

LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



**UnitedHealthcare®**  
Community Plan

## EN ESTA EDICIÓN

|   |          |
|---|----------|
| Depresión .....   | Página 1 |
| Clamidia .....  | Página 2 |
| <b>Exámenes oculares para personas diabéticas</b> ..... | Página 2 |
| <b>Administración de atención</b> .....                 | Página 2 |
| <b>Controles de rutina</b> .....                        | Página 3 |
| <b>Lactancia</b> .....                                  | Página 3 |
| <b>Seguridad</b> .....                                  | Página 4 |

## ¿Se siente triste?



### Los niños no tienen que sentirse así.

La depresión no sólo significa sentirse triste. Es una enfermedad grave que se puede manifestar a cualquier edad. Más de uno de cada diez adolescentes la manifiesta en algún momento. Algunos signos que pueden indicar que un niño o adolescente tiene depresión incluyen:

- un estado anímico triste que no desaparece.
- falta de deseo para hacer cosas que antes disfrutaba.
- falta de energía.
- comer mucho más o menos de lo habitual.
- problemas para dormir o dormir demasiado.
- dificultad para pensar.

La depresión se puede tratar. Los medicamentos pueden ser de utilidad, al igual que la terapia. Su hijo también puede intentar cambiar el estilo de vida. El ejercicio, dormir suficiente y comer alimentos saludables son factores que pueden mejorar su estado de ánimo.



**Obtenga ayuda.** Si su hijo tiene síntomas de depresión la mayor parte del tiempo durante varias semanas, hable con su proveedor de atención primaria (PCP).

# Nos preocupamos por usted

## Programas para personas con necesidades especiales

UnitedHealthcare Community Plan ofrece administración de atención a los miembros con necesidades especiales. Los administradores de atención trabajan con el plan de salud, su médico 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
- problemas de salud complejos
- enfermedad mental grave
- otras necesidades especiales

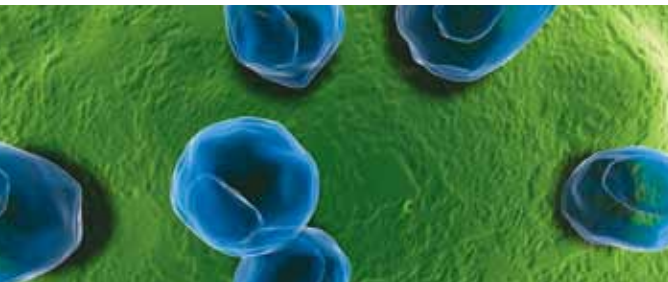
Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades. Los miembros en estos programas reciben recordatorios acerca de su atención y consejos de una enfermera.

El control de enfermedades ayuda a los miembros con enfermedades crónicas como:

- diabetes
- asma
- EPOC
- ICC
- VIH
- anemia falciforme



**La ayuda está aquí.** Si tiene necesidades especiales o necesita ayuda para controlar una enfermedad crónica, llame al **1-800-318-8821 (TTY 711)**. Pregunte si es elegible para administración de atención o control de enfermedades.



## 4 DATOS SOBRE LA CLAMIDIA

1. La clamidia es la infección de transmisión sexual más común en adolescentes y adultos jóvenes. Tanto hombres como mujeres pueden adquirirla.
2. La bacteria que causa la clamidia se transmite al tener sexo sin protección. El uso de condones puede reducir el riesgo.
3. Generalmente, la clamidia no presenta 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, pero si no se trata, puede causar infertilidad u otros problemas a largo plazo.

## Vea esto

### No permita que la diabetes le quite la visión.

La retinopatía diabética es la causa principal de ceguera en los Estados Unidos. Es una complicación común de la diabetes, que daña los vasos sanguíneos del ojo. La mayoría del tiempo, los síntomas no comienzan hasta que el daño es grave.

La cirugía con láser puede detener el empeoramiento de la retinopatía diabética. Sin embargo, no puede revertir la pérdida de visión que ya se ha producido. Por ello, es importante que se realice exámenes oculares para personas diabéticas cada año. Ellos pueden detectar el problema antes de que presente síntomas.

El oftalmólogo dilata sus pupilas con gotas oftálmicas. Luego, revisa el interior de su ojo. El examen es rápido e indoloro.

Las personas con diabetes también tienen un mayor riesgo de tener otras enfermedades oculares, como cataratas y glaucoma. Un buen control de la diabetes puede ayudar a prevenir estas enfermedades oculares.



**Espía ocular.** Consulte a su oftalmólogo cada año. Pida que envíen los resultados a su proveedor de atención primaria. ¿Necesita encontrar un oftalmólogo que acepte su plan de salud? Visite **UHCCommunityPlan.com** o llame al **1-800-318-8821 (TTY 711)**.



