



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿SABÍA USTED QUE...?

Solo tres de cada cinco adultos han consultado a un dentista en el último año. Los adultos deben realizar dos visitas al año.



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.

TRATAMIENTOS CON FLUORURO

La caries dental es una de las enfermedades más comunes en los niños. Incluso, puede producirse en bebés de 1 año de edad. Puede causar dolor e infecciones, y perturbar la alimentación y el sueño. También puede ocasionar que un niño pierda los dientes definitivos antes de que estén listos para salir y, así, causar problemas en la forma en que los dientes encajan.

Las buenas noticias es que la caries dental es fácil de prevenir. Un buen cepillado y limpieza con hilo dental son importantes, al igual que el fluoruro. Su hijo puede obtener fluoruro del agua que bebe. Llame a la oficina local del gobierno para saber si al agua le han agregado fluoruro. También puede escoger una pasta dental con fluoruro para su hijo. Otra medida importante que puede tomar es pedirle a su odontólogo o a otro proveedor de atención médica que aplique una capa de fluoruro en los dientes de su hijo.

El fluoruro es una capa que recubre los dientes. En la actualidad, el fluoruro viene en sabores que a los niños les gusta y no produce dolor. Entre más pequeño sea el niño cuando se aplique por primera vez la capa de fluoruro, mejor.



Pregúntele a su odontólogo. La mayoría de los niños deben consultar al odontólogo dos veces al año, desde comienza la primera dentición. El odontólogo puede aplicar fluoruro en cada consulta.





Encuentre al Dr. Correcto

Su socio de salud

Su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, 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. Pida a otros proveedores que 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/pa.html.

Nos preocupamos por usted

UnitedHealthcare Community Plan ofrece administración de atención a los miembros con necesidades especiales. Los administradores de atención 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
- enfermedad de las arterias coronarias
- ICC
- EPOC



La ayuda está aquí. ¿Tiene necesidades especiales o necesita ayuda para controlar una enfermedad crónica? Llame a Servicios para miembros al **1-800-414-9025 (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.

Realícese exámenes

Importancia la prueba de A1C en personas con diabetes

La A1C (también llamada HbA1C) es una prueba realizada por su proveedor de atención médica. En los resultados aparece la cantidad de azúcar en la sangre durante dos o tres meses. La prueba de A1C le permite saber a su proveedor de atención médica cómo está cuidando su diabetes.

Su proveedor de atención médica determinará el nivel objetivo de A1C. Muchos pacientes con diabetes pueden tener como objetivo tener un nivel de A1C de menos del 7 por ciento. Sin embargo, su objetivo personal puede ser mayor o menor dependiendo de su edad y de su historial de salud. Por ejemplo, algunas personas de la tercera edad pueden tener como objetivo un nivel de menos del 8 por ciento.

La Asociación Estadounidense de la Diabetes recomienda que las personas con buen control de la diabetes se realicen la prueba de A1C cada seis meses. Las personas sin buen control de la diabetes, deben realizarse la prueba cada tres meses.



Hable al respecto. Pregúntele a su proveedor con qué frecuencia se debe realizar la prueba de A1C y hable sobre los resultados. Hay muchas formas de cuidar su diabetes. Escoja la más adecuada para usted.



DOS POR 2

Cualquiera puede ser víctima de envenenamiento por plomo, pero para los niños pequeños es más peligroso, pues tienden a llevarse las manos, juguetes y otros objetos a la boca, y cualquiera de estos objetos podría tener plomo en polvo.

El plomo puede lesionar los nervios y el cerebro de los niños y producir en ellos problemas de por vida. Una pequeña cantidad de plomo puede afectar el desarrollo de un niño. Puede ocasionar problemas graves de salud, como trastornos de aprendizaje. Los niveles altos de plomo no presentan síntomas, por lo que no podrá saber si su hijo está protegido sin una prueba de plomo.

Por fortuna, los padres pueden tomar medidas para proteger a sus hijos del envenenamiento por plomo. La única manera de saber si su hijo ha estado expuesto es mediante una prueba, que se debe realizar dos veces: una en su primer año de vida y la segunda a los dos años de edad.





