



UNA PUBLICACIÓN SÓLO PARA USTED

AmeriChoice[®]
by UnitedHealthcare

TURN OVER FOR ENGLISH!

NO SE PREOCUPE POR LAS FACTURAS

No se le puede facturar por servicios cubiertos si un proveedor acepta su tarjeta Medicaid o FHPPlus y acepta facturar a AmeriChoice o Medicaid. No tendrá que pagar por la atención, excepto algunos copagos requeridos para los miembros de FHPPlus. Sin embargo, tendrá que pagar por los servicios que obtiene y que no están cubiertos por su plan. Antes de obtener estos servicios, usted y su proveedor deben acordar que usted los pagará.

RELACIONES

ABUSO doméstico

PUEDEN SUCEDERLE A CUALQUIERA

El abuso doméstico ocurre cuando una persona intenta controlar a la pareja con la cual tiene una relación. Puede sucederle a cualquiera. No distingue entre jóvenes o viejos, hombres o mujeres, ricos o pobres ni blancos o negros.

Los abusadores pueden lastimar físicamente a sus víctimas, pero también pueden hacer otras cosas para asustarle. Pueden prohibirle que vea a sus amigos o familiares o que tenga suficiente dinero.

Es posible que sea víctima de abuso doméstico si su pareja o cuidador:

- 1 lo hiere con palabras o fuerza física.
- 2 utiliza el sexo para lastimarlo.
- 3 utiliza dinero para controlarlo.

En momentos difíciles, el abuso empeora. En el año 2008, las llamadas a la línea de asistencia nacional contra la violencia intrafamiliar aumentaron un 10 a 15 por ciento. Para obtener más información acerca de la violencia intrafamiliar, como la forma en que puede ayudar a un amigo o en que puede mantener a salvo a un adolescente, visite www.loveisnotabuse.com.



SOLICITE AYUDA Si es víctima de violencia intrafamiliar, llame a la línea de asistencia nacional contra la violencia intrafamiliar. Esta línea es gratuita y confidencial. Llame al 800-799-7233 (TTY 800-787-3224). Si está en peligro inmediato, llame al 911 o a la policía de su localidad.

CONSEJOS PARA PREVENIR EL CÁNCER DE COLON



- 1 COMA SANAMENTE.** Consuma gran cantidad de fibra. Disfrute de frutas y verduras a diario. Disminuya el consumo de grasas y carnes rojas.
- 2 NO FUME.** Aunque no lo crea, las toxinas que inhala terminan en el colon.
- 3 CONOZCA SU HISTORIAL FAMILIAR.** Si hay antecedentes de cáncer de colon en su familia, infórmelo a su médico.
- 4 LLEVE UN ESTILO DE VIDA SANO.** Haga ejercicio y mantenga un peso sano.
- 5 REALÍCESE UNA COLONOSCOPIA.** Este examen realmente puede prevenir el cáncer al eliminar los pólipos que se transforman en cáncer. Sométase a su primera colonoscopia cuando cumpla 50 años. Pregunte a su médico si necesita hacerlo antes.

► LA DIABETES ES LA SEXTA CAUSA DE MUERTE EN LOS ESTADOS UNIDOS.

¿Cuál es el nombre del microbio?

¿CONOCE LA DIFERENCIA ENTRE UN RESFRIADO Y LA INFLUENZA?

La temporada de resfriados e influenza aún no ha finalizado. Ambas enfermedades son muy comunes y son causadas por virus. Puede reducir su riesgo de enfermarse si se vacuna contra la influenza cada otoño. Lávese las manos con regularidad. No comparta artículos domésticos con personas que están enfermas. Sin embargo, si se enferma esta temporada, ¿sabrá qué virus tiene?



RESFRIADO COMÚN

Por lo general, los resfriados se presentan en forma gradual. Comienzan dos a tres días después de que usted se ha infectado. Pueden comenzar con un dolor de garganta. Luego, puede comenzar a estornudar y a tener catarro. La fiebre no es común, especialmente en adultos.

