



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



EN ESTA EDICIÓN

Humo pasivo	Página 1
Depresión	Página 2
Clamidia	Página 3
Abuso doméstico	Página 3
Salud dental	Página 3
Controles de niños y adolescentes ...	Página 4
Cuidado de la vista	Página 4

Cuatro hechos

El humo pasivo es peligroso.

1. Tres de cada 5 niños entre 3 y 11 años inhalan humo pasivo.
2. El humo pasivo enferma a los niños. Causa el síndrome de muerte súbita infantil (SMSI), infecciones pulmonares y problemas en los oídos. Empeora el asma.
3. El humo pasivo aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca en un 25 a 30 por ciento.
4. El humo pasivo aumenta el riesgo de sufrir cáncer pulmonar en un 20 a 30 por ciento.



Sea un ex fumador. Obtenga más información acerca de cómo dejar de fumar cigarrillos y dar el siguiente paso. Llame a la Línea para dejar de fumar del Estado de Nueva York (New York State Smokers' Quitline) al **1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)**. O bien, visite su sitio web en **www.nysmokefree.com**.

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 **1-800-493-4647 (TTY 711)**. Pregunte si es elegible para administración de atención o control de enfermedades.



Más de
20 millones
de personas
tienen depresión.

La dosis correcta

Qué debe saber acerca de los antidepresivos

La depresión es una enfermedad grave, pero que tiene tratamiento. Es muy común. Muchas personas reciben ayuda para la depresión a través de medicamentos. Es uno de los tipos de fármacos que se recetan con mayor frecuencia. Las mujeres tienen el doble de probabilidades de tomar antidepresivos que los hombres.

Si entiende su medicamento, puede asegurarse de que es seguro y eficaz para usted. Los siguientes son 4 datos que debe saber acerca de los antidepresivos.

- 1. ES POSIBLE QUE TENGA QUE PROBAR MÁS DE UN FÁRMACO.** Seis de cada 10 personas se sienten mejor 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 POCO EN FUNCIONAR.** Algunos fármacos pueden tardar al menos 6 semanas en lograr que se sienta mejor. Sea paciente y siga tomando su medicamento según lo indicado.
- 3. LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS PRESENTAN EFECTOS SECUNDARIOS.** Sin embargo, éstos generalmente desaparecen después de algunas semanas. Hable con su médico si esto no ocurre.
- 4. NO DEJE DE TOMAR SU MEDICAMENTO REPENTINAMENTE.** Debe trabajar con su médico para ir disminuyendo la dosis. Si lo hace en forma repentina, puede sentirse enfermo.



Seguimiento. Si recibe tratamiento para salud mental, es importante que no falte a sus citas de seguimiento. Si estuvo hospitalizado, asegúrese de visitar a su proveedor de salud mental 7 días después de que le hayan dado de alta del hospital.



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.



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.



Sonría. A partir del 1 de julio de 2012, los miembros de Medicaid de los condados de Broome, Cayuga, Chenango, Clinton, Herkimer, Jefferson, Madison, Oneida, Onondaga, Oswego, Rockland, Tioga, Warren y Westchester recibirán beneficios dentales de los dentistas participantes en UnitedHealthcare Community plan. Para encontrar un dentista participante, llame a servicios al miembro al **1-800-493-4647 (TTY 711)**.

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 distinga 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.



1 de cada 3 mujeres ha sido víctima de abuso.



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**.



Rincón de recursos

Servicios al miembro Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja.
1-800-493-4647 (TTY 711)

NurseLine (Línea de enfermería) Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana.
1-877-440-0251 (TTY 711)

United Behavioral Health Reciba ayuda para problemas de salud mental o de abuso de sustancias.
1-888-291-2506 (TTY 711)

Healthy First Steps Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad.
1-800-599-5985 (TTY 711)

Línea de Asistencia Nacional contra la Violencia Doméstica Obtenga ayuda con el abuso doméstico.
1-800-799-7233 (TTY 1-800-787-3224)

Nuestro sitio web Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el manual para miembros.
www.uhcommunityplan.com

Text4baby Reciba mensajes de texto 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 inscríbese en **www.text4baby.org**.



Ya no hay clases

Es hora de programar citas de control.

Agosto es el mes más ajetreado para los consultorios de los pediatras. Evite las prisas al programar ahora sus citas para los exámenes físicos de la escuela y los deportes. Recopile los formularios que necesita para la escuela, deportes o campamentos que debe llevar al médico.

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. Los adolescentes pueden hablar sobre la salud sexual y cómo evitar conductas de riesgo.
- se asegurará de que su hijo se esté desarrollando bien y que se encuentre donde debe en cuanto a la pubertad.



Encuentre al Dr. Correcto.

¿Necesita buscar

un nuevo médico para su hijo? ¿Se siente su hijo adolescente incómodo con el médico? Visite **www.uhcommunityplan.com** o llame a servicios al miembro al **1-800-493-4647 (TTY 711)**.

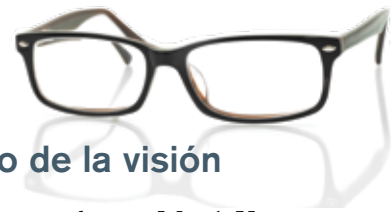
VACUNAS PARA LOS PREADOLESCENTES

Cuando comienzan los años de la preadolescencia, es hora de otra ronda de vacunas. Se recomiendan tres vacunas para la mayoría de los niños entre 11 y 12 años:

- tétano, difteria y pertusis (Tdap)
- virus del papiloma humano (VPH)
- contra el meningococo (MCV4)

Todos los niños a partir de los seis meses también deben vacunarse contra la influenza todos los años.

Vea esto



Nuevo proveedor de cuidado de la visión

Sus beneficios oftalmológicos ahora son administrados por March Vision Care. Esto incluye exámenes oftalmológicos, anteojos y lentes de contacto. Para obtener beneficios para cuidado de la visión, debe visitar a un proveedor de March Vision. Sin embargo, probablemente no tendrá que cambiar de oftalmólogo. Es probable que su oftalmólogo actual también pertenezca a la red de March Vision.

Ahora tiene una selección diferente de marcos de anteojos y lentes de contacto entre los cuales elegir. Aparte de eso, sus beneficios de cuidado de la visión no cambiarán.



Vea alrededor. ¿Necesita encontrar un proveedor de March Vision? ¿Desea saber si su oftalmólogo actual está en la red? Llame a servicios al miembro de UnitedHealthcare Community Plan al **1-800-493-4647 (TTY 711)**.