



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



UnitedHealthcare®
Community Plan

EN ESTA EDICIÓN

Visitas del niño sano	Página 1
Administración de atención	Página 2
Pertusis	Página 2
Clamidia	Página 3
Abuso doméstico	Página 3
Salud dental	Página 3
Voluntades anticipadas	Página 4

Ya no hay clases

Es hora de programar citas de control.

Agosto es el mes más ajetreado para los consultorios de los pediatras. Los niños en edad escolar y los adolescentes deben visitar al médico una vez al año para una visita de niño sano. En la visita, el médico:

- revisará la estatura, el peso y el índice de masa corporal (IMC) de su hijo.
- administrará a su hijo las vacunas necesarias.
- hablará con su hijo acerca de importantes temas de salud y seguridad para su edad.
- se asegurará de que su hijo se esté desarrollando bien.



Encuentre al Dr. Correcto. ¿Necesita encontrar un nuevo médico para su hijo? Visite www.uhccommunityplan.com o llame a servicios al miembro al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

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, los médicos y organismos externos. Ellos ayudan a obtener los servicios especiales y la atención que necesitan. La administración de atención ayuda a las personas con:

- discapacidades físicas
- enfermedad mental grave
- problemas de salud complejos
- 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. El control de enfermedades ayuda a los miembros con enfermedades crónicas como:

- diabetes
- VIH
- insuficiencia cardíaca
- EPOC
- asma
- anemia falciforme



La ayuda está aquí. Si tiene necesidades especiales o necesita ayuda para controlar una enfermedad crónica, llame al **1-800-348-4058 (TTY 711)**. Pregunte si es elegible para administración de atención o control de enfermedades.



Amor de bebé

Tres pasos para proteger a los bebés contra la pertusis

La pertusis también se conoce como tos ferina y es una enfermedad grave. Puede afectar a cualquier grupo etario. Los bebés son los que más sufren de esta enfermedad, y es más probable que se les hospitalice por ella. Además, los bebés pueden morir a causa de la pertusis.

Esta enfermedad se propaga con facilidad. Los efectos de la vacuna desaparecen en adolescentes y adultos. Ellos pueden infectarse y transmitirla a los bebés. Por lo general, los bebés se enferman de pertusis a través de sus madres, padres u otros familiares. Para proteger a su bebé, asegúrese de que todos quienes rodean a su bebé se hayan vacunado contra la pertusis.

- 1. BEBÉS Y NIÑOS:** los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) indican que los niños deben recibir cinco dosis de la vacuna. Es una vacuna combinada contra la difteria, el tétano y la pertusis llamada DTaP. Las vacunas comienzan a los 2 meses de edad. Se requieren varias dosis para que los bebés estén totalmente protegidos.
- 2. ADOLESCENTES Y ADULTOS:** los CDC señalan que los niños mayores y los adultos necesitan otra dosis de la vacuna contra la pertusis. La vacuna para niños mayores y adultos se llama Tdap. Los niños reciben una dosis aproximadamente a los siete años de edad. Todos los parientes adultos o adolescentes o niñeras que tienen contacto con un bebé deben vacunarse.
- 3. MUJERES EMBARAZADAS:** las mujeres deben estar al día con las vacunas antes de embarazarse. Esto ayuda a proteger a los recién nacidos contra la pertusis y otras enfermedades. La vacuna Tdap es mejor si se administra antes del embarazo. Sin embargo, también puede administrarse en el segundo y tercer trimestre del embarazo. Si no se vacuna, se debe administrar tan pronto como sea posible después del parto.



Hable sobre ello. Hable con su obstetra y/o médico familiar acerca de las vacunas. Ellas pueden protegerlo a usted, a su familia y a su bebé contra la pertusis.



Pregunte al Dr. Health E. Hound

P. ¿Cómo puedo mantener sanos los dientes de leche de mi hijo?

- R.** Un estudio reciente reveló un gran aumento en la cantidad de niños pequeños con graves caries en los dientes. Los dentistas informaron que han atendido a niños preescolares hasta con 10 caries. Aunque los dientes de leche no son permanentes, es importante mantenerlos fuertes. Puede hacer lo siguiente para mantener sanos los dientes de su hijo pequeño o de edad preescolar.
- Cepille los dientes de su hijo dos veces al día con pasta con fluoruro.
 - Lleve a su hijo al dentista dos veces al año.
 - Enseñe a su hijo a usar una taza normal a los 12 a 15 meses de edad. Después del primer año, evite usar biberones o tacitas entrenadoras para todos los líquidos excepto agua.
 - Dé a su hijo principalmente agua fluorada para beber. (La mayor parte del agua de la llave tiene flúor. La mayoría del agua embotellada no lo tiene.) Limite el jugo y evite los refrescos.
 - Evite refrigerios dulces o pegajosos, como rollos de frutas, gomitas, galletas o caramelos.



Sonría. UnitedHealthcare Community Plan cubre la atención dental preventiva de su hijo. Esto incluye dos controles al año, tratamientos con fluoruro, radiografías y sellantes. Para buscar un dentista participante, llame al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

4 DATOS SOBRE LA CLAMIDIA

- 1. LA CLAMIDIA ES LA INFECCIÓN DE TRANSMISIÓN SEXUAL MÁS COMÚN.** Tanto hombres como mujeres pueden adquirirla.
- 2. LAS BACTERIAS QUE CAUSAN LA CLAMIDIA SE PROPAGAN A TRAVÉS DEL SEXO SIN PROTECCIÓN.** El uso de condones puede reducir el riesgo de tener clamidia.
- 3. POR LO GENERAL, LA CLAMIDIA NO TIENE SÍNTOMAS.** Los expertos recomiendan que las mujeres y las adolescentes de hasta 25 años de edad se realicen un examen cada año.
- 4. LA CLAMIDIA SE PUEDE CURAR CON ANTIBIÓTICOS.** Si no se trata, puede causar infertilidad u otros problemas a largo plazo.

