



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿SABÍA USTED QUE...?

Debe comenzar a usar protector solar en los bebés cuando cumplan 6 meses de edad. En bebés más pequeños, mantenga la piel cubierta con ropa ligera y un sombrero de ala ancha. Use un toldo en el coche o el asiento para el automóvil a modo de proporcionar sombra.



Qué debe esperar

No olvide su control posparto.

Es fácil que una nueva mamá descuide su propia salud. Pero es importante visitar a su médico o matrona seis semanas después de haber dado a luz. Si tuvo una cesárea, también debe ir al médico dos semanas después del parto. En su control posparto, su médico:

- la examinará para verificar que esté sanando bien después del parto.
- analizará su depresión posparto.
- realizará un examen pélvico para asegurarse de que sus órganos reproductivos estén regresando a su estado previo al embarazo.
- le informará si está lista para reanudar su vida sexual y le hablará acerca de las opciones de control de la natalidad.
- responderá preguntas acerca de la lactancia materna y examinará sus senos.



¿Está embarazada? Inscríbese en Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables). Este programa gratuito ofrece apoyo e información. Llame al **1-800-599-5985 (TTY 711)** para obtener más información.



Acabe con el cáncer



¿Es fecha para un examen de detección?

Los exámenes de detección de cáncer pueden ayudar a detectar los tipos de cáncer comunes en forma temprana. Si se detectan en sus primeras etapas, la mayoría son tratables. Incluso algunos tipos de cáncer se pueden prevenir con los exámenes de detección. Para las personas con riesgo promedio, la Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda:

QUÉ: Mamografía

POR QUÉ: Para detectar el cáncer de mama en forma temprana

CUÁNDO: Mamografías y exámenes clínicos de los senos anuales para mujeres a partir de los 40 años. Exámenes clínicos de los senos cada tres años para las mujeres entre 20 y 40 años.

QUÉ: Colonoscopia

POR QUÉ: Para detectar o prevenir el cáncer colorrectal

CUÁNDO: Colonoscopia para hombres y mujeres cada 10 años a partir de los 50 años. También hay disponibles otros exámenes de cáncer colorrectal; los intervalos varían.

QUÉ: Papanicolaou y examen de detección de VPH

POR QUÉ: Para detectar o prevenir el cáncer de cuello uterino

CUÁNDO: Papanicolaou para mujeres cada tres años a partir de los 21 años. Los exámenes pueden terminar a la edad de 65 años en el caso de mujeres con un historial de resultados de Papanicolaou normales. Los exámenes de VPH también se deben realizar cada cinco años entre los 30 y 65 años.



¿Está en riesgo? ¿Tiene antecedentes familiares de cáncer? ¿Es obeso o fuma? Puede estar en mayor riesgo de desarrollar cáncer. Pregunte a su médico si tiene que comenzar los exámenes de detección a una edad más temprana o hacérselos con mayor frecuencia.

CEPILLADO DOBLE

Si está embarazada, come por dos y también se cepilla por dos. El embarazo puede ser complicado para sus dientes y encías. La enfermedad de las encías se ha asociado con complicaciones en el embarazo. Después de dar a luz, si tiene enfermedad de las encías o caries dentales, puede traspasar los microbios de la boca a su bebé al besarlo o compartir una cuchara. Al cuidar sus dientes y encías, su bebé se beneficia, tanto antes como después del parto:

- Cepílese los dientes al menos dos veces al día con pasta con fluoruro.
- Use seda dental al menos una vez al día y enjuáguese diariamente con un enjuague bucal con fluoruro.
- Elija alimentos sanos como frutas y verduras, y evite bocadillos con azúcar o harinosos y las bebidas gaseosas.
- Visite a su dentista al menos una vez durante su embarazo. Éste le puede hacer una limpieza y le ayudará a controlar las caries dentales o la enfermedad de las encías. Una visita al dentista es segura en cualquier momento del embarazo.



¿Necesita un dentista? Visite MyUHC.com/CommunityPlan o llame al 1-877-542-9238 (TTY 711) para encontrar un dentista que acepte su plan de salud.



Encuentre al Dr. Correcto

Haga que su PCP sea su socio de salud

Cuando se inscribió en su plan de salud, usted eligió un proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP). Su PCP proporcionará o coordinará toda su atención médica. Si necesita exámenes o tratamientos que su PCP no pueda brindar, le hará una derivación. Debe sentirse cómodo con su PCP. Si no lo está, elija uno nuevo.

Cuando consulte a su PCP, indíquele cuáles medicamentos, vitaminas o medicamentos de venta libre toma con regularidad. Lleve una lista escrita.

Es importante que su PCP sepa todo sobre su atención médica. Hable de otros proveedores que consulte, como especialistas, y de la atención de salud mental o de abuso de sustancias que esté recibiendo. Mencione todos los medicamentos o tratamientos que otros proveedores le hayan recetado. Pídales a otros proveedores que le envíen a su PCP copias de todos los resultados y conclusiones de exámenes.



