

news

Tu fuente para lo relacionado con la salud



La verdad sobre las enfermedades de transmisión sexual

Las enfermedades de transmisión sexual (en inglés usan la abreviatura STD y en español ETS) son comunes, especialmente entre los jóvenes. Las ETS se transmiten de una persona a otra a través del contacto sexual. Muchas ETS no causan ningún síntoma observable. Algunas enfermedades de transmisión sexual solamente se pueden detectar mediante un análisis.

La prevención y el tratamiento de las enfermedades de transmisión sexual

La única manera de prevenir completamente las ETS es abstenerse de todo tipo de contacto sexual. Si alguien va a tener relaciones sexuales, la mejor manera de reducir la probabilidad de contraer una ETS es usando un condón cada vez.

No dejes que la vergüenza ante la idea de tener una ETS te impida obtener atención médica. Si crees que podrías tener una ETS o si has estado con una pareja que podría tener una ETS, debes ir al doctor inmediatamente.

¿Qué sucede si dejo una ETS sin tratar?

Las ETS son más que algo que causa vergüenza. Son un grave problema de salud. Algunas ETS, como la clamidia, si no se tratan, pueden causar daños permanentes, como la infertilidad (no poder tener un bebé). La mayoría de los doctores recomienda una prueba anual de detección de clamidia para las mujeres sexualmente activas menores de 25 años de edad.

Habla francamente con tu proveedor de atención primaria (PCP). Pregúntale cuáles pruebas de detección de enfermedades de transmisión sexual y vacunas te recomienda.

Trastornos de la alimentación: abarcan mucho más que tan sólo comida

Los trastornos de la alimentación pueden ocurrir a cualquier edad. Pero los hombres y las mujeres corren mayor riesgo hacia finales de la adolescencia y el principio de la década de sus años 20. Es más que ponerse a dieta para bajar de peso o tratar de hacer ejercicio todos los días. Los trastornos de la alimentación implican conductas alimentarias y formas de pensar sobre la comida que son extremas. Los trastornos de la alimentación más comunes son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por sobreingesta compulsiva (binge-eating).

Algunos signos de advertencia que podrían sugerir un trastorno de la alimentación incluyen:

- saltarse las comidas, dar pretextos para no comer o comer en secreto.

- concentrarse demasiado en los alimentos y en la alimentación saludable.
- hacer demasiado ejercicio.
- preocuparse o quejarse constantemente de su gordura.
- tomar laxantes o pastillas para adelgazar.
- ir al baño inmediatamente después de comer.
- comer mucho más en una comida o merienda de lo que se considera normal.
- expresar repugnancia, vergüenza o culpa en referencia a sus hábitos alimenticios.

Quizás tú observes signos de advertencia de un trastorno de la alimentación en un amigo o miembro de tu familia o en ti mismo(a). Comienza por hablar con uno de tus padres, un consejero, la enfermera de la escuela u otro adulto de confianza.

Los trastornos de la alimentación pueden ser causados por emociones complicadas. Tus beneficios de TennCare cubren el tratamiento de problemas mentales y emocionales. Tu proveedor de atención primaria (PCP) puede:

- responder a tus preguntas.
- detectar problemas.
- recomendarte un especialista para que recibas la atención médica adecuada.



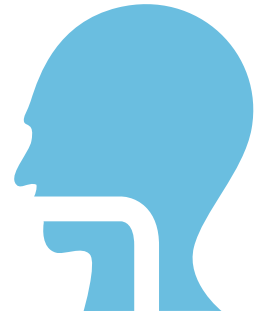


Los trastornos de la alimentación y la salud oral

Los trastornos de la alimentación como la anorexia y la bulimia son muy peligrosos por muchas razones. Pero, ¿sabías que también pueden dañar la salud de tu boca y tus dientes?

Estos trastornos pueden causar:

- Pérdida de dientes
- Erosión del esmalte de los dientes
- Pérdida de hueso en la mandíbula
- Bordes aserrados en los dientes
- Alteración de la mordida
- Sangrado de las encías y ardor de la lengua
- Resequedad de la boca
- Inflamación de las glándulas
- Dolor en los dientes, la boca, la garganta, la lengua y las encías



Cuando alguien tiene anorexia, el cuerpo se está muriendo de hambre. La falta de una buena nutrición puede conducir a la osteoporosis, lo que provoca la debilitación de los huesos. Si se debilita el hueso maxilar, puede dar lugar a que se caigan los dientes.

Una persona con bulimia come de más compulsivamente y luego vomita, a menudo varias veces al día. El ácido estomacal en el vómito puede corroer los dientes, lo que provoca caries y la pérdida de dientes.

