



"Sesame Workshop", "Sesame Street"® y los personajes, marcas comerciales y elementos de diseño relacionados son propiedad, bajo licencia, de Sesame Workshop. © 2010 Sesame Workshop. Derechos reservados.

▼ SESAME STREET

INDICADORES

La Regla de Indicadores estipula que los proveedores de atención médica deben ayudar a evitar el robo de identidad médica.

Deben asegurarse de que los pacientes sean quienes dicen ser. Deben asegurarse de que nadie utilice su tarjeta de identificación del plan de salud. Esto significa que su proveedor podría pedirle su licencia de conducir u otra identificación con fotografía. Asegúrese de llevar consigo su identificación cuando reciba atención médica.

DIVERSIÓN CON LA comida


APRENDAMOS SOBRE LOS ALIMENTOS PARA COMER 'EN CUALQUIER MOMENTO' Y 'A VECES'

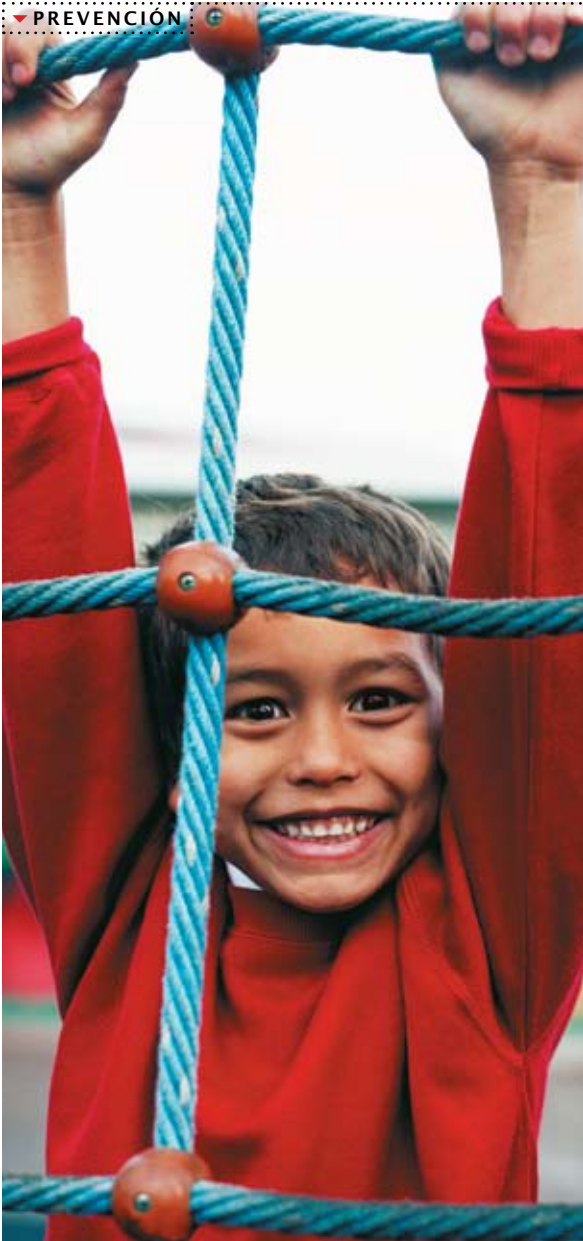
Cookie Monster sabe lo importante que es comer bien. Solía comer galletas todo el tiempo. Aprendió acerca de los alimentos que se pueden comer "en cualquier momento" y "a veces". Ahora, come principalmente alimentos sanos. Pero Cookie Monster aún puede comer galletas como una delicia especial.

Los alimentos que se pueden comer "en cualquier momento" son aquellos que se pueden comer todos los días. Ellos incluyen frutas, verduras, cereales integrales, carnes magras y yogur de bajo contenido graso. Acompáñelos con agua o leche con bajo contenido graso.

Los alimentos que se pueden comer "a veces" son aquellos que debemos comer de vez en cuando. Éstos incluyen galletas, caramelo, papas fritas, comida rápida y refrescos. Tienen un alto contenido de azúcar, grasa o sal.



 **UNA GRAN BIENVENIDA** UnitedHealthcare tiene un nuevo socio en hábitos saludables de por vida: Sesame Street. ¡Juntos, lograremos que la alimentación sana y los ejercicios sean divertidos para usted y sus hijos!



NO SE ARRIESGUE, vacúnese

ACTUALIZACIÓN DE VACUNAS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

Hace años, muchos niños morían de enfermedades comunes. Hoy, estas enfermedades son muy poco frecuentes. Esto se debe a que ahora se vacuna a los niños para protegerlos contra diversas enfermedades.

A veces, se producen cambios respecto de quién debe recibir determinadas vacunas o cuándo deben recibirse. Las siguientes son dos nuevas vacunas que cambiaron recientemente.