¿Cuál es su tipo? Para una lista de proveedores participantes, visite MyUHC.com/CommunityPlan.

Nos preocupamos por usted

UnitedHealthcare Community Plan ofrece administración de atención a los miembros con necesidades especiales. Los coordinadores de asistencia trabajan con el plan de salud, el médico y organismos externos. Ellos ayudan a los miembros a obtener los servicios especiales y la atención que necesitan. La administración de atención ayuda a las personas con:

- discapacidades físicas
- problemas de salud complejos
- enfermedad mental grave
- otras necesidades especiales

Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades.

Los miembros en estos programas reciben recordatorios acerca de su atención y consejos de una enfermera. Estos programas ayudan a los miembros con enfermedades crónicas como:

- diabetes
- asma
- EPOC
- anemia
- ICC
- VIH
- hipertensión
- falciforme



La ayuda está aquí. ¿Tiene necesidades especiales o necesita ayuda para controlar una enfermedad crónica? Llame a Servicios para miembros al **1-877-542-9238 (TTY 711)**. Pregunte acerca de los programas que pueden ayudarle.

LA DOSIS CORRECTA

La depresión es una enfermedad grave, pero que tiene tratamiento. Es muy común. Muchas personas reciben ayuda para la depresión a través de medicamentos. Antidepresivos son uno de los tipos de fármacos que se utilizan con mayor frecuencia. Si su médico recomienda antidepresivos, recuerde que:

1. Podría tener que probar más de un fármaco. Algunas personas se sienten bien con el primero que prueban. Otras en tanto deben probar diferentes fármacos hasta encontrar el más eficaz para ellas.
2. Por lo general, tardan un tiempo en hacer efecto. Algunos fármacos tardan al menos seis semanas en lograr que usted se sienta mejor. Sea paciente y siga tomando su medicamento según lo indicado.
3. La mayoría de las personas siente efectos secundarios. Sin embargo, estos desaparecen después de un par de semanas. Hable con su médico si esto no ocurre.
4. No deje de tomar su medicamento repentinamente. Debe seguir las indicaciones de su médico para ir disminuyendo la dosis. Si lo hace en forma repentina, puede sentirse mal.



Seguimiento. Si está recibiendo tratamiento para salud mental, asegúrese de no faltar a sus citas de seguimiento. Si estuvo hospitalizado, visite a su proveedor de salud mental siete días después de que le hayan dado de alta del hospital.

Rincón de recursos

Servicios para miembros

Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-877-542-9238 (TTY 711)

NurseLine (Línea de enfermería)

Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-855-575-0136 (TTY 711)

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)

Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Inscribese en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita).

1-800-599-5985 (TTY 711)

UHCBabyBlocks.com

Nuestro sitio web Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el Manual para miembros.

MyUHC.com/CommunityPlan

Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica

Obtenga ayuda gratis y confidencial con el abuso doméstico (llamada gratuita).

1-800-799-7233

(TTY 1-800-787-3224)

Línea de ayuda para dejar de fumar

Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-800-QUIT-NOW

(1-800-784-8669)



Criar a su bebé

Cada visita de control de bebé sano es importante.

Los bebés crecen y cambian rápidamente. Por ello, es importante que lleve a su bebé a visitas periódicas a su proveedor de atención primaria. A la edad de 2 años, su hijo debe haber tenido 10 controles de bebé sano. Estos controles para bebés sanos se denominan exámenes KAN Be Healthy.

Las visitas de control de bebé sano ayudan al médico a conocerlos a usted y a su bebé y a asegurarse de que su bebé esté sano. También son un buen momento para que haga preguntas. Las visitas de control de bebé sano incluyen:

- **REVISIÓN DEL CRECIMIENTO:** Se mide y se pesa a su hijo.
- **PRUEBAS:** Se realizan las pruebas necesarias a su hijo. Esto incluye pruebas de detección de plomo a las edades de 1 y 2 años.
- **EXÁMENES DE DETECCIÓN:** Se revisa la visión, la audición y el desarrollo de su hijo.
- **VACUNAS:** Cuando haya cumplido 2 años, su hijo habrá recibido vacunas contra 14 enfermedades. Algunas vacunas se administran juntas. La mayoría de las vacunas son necesarias más de una vez.

CUÁNDO IR

Las edades para las visitas de control de bebé sano son:

- 3 a 5 días
- 4 meses
- 12 meses
- 18 meses
- 1 mes
- 6 meses
- 15 meses
- 24 meses
- 2 meses
- 9 meses



Obtenga recompensas. UnitedHealthcare Community Plan ofrece un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las nuevas mamás. Su nombre es Baby Blocks. Puede recibir recompensas por acudir a los controles prenatales, posparto y de bebé recién nacido. Visite **UHCBabyBlocks.com** para obtener más información.