted no pudiera tomar sus propias decisiones de atención médica? ¿Tiene instrucciones por escrito? ¿Ha elegido a un miembro de la familia para decidir por usted? Esto recibe el nombre de instrucción anticipada.

Es una buena idea que todos tengan una instrucción anticipada para la atención médica. Si usted tiene una enfermedad mental, quizá también desee una instrucción anticipada para la atención de salud mental.

Hay varias maneras de dar a conocer sus deseos con anticipación. Puede dar a su médico el nombre de alguien en quien confíe. A esto se le denomina poder duradero. También puede escribir sus deseos. A esto se le denomina testamento en vida. Existen formularios que puede usar para hacer esto fácil y oficial.

i ANOTAR Pida a su médico, clínica u hospital un formulario de instrucción anticipada.



¿es una emergencia?

CONOZCA LA DIFERENCIA PARA RECIBIR EL CUIDADO CORRECTO EN EL LUGAR CORRECTO

Más de una tercera parte de las visitas a la sala de emergencias son innecesarias. ¿Sabe usted cuándo debe y no debe ir a la sala de emergencias?

Una emergencia es una enfermedad o lesión que inicia repentinamente. Es muy seria. Si usted no recibe ayuda inmediatamente, podría morir o sufrir otro daño.

Ejemplos de emergencias incluyen:

- señales de ataque cardíaco o derrame cerebral.
- sangrado que no se detiene, un hueso roto o una quemadura severa.
- dificultad para respirar o pérdida de la conciencia.
- usted siente que podría dañarse a sí mismo o a otras personas.
- señales de que algo va mal con un embarazo, como dolor o sangrado.

En una emergencia médica real, usted debe ir inmediatamente a la sala de emergencias del hospital más cercano o llamar al **911**.

Algunas veces usted puede tener una enfermedad o lesión que no sea una emergencia, pero que necesita ser atendida por un médico pronto. A esto se le llama atención de urgencia. Generalmente es mejor consultar a su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) para recibir atención de urgencia.



¿NO ESTÁ SEGURO? Si no está seguro sobre lo que debe hacer, llame a su PCP. O llame a la Línea de Enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana al **1-800-535-6714** (para miembros de STAR Medicaid) o al **1-800-850-1267** (para miembros de CHIP).

alergias y asma

4 PASOS PARA SENTIRSE MEJOR

Si usted tiene alergias o asma, únase al club.

Alrededor de 20 millones de personas en EE.UU. tienen asma. Las alergias afectan a más de 50 millones de personas.

Las alergias suceden cuando su cuerpo reacciona fuertemente a algo. Piensa que algo que usted come, respira o pone sobre su piel es peligroso. Las causas comunes son el polen, mohos, caspa de los animales y ciertos alimentos. En algunas personas, las alergias llevan a ataques de asma.

Muchas alergias pueden recibir tratamiento en el hogar. Usted puede evitar algunos detonantes. Los medicamentos de venta libre pueden ser de utilidad. Consulte a su médico si sus alergias son serias, duran mucho tiempo o causan síntomas de asma.

SÍNTOMAS DE ALERGIA

- ojos llorosos y con comezón
- estornudos, congestión nasal o catarro
- tos o jadeo
- salpullido, urticaria o piel inflamada

SÍNTOMAS DE ASMA

- jadeo o tos
- dificultad para respirar
- presión en el pecho



RESPIRAR MEJOR Si tiene asma, su plan de salud tiene un programa que le puede ayudar. Llame al **1-800-213-5846** (para miembros de STAR Medicaid) o al **1-877-238-8543** (para miembros de CHIP) para averiguar cómo puede inscribirse.

4 PASOS

para controlar sus alergias y asma

- 1 Averigüe cuáles son sus detonantes.
- 2 Evite los alérgenos conocidos (cosas que causan alergias).
- 3 Preste atención a cómo se siente.
- 4 Tome su medicina.