LA INFLUENZA

La influenza se presenta rápidamente, por lo general, dentro de unas horas. Se siente peor que con un resfriado. Los síntomas de la influenza incluyen dolor de cabeza, dolores musculares, tos seca y escalofríos. Es común tener fiebre. Los síntomas desaparecen dentro de dos a tres días. Luego, se experimenta congestión nasal y dolor de garganta.



TRATAMIENTO

Dado que los resfriados y la influenza son causados por virus, los antibióticos no son útiles, ya que éstos matan bacterias. Existen muchos otros medicamentos disponibles que no requieren receta médica y que le ayudarán a sentirse mejor. Generalmente, lo mejor es elegir medicamentos que sólo tratan los síntomas que tiene. Por ejemplo, si tiene dolor de garganta y catarro, no necesita un medicamento que también sirva para la tos. Y recuerde, los medicamentos sin receta no lo curan. Simplemente le permiten sentirse más a gusto. Sólo el tiempo y el sistema inmunológico de su organismo pueden eliminar un resfriado o la influenza.



i CUANDO ES PEOR A veces, un resfriado o la influenza causa otra infección. Puede adquirir una infección en los oídos, bronquitis u otro problema. Si todavía se siente mal una semana después de un resfriado o dos semanas después del inicio de la influenza, consulte a su médico.

▼ SOBRE EL BEBÉ

►► SU BEBÉ SÓLO SE DEBE ALIMENTAR CON LECHE MATERNA DURANTE LOS PRIMEROS SEIS MESES.

el mejor comienzo

3 CONSEJOS PARA AMAMANTAR A SU BEBÉ

Amamantar puede ser una buena experiencia para usted y para su bebé. Si sigue estos tres consejos, puede comenzar a amamantar correctamente.

- 1 **AMAMANTE DESDE EL PRINCIPIO Y CON FRECUENCIA.** Intente amamantar a su bebé dentro de la primera hora después del nacimiento. Los recién nacidos deben amamantar al menos cada dos horas, pero no de acuerdo con un horario estricto. Esto indica a sus senos que produzcan abundante leche.
- 2 **AMAMANTE SEGÚN DEMANDA.** Observe las señales de hambre de su bebé. Los bebés con hambre pueden estar más alertas, más activos o llevarse las manos a la boca. No espere hasta que el bebé comience a llorar para alimentarlo.
- 3 **ABRA POR COMPLETO LA BOCA DEL BEBÉ.** Amamante con el pezón y la areola (el área más oscura alrededor del pezón) en la boca del bebé.



AYUDA GRATUITA La mayoría de las mamás puede lograr amamantar bien. La oficina local de WIC (www.fns.usda.gov/wic) o sucursal de La Leche League (www.llli.org) pueden proporcionarle ayuda y consejos gratis sobre la lactancia materna. El Centro Nacional de Información de Salud de la Mujer (www.4women.gov) tiene una línea de ayuda para la lactancia materna: 1-800-994-9662.

▼ ENFERMEDADES CRÓNICAS

CONTROLE EL **azúcar** EN LA **sangre**

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LOS EXÁMENES A1C?

Si es diabético, sabe lo importante que es revisarse con regularidad el azúcar en la sangre. Ese pequeño pinchazo en el dedo le da una idea sobre cómo va su control de la diabetes. Sin embargo, sólo le indica el nivel de azúcar en su sangre en ese momento.

Existe un examen que puede realizar su médico, que da una imagen más completa. Se llama A1c y proporciona una medición promedio de su glucosa en un periodo de seis a doce semanas. Es importante mantener controlado el nivel de azúcar en la sangre a largo plazo para evitar complicaciones graves.

▼ PREVENCIÓN



detenga EL CÁNCER DE colon

El cáncer de colon constituye la segunda causa de muerte relacionada con el cáncer en los Estados Unidos. Sin embargo, no debiera serlo, ya que se puede curar si se detecta en forma temprana. Y realmente se puede evitar si sigue estos consejos.