# 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 LA DEMANDA.** Observe los signos de hambre de su bebé. Los bebés con hambre pueden estar más alertas, estar 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.

## Controles de revisión

Los niños en edad escolar y los adolescentes deben visitar al médico una vez al año para una visita del niño sano. Esta visita a veces se denomina visita de niño sano o visita EPSDT. Los controles permiten asegurar que su hijo esté creciendo fuerte y sano. En esta 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 temas de salud y seguridad para su edad.
- se asegurará de que su hijo se esté desarrollando bien.

Por lo general, el verano es el mes más ajetreado para los pediatras. Llame con anticipación para programar una cita. Lleve a la visita los formularios de salud de la escuela y de deportes que debe firmar el médico.

Los miembros de UnitedHealthcare se pueden realizar un control cada año calendario. No tiene que esperar 12 meses desde su última visita. Esto significa que si usted o su hijo no ha tenido un control en 2013, son elegibles para una visita ahora mismo. Los controles no tienen costo para usted como miembro de UnitedHealthcare.



**Encuentre al Dr. Correcto.** ¿Necesita encontrar un nuevo médico para su hijo? Consulte nuestro directorio de proveedores en línea, en [UHCCommunityPlan.com](http://UHCCommunityPlan.com) o llame a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)**.



**Dé el primer paso.** UnitedHealthcare Community Plan tiene un programa para las mujeres embarazadas. Se llama *Healthy First Steps*. Ofrece información y asistencia, y todas las mujeres embarazadas pueden inscribirse. Visite [UHCCommunity Plan.com](http://UHCCommunityPlan.com) o llame gratis al **1-800-599-5985 (TTY 711)** para obtener más información.



## ¿MAMÁ NUEVA?

Asegúrese de acudir a su control posparto. Debe ir al médico seis semanas después de dar a luz. Si tuvo una cesárea, también debe ir al médico dos semanas después del parto. Su proveedor se cerciorará de su correcta recuperación. Puede obtener ayuda si tiene problemas para amamantar.





## Rincón de recursos

**Servicios para miembros de UnitedHealthcare: 1-800-318-8821**

**24/7 NurseLine** (Línea de enfermería disponible las 24 horas):  
**1-877-440-0251**

**United Behavioral Health:**  
**1-888-291-2507**

**Sistema Público de Salud Mental (MAPS-MD): 1-800-888-1965**

**Transporte: 1-800-318-8821**

**Healthy First Steps**  
(Primeros pasos saludables):  
**1-800-599-5985**

**Departamento de servicios sociales: 1-800-332-6347**

**Línea de ayuda de asistencia médica de Maryland:**  
**1-800-284-4510**

**Programa Dental Maryland Healthy Smiles: 1-888-696-9596**

**Línea de ayuda en caso de fraude de UnitedHealth Group:**  
**1-866-242-7727**

**Línea de ayuda en caso de fraude de HealthChoice: 1-866-770-7175**

**Servicios de intérpretes:** Si el inglés no es su idioma natal, llame a Servicios para miembros para solicitar un intérprete para sus visitas médicas.



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

# ¡Mantengámonos seguros juntos!

UnitedHealthcare se ha asociado con Sesame Workshop para crear consejos de seguridad en el hogar. Ofrecen herramientas y estrategias para un ambiente seguro.

Su casa es donde su familia aprende y juega en conjunto. Existen muchas cosas simples que puede hacer para que su casa sea lo más segura posible. Explore la seguridad con su hijo durante sus rutinas diarias.

## FUERA DE SU CASA

- Manténgase cerca mientras los pequeños juegan afuera y equípe a sus hijos para divertirse. Los cascos que se ajustan bien mantendrán seguros a los niños en bicicletas, scooters o patines.
- Elabore un plan para la familia en caso de incendio. Trace y pruebe dos salidas desde cada habitación, y vaya a un lugar de reunión seguro afuera.
- Juegue de manera segura al aplicar protector solar para proteger la piel de todos.

## EN LA COCINA

- ¡Jabónese! Lávese las manos antes de cocinar y comer para eliminar gérmenes. Cante “Rema, rema, rema ya” dos veces para recordar cuánto tiempo debe lavarse.
- Tenga una lista de teléfonos importantes cerca de cada teléfono. Comente sobre cada número, de modo que todos sepan cómo obtener ayuda en una emergencia.
- Mantenga la seguridad al mantener objetos, líquidos o alimentos calientes alejados del borde de la estufa, mesa o encimera.



**Obtenga más información.** Para

ver más consejos, visite **sesamestreet.org/toolkits**. Aquí encontrará herramientas y recursos para ayudar a su familia a jugar y crecer juntos.



TM/© 2013 Sesame Workshop