UNA DE CADA 4 PERSONAS TIENE ALERGIAS O ASMA.



fuera de control

CUANDO EL BEBER ES UNA ENFERMEDAD

El alcoholismo es una enfermedad seria.

Puede destrozarse sus relaciones. Puede ocasionarle que pierda su empleo. Lo puede meter en problemas con la ley. Puede ser mortal si no recibe tratamiento.

El alcoholismo no sólo es beber demasiado o con mucha frecuencia. Es una adicción. Los alcohólicos necesitan tratamiento y apoyo para dejar de beber. Existen cuatro síntomas:

- **ANTOJO:** Siente una fuerte necesidad de beber.
- **PÉRDIDA DE CONTROL:** No puede limitar la cantidad que bebe.
- **DEPENDENCIA FÍSICA:** Se siente enfermo si no tiene alcohol.
- **TOLERANCIA:** Necesita beber más para emborracharse.



OBTENGA AYUDA

Si usted o alguien que ama sufre de alcoholismo, obtenga ayuda. Llame al 1-888-872-4205 (para miembros de STAR Medicaid) o al 1-888-561-1026 (para miembros de CHIP) para averiguar dónde puede obtener ayuda.

lea esto

LA CLAMIDIA ES FÁCIL DE CONTRAERSE, DETECTARSE Y TRATARSE

La clamidia puede causar serios problemas tanto en hombres como en mujeres. Puede hacer que las mujeres no se puedan embarazar. Además, puede afectar a los recién nacidos de madres infectadas.

La mayoría de las personas que tienen clamidia no tienen ningún síntoma. La mejor forma para ver si usted está infectada es haciéndose una prueba. La prueba se realiza sobre la orina y es rápida, fácil e indolora. Todas las mujeres sexualmente activas deben realizarse la prueba cada año. Es aún más importante para mujeres menores de 25 años.

La clamidia se trata con antibióticos. Es importante tomar todos los medicamentos. Si usted no lo hace, la infección puede regresar. Su pareja también debe realizarse la prueba y recibir tratamiento en caso de ser necesario.

Para prevenir la clamidia, use un preservativo cada vez que tenga relaciones sexuales.



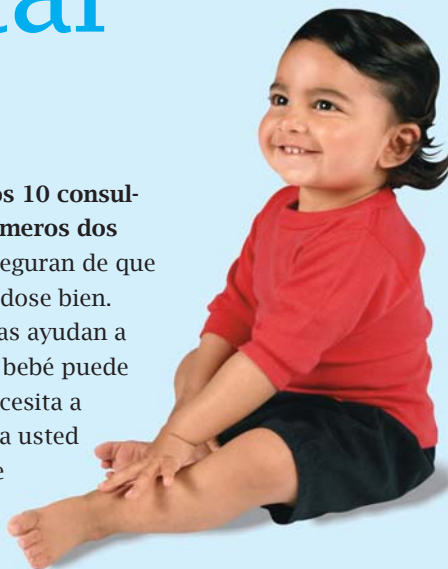
APROBACIÓN PARA OBSTETRICIA

Las revisiones anuales de obstetricia y ginecología son un beneficio cubierto. Llame a su plan de salud si necesita buscar a un proveedor.



bienestar DEL bebé

Su hijo debe de tener cuando menos 10 consultas de bienestar del bebé en los primeros dos años. Estas revisiones médicas se aseguran de que su bebé esté creciendo y desarrollándose bien. Si su bebé tiene algún problema, éstas ayudan a detectarlo en una fase temprana. Su bebé puede recibir las vacunas y pruebas que necesita a tiempo. Estas consultas le permiten a usted conocer bien al médico. Usted puede recibir ayuda con preguntas e inquietudes.