La salud oral refleja la salud en general. Esto significa que un dentista puede ser el primero en detectar un trastorno de la alimentación. Los trastornos de la alimentación son peligrosos, incluso mortales. Si crees que puedes tener un trastorno de la alimentación, por favor pide ayuda.

¿Necesitas ayuda para encontrar un dentista o para hacer una cita? Llámanos al 1-855-418-1622 o TTY/TDD 1-800-466-7566. O visita nuestro sitio web en www.dentaquest.com.





Tu estrategia para no correr peligro bajo el sol

Los rayos del sol se sienten agradables, pero no son amigos de tu piel.

Aunque no lo verás inmediatamente, te causan arrugas y manchas de edad en la piel. Y son la principal causa de cáncer de la piel. Pero con algunas precauciones simples, puedes disfrutar del sol sin que la salud de tu piel corra riesgo.

- Usa protector solar con factor de protección solar (SPF) de 15 o más alto y protección contra los rayos UVA y UVB, incluso en días nublados. Esta información se encuentra en la botella; léela antes de comprar. Hasta el 80 por ciento de la exposición al sol es incidental, es decir, el tipo de exposición que ocurre al pasear a tu perro o almorzar al aire libre.
- El protector solar desaparece. Ponte más protector solar si estás bajo el sol durante más de dos horas y después de nadar o hacer cosas que te hagan sudar.
- Los rayos del sol son más fuertes de 10 a.m. a 4 p.m. Durante esas horas, toma descansos para refrescarte en el interior o bajo la sombra por un tiempo antes de salir de nuevo.
- Usa un sombrero de ala ancha y lentes para sol que proporcionen casi el 100 por ciento de protección contra los rayos UV.
- Ten mucho cuidado alrededor de las superficies que reflejan los rayos del sol, como la nieve, la arena, el agua y el concreto.



Atención de la vista para los miembros de TennCare

Cómo encontrar un oftalmólogo

Visita myuhc.com/CommunityPlan y haz clic en Buscar un médico. También puedes llamar a Servicio al Cliente al **1-800-690-1606** para solicitar un directorio de proveedores impreso o para preguntar si un proveedor está en la red. Con gusto te ayudaremos a hacer una cita o coordinar transporte gratis.

Una vez al año, debes hacerte un examen de la vista durante tu chequeo de TennCare Kids.

Pero si tienes problemas de la vista o si te duelen o molestan los ojos, avísale a uno de tus padres para que te lleven al oftalmólogo para que te revise. TennCare cubre lo siguiente únicamente si es necesario por razones médicas:

- Lentes de anteojos
- Armazones
- Lentes de contacto
- Otros servicios de atención de la vista

El oftalmólogo de UnitedHealthcare Community Plan te mostrará los armazones entre los que puedes elegir. Si te ponen lentes de contacto, sigue las indicaciones del doctor para la limpieza, la cantidad de horas que los puedes usar sin problemas y cuándo debes cambiarlos.

No tienes que ir a tu proveedor de atención primaria (PCP) antes de ir al oftalmólogo. Sin embargo, el oftalmólogo debe estar en la red de UnitedHealthcare Community Plan.

Recordatorio de chequeo de TennCare Kids

Debes ir a un chequeo de TennCare Kids cada año. Ir a un chequeo se llama atención médica preventiva. La atención médica preventiva o de rutina significa ir al doctor, incluso cuando no estás enfermo. Parte de cuidarte es ir a tu chequeo a tiempo. Recuerde, si eres miembro de United Healthcare Community Plan menor de 21 años de edad, los chequeos de TennCare Kids son gratis para ti. Así que llama a tu PCP hoy mismo para hacer tu cita.

¿Estás siendo maltratado?

El maltrato infantil puede tener muchas formas. Todas las formas de maltrato son graves. Puede ser emocional, sexual, verbal o físico. No hay nada que tú puedas hacer o decir para merecer ser maltratado. El maltrato nunca es tu culpa. Todos tenemos el derecho a una relación segura y sana.

Para denunciar sospechas de maltrato infantil, llama al **1-877-237-0004**. Si corres peligro inmediato, llama al **911**. No necesitas pruebas de que ha ocurrido maltrato. Cada denuncia se evaluará de manera individual.

La salud mental del adolescente

Es difícil ser adolescente. Tienes el estrés de querer caer bien, de sacar buenas calificaciones, de llevarte bien con tu familia y de tomar decisiones importantes. Esas son las típicas presiones de la adolescencia. Es normal preocuparte por todo eso. Pero sentirte muy triste, sin esperanza o sin valor podrían ser señales de advertencia de un problema de salud mental. Los problemas de salud mental son reales, dolorosos y a veces graves. Los problemas de salud mental se pueden tratar.