Detenga el ciclo

Cómo se ven afectados los niños por la violencia intrafamiliar

Los niños que presencian o son víctimas de violencia intrafamiliar pueden desarrollar problemas sociales o de salud. La violencia intrafamiliar puede ocurrir cuando una persona golpea, pateo o abofetea a su víctima. Puede tratarse de violaciones y otras formas de abuso sexual o puede tratarse de poner apodosos, humillar o amenazar. El abuso puede afectar a los niños en el momento que ocurre y en su vida posterior adolescente y adulta.

Los niños expuestos a la violencia intrafamiliar pueden tener problemas en la escuela, como calificaciones más bajas en los exámenes, problemas de aprendizaje o problemas para resolver conflictos con otros estudiantes. Pueden mostrarse hostiles o tener problemas para entablar o conservar amistades e interactuar con adultos.

El abuso puede cambiar su forma de actuar y responder ante otras personas y hay cosas que pueden parecer o estar fuera de su control. Pueden:

- ser depresivos
- ser ansiosos
- ser violentos
- mojar la cama o tener pesadillas
- ser hiperactivos
- consumir drogas o alcohol
- ser rebeldes
- ser temerosos

En su vida posterior, los niños que son testigos o víctimas de abuso pueden:

- abusar de otros
- ser víctimas de abuso
- abusar de sus hijos
- tener problemas con el alcohol o las drogas
- tener problemas para conservar un empleo o un hogar

Los adultos que de niños estuvieron expuestos al abuso pueden tener problemas de salud constantes. Estos problemas pueden ser:

- enfermedades estomacales o intestinales
- asma
- enfermedades cardíacas
- problemas en las articulaciones
- dolores de cabeza
- dolor general
- problemas renales o vesicales

La buena noticia es que los niños pueden tener gran capacidad de sanar. El abuso no afecta a todos los niños de la misma manera. Con el apoyo adecuado, los niños que viven con el abuso pueden convertirse en adultos sanos.



Obtenga ayuda. Para encontrar el programa para el abuso intrafamiliar más cercano en Pensilvania, ingrese a **pcadv.org** y haga clic en Find Help [Buscar ayuda] o utilice el mapa de Find Help en la página de inicio. Para comunicarse con la línea de asistencia nacional contra la violencia intrafamiliar, llame al **1-800-799-SAFE (TTY 1-800-787-3224)**. Para comunicarse con la línea de asistencia nacional contra la violencia intrafamiliar para adolescentes, llame al **1-866-331-9474 (TTY 1-866-331-8453)** o envíe el mensaje de texto "loveis" al **22522**.

HABLAMOS SU IDIOMA

Si necesita esta información en otro idioma, llame al **1-800-414-9025 (TTY 711)**, los lunes, martes, jueves y viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.; o los miércoles, de 8 a.m. a 8 p.m.

如果需要其他语言版本的此信息，请致电 **1-800-414-9025 (TTY 711)**

Nếu bạn cần thông tin này bằng ngôn ngữ khác, hãy gọi số **1-800-414-9025 (TTY 711)**

При необходимости получения данной информации на другом языке позвоните **1-800-414-9025 (TTY 711)**

ប្រសិនបើលោកអ្នក ចាំបាច់ត្រូវការព័ត៌មាននេះជាភាសាមួយផ្សេងទៀត សូមទាក់ទងតាមទូរស័ព្ទទូលខេ: **1-800-414-9025 (TTY 711)**

Rincón de recursos

Servicios para miembros

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

1-800-414-9025 (TTY 711)

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)

Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Inscríbase 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

Text4baby Reciba mensajes sobre el embarazo y el primer año de vida de su bebé. Envíe la palabra **BABY** al **511411** para recibir mensajes en inglés. Envíe la palabra **BEBE** al **511411** para recibir mensajes en español. O inscríbase en **text4baby.org**.

Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica Obtenga ayuda gratis u 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. 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 visitas de control de bebé sano son:

■ 2 meses	■ 15 meses
■ 4 meses	■ 18 meses
■ 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.