CUÁNDO LLEVAR A SU BEBÉ AL MÉDICO

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> De 3 a 5 días | <input type="checkbox"/> 30 meses |
| <input type="checkbox"/> 2 semanas | <input type="checkbox"/> 3 años |
| <input type="checkbox"/> 2 meses | <input type="checkbox"/> Después de eso, lleve a su hijo al médico para una revisión médica cada año. |
| <input type="checkbox"/> 4 meses | |
| <input type="checkbox"/> 6 meses | |
| <input type="checkbox"/> 9 meses | |
| <input type="checkbox"/> 12 meses | |
| <input type="checkbox"/> 15 meses | |
| <input type="checkbox"/> 18 meses | |
| <input type="checkbox"/> 24 meses | |



extra, extra

Usted cuenta con UnitedHealthcare para sus beneficios de atención médica de CHIP o Medicaid. Pero hay otras formas en las que le podemos ayudar a tener una vida saludable. ¿Sabía usted que también proporcionamos los siguientes servicios adicionales?

SERVICIOS DE VALOR AGREGADO PARA MIEMBROS DE CHIP

Nuevo (efectivo a partir del 1 de marzo de 2010)

- Línea de Enfermería las 24 horas a través de Optum
- transporte a citas médicas (en algunas áreas)
- membresía a Boys and Girls Club
- botiquín de primeros auxilios al volverse a inscribir

Existente

- programas para ayudarle a dejar de fumar
- beneficios adicionales para la vista, como lentes de contacto y armazones de reemplazo
- ayuda para bajar de peso
- servicios telefónicos
- revisiones para deportes y escuela
- ayuda con el asma

SERVICIOS DE VALOR AGREGADO PARA MIEMBROS DE MEDICAID

Nuevo (efectivo a partir del 1 de marzo de 2010)

- Línea de Enfermería las 24 horas a través de Optum
- revisiones para escuela y deportes
- libro *What to Expect in the First Year* (Qué esperar el primer año) para mujeres embarazadas
- membresía a Boys and Girls Club
- botiquín de primeros auxilios al volverse a inscribir

Existente

- cuidado dental para adultos
- transporte a consultas médicas
- armazones de diseñador para anteojos
- ayuda con el asma
- servicios telefónicos
- podiatría de rutina (cuidado de los pies)
- programas para ayudarle a dejar de fumar

encontrar^{AL} doctor^{CORRECTO}

HAGA QUE SU PCP SEA SU ASOCIADO EN LA SALUD

Quando usted se inscribió en su plan de salud, eligió un proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés). Su PCP proporcionará o coordinará toda su atención médica. Si usted necesita pruebas o tratamientos que su PCP no pueda proporcionar, éste le hará una remisión.

Usted debe sentirse cómodo con su PCP. Si no es así, póngase en contacto con su plan de salud para elegir uno nuevo. Piense en lo que desea en un PCP. Podría preferir un PCP que sea hombre o mujer. Podría desear que hable su idioma o comparta su cultura. Podría desear uno con horario durante el fin de semana o uno ubicado cerca del transporte público.

Existen diversos tipos de médicos que son PCP.

- **MÉDICOS FAMILIARES** que tratan a toda la familia. También pueden proporcionar atención médica a mujeres.
- **INTERNISTAS** que sólo tratan a adultos.
- **PEDIATRAS** que tratan a niños desde que nacen hasta la adolescencia.
- **OBSTETRAS/GINECÓLOGOS** que proporcionan atención médica a mujeres. Las mujeres pueden elegir uno además de sus PCP. Proporcionan anticonceptivos y pruebas de Enfermedades de Transmisión Sexual (STD, por sus siglas en inglés). También proporcionan atención prenatal y atienden partos.



? ¿CUÁL ES SU TIPO? Para ver una lista de los proveedores participantes, visite www.unitedhealthcaretexas.com. O llame al 1-800-213-5846 (para miembros de STAR Medicaid) o al 1-877-238-8543 (para miembros de CHIP) para solicitar un directorio.