Dónde encontrar apoyo

Si tú o alguien querido está en crisis, por favor pide ayuda inmediatamente.

- Habla con tus padres o con un adulto de confianza
- Llama al 911
- Acude a un servicio de urgencias cercano o al consultorio de tu doctor
- Llama gratis, las 24 horas del día, a la Línea Nacional para la Prevención de Suicidios (National Suicide Prevention Lifeline) al **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)**

¿Necesitas transporte para ir a tu chequeo?

Llama al **1-866-680-0633**. En Nashville, llama al **1-615-248-0121**. Este servicio es gratuito para todos los miembros menores de 21 años. Si eres menor de 18 años, uno de tus padres o tu tutor puede viajar contigo. Tu padre/madre o tutor tiene que hacer los arreglos para el transporte.



Llama al **1-866-680-0633**. En Nashville, llama al **1-615-248-0121**. Este servicio es gratuito para todos los miembros menores de 21 años de edad. Si eres menor de 18, uno de tus padres o tu tutor te puede acompañar. Tu padre o tutor tiene que llamar para pedir el transporte.

¿Necesitas transporte a tu chequeo?

We do not allow unfair treatment in TennCare. No one is treated in a different way because of race, color, birthplace, religion, language, sex, age, or disability. Do you think you've been treated unfairly? Do you have more questions or need more help? If you think you've been treated unfairly, call the Tennessee Health Connection for free at **1-855-259-0701**.

TennCare no permite el trato injusto. Nadie recibe un trato diferente debido a su raza, color de la piel, lugar de nacimiento, religión, idioma, sexo, edad o discapacidad. ¿Cree que lo han tratado injustamente? ¿Tiene más preguntas o necesita más ayuda? Si piensa que lo han tratado injustamente, llame gratis a Tennessee Health Connection al **1-855-259-0701**.

¿Habla español y necesita ayuda con esta carta? Llámenos gratis al **1-800-690-1606**.

If you have a hearing or speech problem you can call us on a TTY/TDD machine. Our TTY/TDD number is **711**.

Si tiene problemas de audición o del habla, puede llamarnos a través de una máquina de TTY/TDD. El número de TTY/TDD es **711**.

Need help in another language? You can call UnitedHealthcare Community Plan for assistance in any language at **1-800-690-1606** or the numbers below. Interpretation and translation services are free to TennCare members.

Foreign Language Lines

Call if you need help and need to speak with someone in one of these languages:

العربية	(Arabic)	1-800-758-1638
Bosanski	(Bosnian)	1-800-758-1638
کوردی - بادینانی	(Kurdish-Badinani)	1-800-758-1638
کوردی - سورانی	(Kurdish-Sorani)	1-800-758-1638
Soomaali	(Somali)	1-800-758-1638
Espanol	(Spanish)	1-800-758-1638
Người Việt	(Vietnamese)	1-800-758-1638

Do you need help with this information? Is it because you have a health, mental health, or learning problem or a disability? Or, do you need help in another language? If so, you have a right to get help, and we can help you. Call Customer Service at **1-800-690-1606** for more information.

Do you have a mental illness and need help with this information? The TennCare Advocacy Program can help you. Call them for free at **1-800-758-1638**.

¿Necesita ayuda con esta información? ¿La necesita porque tiene una discapacidad o un problema de aprendizaje, de salud mental o una enfermedad? ¿O acaso necesita ayuda en otro idioma? Si es así, usted tiene derecho a obtener ayuda, y nosotros podemos brindársela. Llame a **1-800-690-1606** para más información.

¿Tiene usted una enfermedad mental y necesita ayuda con esta información? En la línea telefónica de TennCare Advocacy pueden ayudarle. Llámelos gratis al **1-800-758-1638**.

To report fraud or abuse to the Office of Inspector General (OIG) you can call toll-free **1-800-433-3982**. To report provider fraud or patient abuse to the Tennessee Bureau of Investigation's Medicaid Fraud Control Unit (MFCU), call toll-free **1-800-433-5454**.

Para reportar fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG) nos puede llamar gratis al **1-800-433-3982**. Para reportar fraude o maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la Unidad de Control de Fraude Médico de la Oficina de Investigación de Tennessee (Tennessee Bureau of Investigation's Medicaid Fraud Control Unit, TBI MFCU), llame gratis al **1-800-433-5454**.



UnitedHealthcare Plan of the River Valley, Inc.