VIRUS PAPILOMA HUMANO (VPH)

QUÉ: El VPH es muy común. Se adquiere al mantener relaciones sexuales sin protección. Aproximadamente la mitad de todas las personas sexualmente activas la tendrán en algún punto. Generalmente no presenta síntomas. Sin embargo, puede causar cáncer cervical y otros tipos de cáncer. Actualmente existe una vacuna para el VPH.

CUÁNDO: La vacuna se administra en una serie de tres inyecciones. Se recomienda para las niñas de 11 y 12 años. No obstante, ahora se puede administrar a mujeres y hombres de 9 a 26 años. Pregunte a su médico qué es lo mejor para su hijo.

VARICELA

QUÉ: En la mayoría de los casos, la varicela no es grave, pero a veces puede ser peligrosa. Puede causar infecciones cutáneas y neumonía. Algunos niños mueren debido a ella. Una vacuna contra la varicela ha estado disponible desde 1995.

CUÁNDO: La primera vacuna se administra entre los 12–15 meses de edad. Entre los 4 y 6 años se administra una segunda dosis. La vacuna ahora se encuentra disponible combinada con la vacuna MMR. La vacuna MMR protege contra sarampión, paperas y rubéola. Esta vacuna combinada se llama MMRV.



¡YA NO HAY ESCUELA! Disfrute del verano. Pero comience a planificar ahora el otoño. Llame hoy al proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo. Haga una cita para un examen médico para la escuela. Reúna con anticipación los formularios de la escuela y deportivos. ¡Evite las prisas!

use la cabeza

USE UN CASCO CADA VEZ QUE ANDE EN BICICLETA

Los cascos para andar en bicicleta salvan vidas. Los expertos señalan que 75 por ciento de los niños que mueren en bicicleta podrían haberse salvado si hubieran usado un casco. A pesar de ello, muchas personas no los usan. Las siguientes son algunas estadísticas:

- **60 POR CIENTO** de los ciclistas tienen un casco.
- **50 POR CIENTO** de los ciclistas usan un casco la mayoría del tiempo.
- **43 POR CIENTO** de los ciclistas usan un casco siempre que andan en bicicleta.
- **690 NIÑOS** se lesionan en accidentes en bicicleta cada día.
- **140 NIÑOS** fallecen producto de accidentes en bicicleta cada año.
- **85 POR CIENTO** de los accidentes en bicicleta causan lesiones en la cabeza que se pueden evitar al usar un casco.



CABEZA DURA Si no puede comprar un casco para andar en bicicleta, llame al departamento de policía o bomberos de su localidad. Muchos de ellos regalan cascos. Algunos hospitales y departamentos de salud también hacen lo mismo.

▼ PREVENCIÓN



EXÁMENES **estrellas**

LAS MAMOGRAFÍAS SON UNA OBLIGACIÓN PARA LAS MUJERES MAYORES DE 40 AÑOS

Dos de cada cinco mujeres mayores de 40 años no se han realizado una mamografía durante el último año. ¿Es usted una de ellas? Si es así, ¿qué está esperando?

El cáncer de seno se puede curar la mayoría del tiempo si se detecta en forma temprana. La mejor forma para detectarlo temprano es mediante exámenes regulares.

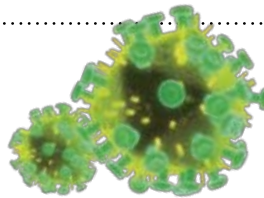
Las mamografías son radiografías de los senos. Pueden detectar cáncer de seno años antes de que usted pueda sentirlo. Debe realizarse su primera mamografía al cumplir 40 años. Posterior a ello, debe realizarse una mamografía cada 1 ó 2 años. Las mujeres en alto riesgo de cáncer de seno pueden comenzar los exámenes antes. Pregunte a su médico cuándo debe realizarse una mamografía.

¿QUE NO LE FALTE NADA La Ley de Janet estipula que los planes de salud deben pagar la reconstrucción a las mujeres que se someten a una cirugía por cáncer de seno. ¿Tiene alguna pregunta sobre sus beneficios respecto de la detección y del tratamiento de cáncer de seno? Llame a Servicios al Miembro al **1-800-213-5846** (Miembros de STAR Medicaid) o al **1-877-238-8543** (Miembros de CHIP).

▼ SALUD SEXUAL

realícese un examen

LA VIDA CONTINÚA CON VIH



El VIH es el virus que causa el SIDA y se transmite a través de la sangre, el semen y otros fluidos corporales. Algunas personas están en mayor riesgo de adquirir VIH. El sexo sin protección con varias parejas aumenta su riesgo, al igual que la inyección de drogas ilegales.

El VIH no tiene cura, pero la terapia con medicamentos ayuda a que las personas infectadas tengan una vida más sana y más larga. Por ello es tan importante realizarse la prueba. Las personas con VIH que toman medicamentos pueden evitar adquirir SIDA por un largo tiempo. Pueden tener cuidado de no transmitir el virus.