Abuso doméstico

Puede 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.

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.



Solicite ayuda. Si es víctima de violencia doméstica, llame a la línea de asistencia nacional contra la violencia doméstica. La ayuda es gratuita y confidencial. Llame al **1-800-799-SAFE (7233) (TTY 1-800-787-3224)**. Si está en peligro inmediato, llame al **911** o a la policía de su localidad. Obtenga más información acerca de la violencia doméstica en www.thehotline.org.

De acuerdo a los Títulos VI y VII de la Ley de derechos civiles de 1964 (título VI y VII) y la Ley de Estadounidenses con discapacidades de 1990 (ADA) Sección 504 de la Ley de rehabilitación de 1973 y la Ley de discriminación por la edad de 1975, UnitedHealthcare Community Plan prohíbe la discriminación en la hospitalización, programas, servicios, actividades o empleo con base en la raza, color, religión, sexo, origen nacional, edad y discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe hacer un acomodo razonable para permitir a una persona con una discapacidad participar en un programa, servicio o actividad. Hay disponibles asistencia y servicios auxiliares con solicitud previa para las personas con discapacidades. Por ejemplo, esto significa que, según sea necesario, UnitedHealthcare Community Plan debe proveer intérpretes de lenguaje de seña para personas sordas, un lugar accesible para sillas de ruedas, o materiales con letra grande. También significa que UnitedHealthcare Community Plan seguirá cualquier otra acción razonable que le permita participar y entender un programa o actividad, incluyendo hacer cambios razonables a una actividad. Si piensa que no podrá entender o participar en un programa o actividad debido a una discapacidad, infórmenos sus necesidades anticipadamente siempre que sea posible. Para solicitar este documento en un formato alternativo o para obtener información adicional sobre esta política, comuníquese a servicios al miembro al **1-877-653-7573 (TTY 711)**.

Administración de medicamentos

Siempre siga las instrucciones de su médico al tomar un medicamento. Eso se llama cumplimiento. El cumplimiento es cuando usted sigue las instrucciones de su médico. Siempre lea la etiqueta del medicamento. En ella se indica con qué frecuencia debe tomar su medicamento. Tome su medicamento durante el tiempo que lo indique su médico.

Muchos medicamentos no logran que se sienta diferente cuando los toma. Esto incluye medicamentos para la presión arterial alta (hipertensión), diabetes o colesterol. Aunque no se sienta diferente, los medicamentos aún funcionan. Puede verificar si los medicamentos están funcionando. Puede controlar su presión arterial o azúcar en sangre. Su médico puede ordenar un análisis de laboratorio de colesterol.

No omita ninguna dosis. Reabastezca sus recetas algunos días antes de que se agote. Esto se denomina perseverancia. La perseverancia es el tiempo que toma su medicamento. Cuando un paciente cumple y es perseverante, esto tiene como resultado la adhesión.

Adhesión significa que sigue el plan de tratamiento farmacológico que ha ordenado su médico. Aproveche al máximo la farmacoterapia. Tome sus medicamentos conforme se lo indique su médico.



Usted decide

Dar consentimiento para un tratamiento

Usted tiene derecho de tomar sus propias decisiones médicas. Su proveedor le explicará las opciones de tratamiento de una forma que usted pueda entender. Usted tiene derecho a “rehusar” el tratamiento. Es posible que se le pida que firme un formulario para “aceptar” el tratamiento que desea. Esto se denomina consentimiento informado.

Independientemente de la cultura, etnia o raza, cada persona tiene creencias y conductas únicas. Asegúrese de comentar sus creencias con su familia y su médico.

Pero, ¿qué sucede si está demasiado enfermo para dar su consentimiento? Una voluntad anticipada asegurará que los proveedores sepan qué tipo de tratamiento desea. Los tipos de voluntades anticipadas incluyen:

- **UN TESTAMENTO VITAL** es un documento que explica qué tipo de tratamiento desea. Entra en vigencia solo si usted está muy enfermo o lastimado y no le es posible comunicar sus propias decisiones acerca del soporte vital.
- **UN PODER DE DURACIÓN INDEFINIDA** es un documento que permite que otra persona tome decisiones en su nombre. Puede elegir a un familiar o a un amigo de confianza. Esta persona puede hablar por usted si queda incapacitado temporal o permanentemente para tomar decisiones médicas. También puede tener un poder de duración indefinida para la atención de salud mental.
- **UNA DECLARACIÓN DE TRATAMIENTO DE SALUD MENTAL** es una opción importante para personas con enfermedad mental. Le permite elegir quién tomará las decisiones de tratamiento médico mental en su nombre si usted está demasiado enfermo para tomar buenas decisiones. Asimismo, le permite indicar sus deseos sobre qué tipos de tratamiento de salud mental desea o no desea.



Anótelo. Pida a su médico o al hospital un formulario que le sirva como referencia para crear una voluntad anticipada. También puede solicitar formularios a servicios al miembro al **1-800-458-5842 (TTY 711)**. Para obtener más información acerca de las voluntades anticipadas específicas para el estado de Arizona, visite **www.azsos.gov/adv_dir** o llame al teléfono gratuito **1-877-458-5842**. Entregue copias del formulario a sus proveedores y a alguien en quien usted confíe, y guarde una copia para usted.