OBTENGA MÁS INFORMACIÓN Aprenda más sobre la prevención del cáncer colorrectal en www.cancer.gov.


depresión adolescente

¿ES NORMAL EL DRAMA O LA DEPRESIÓN ADOLESCENTE?

La **depresión adolescente es grave**. No se trata sólo de mal humor o tristeza. Puede causar problemas en casa y en la escuela, abuso de drogas, delincuencia e incluso el suicidio. Afortunadamente, la depresión se puede tratar. ¿Cómo sabe si un adolescente está deprimido? Busque:

- desesperanza
- cambios en las calificaciones
- explosiones de ira
- cambios en la alimentación
- llanto frecuente
- demasiado sueño
- evita a amigos y familiares
- habla sobre la muerte y morir

Las niñas tienen el doble de probabilidad de deprimirse que los niños. Los eventos importantes en la vida, como la muerte, la mudanza a una nueva área o incluso el rompimiento de una relación amorosa puede dar origen a una depresión. Y los desafíos que son difíciles para los adultos pueden serlo aun más para un adolescente.

 **¿QUÉ PUEDE HACER?** Si su adolescente presenta estos signos, hable con él. Programe una cita con su PCP o llame a United Behavioral Health al 888-481-9413 para obtener ayuda.

obesidad infantil



PUEDA EVITARLA CON BUENOS HÁBITOS

La **cantidad de niños con sobrepeso ha aumentado en los últimos años**. La mayoría de los niños tiene sobrepeso debido a sus malos hábitos alimenticios y a la inactividad física. Los niños y adolescentes obesos están en riesgo de sufrir problemas médicos, como presión arterial alta, colesterol alto y diabetes tipo 2.

¡EVÍTELA!

- **FOMENTE HÁBITOS ALIMENTICIOS SANOS:** Sirva frutas, verduras, productos integrales, carnes magras, aves y pescados. Limite refrescos y dejes de beber más agua.
- **AYUDE A LOS NIÑOS A MANTENERSE ACTIVOS:** Asígneles al menos una hora de actividad física al día.
- **LIMITE EL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA:** No permita que pasen más de dos horas al día frente a la televisión, los videojuegos o la computadora.

SONRISAS brillantes

LA ATENCIÓN DENTAL ES IMPORTANTE

Una **mala salud bucal puede ser un problema para su hijo**. Es importante que su hijo visite al dentista al cumplir un año. Una visita al dentista incluye un examen, limpieza y tratamiento con fluoruro.

Aproximadamente un 40 a 50 por ciento de los niños menores de 5 años tiene caries. Las caries son la enfermedad infantil crónica más común. Es el problema médico número uno de los niños de Head Start. Las caries pueden causar gran dolor y pérdida de peso. Pueden hacer que su hijo se sienta mal respecto a sí mismo. Cada año se pierden más de 51 millones de horas de escuela debido a problemas dentales.


Lleve a su hijo a un dentista de AmeriChoice. Puede reducir el riesgo de que su hijo presente estos problemas. La atención dental preventiva infantil logrará que los niños sean más felices y más sanos.

 **¿NECESITA UN DENTISTA?** Si necesita ayuda para encontrar un dentista de AmeriChoice o concertar una cita, llame a Servicios a los miembros al 800-455-2008.



healthy first steps

Healthy First Steps es un programa gratuito de administración de casos. Ayuda a las mujeres embarazadas que son miembros y cuyo embarazo se considera de alto riesgo. Los médicos las derivan al programa. Luego, una enfermera las llama para averiguar qué tipo de ayuda pueden necesitar.

 **¿ESTÁ EMBARAZADA?** Para obtener más información sobre Healthy First Steps, llame a la línea de ayuda de HFS al 800-559-9071. La línea de ayuda también puede entregarle una lista de opciones de educación sobre el parto, ya sean gratuitas o de bajo costo, en su área.

Healthy First Steps 