



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.



Dulces sueños

5 consejos para evitar el SMSI

El síndrome de muerte súbita infantil (SMSI) ocurre cuando un bebé muere por una causa desconocida. Se presenta con mayor frecuencia en bebés entre 2 y 3 meses de edad. Nadie sabe con certeza qué causa el SMSI. Pero existen algunas cosas que puede hacer para reducir el riesgo de SMSI, como:

- 1. ACOSTAR A SU BEBÉ SOBRE LA ESPALDA.**
- 2. ACOSTAR A SU BEBÉ SÓLO EN UNA CUNA SEGURA** sin frazadas, juguetes, almohadas u otros objetos blandos.
- 3. NO FUMAR** durante el embarazo o en presencia de su bebé.
- 4. VESTIR A SU BEBÉ CON POCA ROPA PARA DORMIR** y mantener la habitación a una temperatura agradable.
- 5. INDICAR A LAS PERSONAS QUE CUIDAN A SU BEBÉ** que también sigan estas reglas.





Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Por qué el médico no quiere darle antibióticos a mi hijo?

R: Desde que se descubrieron los antibióticos, se han salvado muchas vidas. Los antibióticos matan las bacterias que causan algunas enfermedades e infecciones. Sin embargo, los expertos dicen que a veces se utilizan demasiado. Esto hace que algunas bacterias se vuelvan resistentes a los antibióticos. Cuando sucede esto, el medicamento no ayuda cuando se necesita. Las personas se enferman más e incluso pueden morir.

La mayoría de las enfermedades no son causadas por bacterias. Los antibióticos no ayudan con estas enfermedades. Solo el tiempo las mejora. Estas incluyen resfrios e influenza, que son causadas por virus. Muchas infecciones del oído, bronquitis e infecciones de los senos nasales también son causadas por virus.



Pregunte al médico. Hable con el médico de su hijo acerca de las causas de la enfermedad. Recuerde que generalmente los antibióticos no ayudan. Pregunte cómo puede ayudar a que su hijo se sienta mejor mientras se recupera.



PRIMERAS SONRISAS

Cuide bien de los dientes y las encías de su bebé. Así, permitirá que su pequeñito tenga un gran comienzo para una vida de buena salud oral. Puede evitar las caries de biberón.

Exponer los dientes de su bebé a bebidas azucaradas durante períodos prolongados produce caries. Esto puede suceder cuando los bebés toman el biberón todo el día, o cuando se les acuesta para dormir con un biberón.

Aunque los bebés pierden sus primeros dientes, las caries en los dientes de leche son graves. Pueden causar malos hábitos de alimentación, problemas de dicción, infecciones y dientes definitivos decolorados, torcidos o dañados.

Desde el nacimiento, limpie las encías de su bebé con un paño suave y agua. Cuando los dientes comiencen a salir, empiece a cepillarlos dos veces al día con una pequeña cantidad de pasta de dientes con fluoruro y un cepillo de dientes blando para niños. A medida que los niños crecen, pueden cepillarse los dientes solos. Revíselos para asegurarse de que los dientes estén realmente limpios.



Abra bien la boca. Lleve a su hijo a su primera visita al dentista cuando aparezca el primer diente. Esto sucede entre los seis y 12 meses de edad. ¿Necesita encontrar un dentista para su hijo? Visite UHCCCommunityPlan.com.



Criar a su bebé

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. Estas visitas de control de bebé sano también se denominan Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment (EPSDT, Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos).

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 | ■ 2 meses | ■ 15 meses |
| visitas de control de | ■ 4 meses | ■ 18 meses |
| bebé sano son: | ■ 6 meses | ■ 24 meses |
| ■ 3 a 5 días | ■ 9 meses | |
| ■ 1 mes | ■ 12 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.

Encuentre al Dr. Correcto

Haga que el PCP de su hijo 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 UHCommunityPlan.com.





Rincón de recursos

Servicios para miembros

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

1-800-992-9940 (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).

1-877-410-0184 (TTY 711)

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)

Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Insíbrase 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.

UHCommunityPlan.com

Línea de ayuda nacional en caso de abuso en citas

Los adolescentes pueden hacer preguntas y hablar con un adolescente o un adulto (llamada gratuita).

1-866-331-9474

(TTY 1-866-331-8453)



UnitedHealthcare y Sesame Workshop, la organización sin fines de lucro detrás de *Sesame Street*[™], se han unido para crear *A es para Asma*. Este programa ayuda a los niños con asma a disfrutar de una vida más sana y más activa.

Hable con el médico de su hijo para entender los medicamentos necesarios para controlar su asma. Algunos medicamentos para el asma en forma de pastillas o líquidos se tragan. Otros se inhalan como un vapor fino con un inhalador de dosis medida o un nebulizador. El asma de cada niño es diferente, de modo que existe más de un tipo de tratamiento. En general, existen dos categorías diferentes de medicamentos que su hijo puede tomar:

- 1. LOS MEDICAMENTOS DE RESCATE**, como algunos inhaladores, ofrecen alivio inmediato de los síntomas cuando su hijo tiene un ataque de asma o cualquier otro tipo de dificultad para respirar. En niños cuya asma está debidamente controlada, estos medicamentos no deberían ser necesarios todos los días.
- 2. LOS MEDICAMENTOS DE CONTROL** hacen exactamente lo que indica su nombre: controlan el asma de su hijo, aunque no tenga síntomas. En efecto, previenen síntomas, y a veces se les denomina medicamentos preventivos. Estos medicamentos se deben utilizar de forma regular, todos los días.



Obtenga recursos. Descargue e imprima "Mi perfil de asma" en sesamestreet.org/asthma. Complete la hoja y entregue una copia a la persona que cuide a su hijo.



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida



TM/© 2014 Sesame Workshop