

Si necesita recibir esta publicación en un formato diferente (como en otro idioma, con letras grandes, Braille o cintas de audio), sírvase comunicarse a la línea de ayuda a miembros al 1-800-348-4058.



3 CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

- 1 Hable con su médico.** Pregúntele sobre medicamentos o reemplazo de nicotina.
- 2 Elabore un plan.** Elija una fecha para dejar de fumar. Decida qué herramientas utilizará para ayudarse a dejar el hábito.
- 3 Solicite apoyo.** Llame a la Línea directa para fumadores de Arizona al 1-800-556-6222. Únase a un grupo en una clínica, un hospital o un centro comunitario. Siga un programa en línea en www.ashline.org u otro sitio web.

▼ UD. Y SU MÉDICO


directo
EN SU hogar



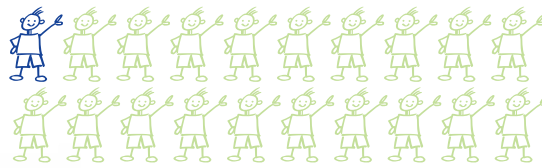
SEA UN SOCIO DE SALUD CON SU MÉDICO

Si acude al mismo lugar para la mayoría de su atención médica, esto se denomina centro de atención médica familiar. Haga del consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP) su centro de atención médica familiar. Su PCP proporcionará o coordinará su atención médica. Si es necesario realizar exámenes o tratamientos que su PCP no pueda ofrecer, le derivará para esta atención.

Tener un centro de atención médica familiar permite que usted y su PCP se conozcan mejor y si su PCP lo conoce a usted y su historial médico, puede ofrecerle la mejor atención de acuerdo a sus necesidades.

 **DR. CORRECTO** Debe sentirse cómodo con su médico de atención primaria (PCP). Si no es así, elija uno nuevo. Para ver una lista de proveedores participantes, visite www.myapipa.com. O bien, llame al 1-800-348-4058 (TTY 711) para solicitar un directorio.

▼ SOBRE EL BEBÉ



1 DE CADA 20 NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR TIENE ALTOS NIVELES DE PLOMO.

dos POR 2

REALICE UN EXAMEN DE PLOMO A SU BEBÉ

A los bebés les encanta meterse cosas a la boca. Es una forma de explorar su mundo, pero este hábito los pone en riesgo de envenenamiento con plomo. Incluso pequeñas cantidades de plomo pueden ser peligrosas. Existen dos formas para mantener seguro a su bebé:

- 1 EVITE EL PLOMO.** El plomo puede encontrarse en el polvo, la suciedad y la pintura vieja, especialmente en viviendas más antiguas. Mantenga limpia su casa. Tenga cuidado con los juguetes pintados o metálicos o alimentos enlatados elaborados en otros países. Deje que el agua de la llave corra por un minuto antes de beberla o cocinar con ella.
- 2 PRUEBA DE DETECCIÓN DE PLOMO.** Someta a su bebé a una prueba de detección de plomo al año y a los dos años, o cuando su médico lo recomiende. El envenenamiento con plomo se puede tratar cuando se detecta. Las pruebas de detección de plomo corresponden a un beneficio cubierto.

SOLO UNA GOTTA En el examen de detección de plomo se utilizan solo algunas gotas de sangre. Llame a su PCP o al **1-888-664-2777** para programar una cita para un examen de detección de plomo para su hijo.

▼ ENFERMEDADES CRÓNICAS

corazoncito

LOS ABC DE LA ENFERMEDAD CARDÍACA CON DIABETES

Las personas con diabetes son dos a cuatro veces más propensas a desarrollar una enfermedad cardíaca que las que no son diabéticas. Por eso es muy importante que se cuide si tiene diabetes. Mantenga su nivel de azúcar en sangre bajo control. Y recuerde los ABC de la enfermedad cardíaca con diabetes:

- A ES PARA A1C.** Este examen indica un promedio de su nivel de azúcar en sangre dentro de un periodo de varios meses. Para las personas con diabetes, un buen resultado es menos de siete por ciento. Si su diabetes no está bien controlada, debe realizarse este examen cada tres meses. Si tiene un buen control, se recomiendan dos exámenes cada año.
- B ES PARA "BLOOD PRESSURE" (PRESIÓN ARTERIAL).** Tres cuartos de los adultos con diabetes tienen presión arterial alta o hipertensión. Revise su presión arterial en cada visita al médico. Su presión arterial debe ser inferior a 130/80 mmHg.
- C ES PARA COLESTEROL.** Su colesterol LDL ("malo") debe ser inferior a 100 mg/dL. Su colesterol HDL ("bueno") debe ser superior a 60 mg/dL. Revise su colesterol todos los años. Si es alto, se debe controlar con mayor frecuencia y esforzarse para controlarlo.