¿ESTÁ EN RIESGO? Pregunte a su médico acerca de una prueba de VIH. O bien, envíe por mensaje de texto su código postal al **KNOWIT (566948)** para buscar una clínica que realice la prueba gratis cerca de su domicilio.

▼ ENFERMEDADES CRÓNICAS

espía visual

NO PERMITA QUE LA DIABETES LE quite LA VISTA

La retinopatía diabética es la causa principal de ceguera en los Estados Unidos.

Es una complicación frecuente de la diabetes. Daña los vasos sanguíneos del ojo. La mayoría de las veces, los síntomas no comienzan hasta que el daño es considerable.

La cirugía con láser puede evitar que la retinopatía diabética empeore. Sin embargo, no puede revertir la pérdida de visión que ya ha ocurrido. Por eso es tan importante realizarse un examen oftalmológico para persona diabética todos los años, el cual puede detectar la retinopatía diabética antes de que se manifiesten los síntomas.

El oftalmólogo dilata sus pupilas con gotas para los ojos. Luego observa el interior de su ojo. El examen es rápido y no duele.



NOS PREOCUPAMOS Si tiene diabetes, UnitedHealthcare tiene un programa que puede ayudarle. Puede hablar con una enfermera, quien le puede ayudar a entender la enfermedad. Le enviaremos recordatorios acerca de pruebas importantes. Llame al **1-800-213-5846** (Miembros de STAR Medicaid) o al **1-877-238-8543** (Miembros de CHIP) para averiguar cómo puede inscribirse.

la calidad es importante

UnitedHealthcare desea que todos nuestros miembros estén sanos. Para ello, contamos con programas de mejoramiento de calidad (MC) clínica. Estos programas:

- **AYUDAN** a los miembros con enfermedades crónicas a obtener la atención que necesitan.
- **TRABAJAN** con las mujeres embarazadas para dar a luz bebés sanos.
- **RECUERDAN** a los miembros que deben realizarse pruebas importantes y vacunarse.
- **SE ASEGURAN** de que los miembros reciban atención de seguimiento después de salir del hospital.
- **VERIFICAN** de qué modo se tratan algunas enfermedades.

Parte del MC es la medición de la calidad del funcionamiento de estos programas. Revisamos los expedientes de los médicos. Revisamos los datos de las reclamaciones. Enviamos encuestas a los miembros. Revisamos estos resultados para ver de qué modo podemos mejorar. Compartimos esta información con proveedores y miembros.



TENGA TODO Para ver nuestro plan de mejoramiento de calidad (MC) y los resultados más recientes, visite www.unitedhealthcare-texas.com o llame a Servicios al Miembro al 1-800-213-5846 (Miembros de STAR Medicaid) o al 1-877-238-8543 (Miembros de CHIP) para solicitar una copia.



1 DE CADA 4 ESTUDIANTES ES VÍCTIMA DE INTIMIDACIÓN.

derrote a los intimidadores

5 CONSEJOS PARA CONVERSAR SOBRE LA INTIMIDACIÓN CON SU HIJO

La intimidación se presenta de muchas formas. Puede ser física, como golpes; puede ser verbal, como hostigamiento; puede ser emocional, como hacer sentir solo a otro niño e incluso puede ser electrónica, como enviar mensajes de texto desagradables.

Ser víctima de intimidación puede tener serias consecuencias. Los niños pueden sentirse muy tristes y solos. Posiblemente no quieran asistir a la escuela. Algunos se sienten enfermos, e incluso piensan en el suicidio.

Por lo general, los niños que son víctimas de intimidación no se lo dicen a nadie debido a que pueden sentirse avergonzados o pueden sentir temor de que la intimidación empeore si hablan. ¿Qué puede hacer si su hijo es víctima de intimidación? El primer paso es hablar sobre ello. Los siguientes son algunos consejos para hablar acerca de la intimidación:

- 1 **NO DIGA A SU HIJO QUE LO IGNORE.** Eso podría darle la idea de que usted lo va a ignorar.
- 2 **NO CULPE A SU HIJO.** No pregunte su hijo qué hizo para merecerlo.
- 3 **ESCUCHE A SU HIJO.** Haga preguntas. Agradézcale por contárselo.
- 4 **APOYE A SU HIJO.** Explíquele que no es su culpa. Pregunte qué puede hacer para ayudar.
- 5 **NO DIGA A SU HIJO QUE RESPONDA A LA INTIMIDACIÓN.** Esto generalmente empeora las cosas.

Una vez que entienda el problema, hable con el maestro o director de su hijo. Mantenga la calma. Pregunte cómo puede ayudar. Si nada cambia, hable nuevamente con la escuela.



DETÉNGALA Aprenda cómo puede detener la intimidación en www.stopbullyingnow.hrsa.gov. Este sitio web contiene videos e información para los niños, padres y maestros.