¿DIABÉTICO? UnitedHealthcare cuenta con programas para ayudar a personas con diabetes, asma y otras afecciones crónicas. Llame al **1-800-348-4058 (TTY 711)** para obtener más información sobre estos programas.



▼ PREVENCIÓN



hora DE EXAMEN

USTED PUEDE VENCER AL CÁNCER CERVICAL

Este año, más de 12,000 mujeres averiguarán que tienen cáncer cervical. Las mujeres hispanas y afroamericanas tienen una mayor probabilidad de padecerlo. La mayoría de las mujeres se sanará gracias a la detección temprana con exámenes de Papanicolaou. En el futuro, muchos casos de cáncer cervical se evitarán con la vacuna contra el VPH.

Los exámenes de Papanicolaou detectan el cáncer y los cambios previos al cáncer en sus inicios. En un Papanicolaou, su médico raspa suavemente algunas células de la superficie de su cuello uterino, las cuales son observadas bajo microscopio en el laboratorio. Debe comenzar a realizarse exámenes de Papanicolaou a los 21 años o tres años después de comenzar a tener relaciones sexuales, lo que ocurra primero. Hable con su médico sobre la frecuencia con que debe realizarse este examen.

La mayoría de los casos de cáncer cervical son causados por el virus del papiloma humano (VPH). Este virus es muy común y se adquiere al mantener relaciones sexuales sin protección. Es posible que su médico también le realice un examen de infección de VPH. Actualmente existe una vacuna contra el VPH. Funciona mejor si se administra a niños y niñas mucho tiempo antes de comenzar su vida sexual activa.

Tanto mujeres como hombres miembros del plan de 11 a 20 años son elegibles para recibir la vacuna contra el VPH. Los miembros de 9 y 10 años están cubiertos bajo el plan si se considera que se encuentran en una situación de alto riesgo. Hable con su proveedor de atención primaria para obtener más información.



HÁGASE UN EXAMEN Llame a su PCP o al 1-888-664-2777 para programar una cita para un examen de detección de cáncer cervical.

▼ ACERCA DE SU PLAN

EL CUIDADO ADECUADO

Queremos que reciba el cuidado adecuado, en el momento adecuado y en el lugar adecuado. No queremos que obtenga un cuidado deficiente o cuidado que en realidad no necesita. También tenemos que asegurarnos de que su cuidado sea un beneficio cubierto, lo cual hacemos a través de la gestión de utilización (UM). Solamente los médicos y los farmacéuticos realizan UM. No recompensamos a nadie por decir no al cuidado necesario.



¿TIENE PREGUNTAS SOBRE LA UM? Llame gratis al 1-800-348-4058 (TTY 711). Pida hablar con alguien de gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Le explicaremos cómo funciona la UM y qué significa para su atención.



según las reglas

CONSULTE SU MANUAL PARA EL MIEMBRO

¿Ha leído su manual para el miembro? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan. Explica:

- sus derechos y responsabilidades como miembro.
- dónde, cuándo y cómo obtener atención de rutina, después de horario de oficina, de salud del comportamiento, especializado, en hospital y de emergencia.
- los beneficios y los servicios que tiene.
- los beneficios y los servicios que no tiene (exclusiones).
- cómo averiguar acerca de proveedores participantes.
- de qué modo funcionan sus beneficios de medicamentos con receta.
- sus copagos u otras formas para pagar su atención médica.
- qué debe hacer si necesita atención cuando está fuera de la ciudad.
- cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red.
- de ser posible, cuándo y cómo puede tener que presentar una reclamación.
- cómo presentar una queja o apelación a una decisión sobre la cobertura.
- de qué modo su plan decide qué tecnologías nuevas se cubren.
- cómo solicitar un intérprete u obtener otro tipo de ayuda con idiomas o traducción.



OBTENGA INFORMACIÓN Puede leer el manual del miembro en línea, en www.myapipa.com. También puede llamar al 1-800-348-4058 (TTY 711) para solicitar que le envíen una copia del manual por correo.





CUÁNDO VISITAR A SU OBSTETRA O MATRONA

- Cuando se entera de que está embarazada, o a las 12 semanas como máximo
- Una vez al mes desde su primera visita hasta su sexto mes
- Dos veces al mes en su séptimo y octavo mes
- Una vez a la semana en su noveno mes
- Una semana después de dar a luz si se le practica una cesárea
- Entre cuatro y seis semanas después de dar a luz

positivo

LAS MUJERES CON VIH PUE-
DEN TENER BEBÉS SANOS

Sin tratamiento, una de cada cuatro mujeres embarazadas con VIH traspasará el virus a sus bebés. El VIH es el virus que causa el SIDA y, afortunadamente, existe un tratamiento que funciona muy bien. Las mujeres embarazadas que toman algunos medicamentos sólo tienen un 2 por ciento de probabilidad de traspasar el VIH a sus bebés. Los medicamentos se llaman antirretrovirales.

Los bebés toman los medicamentos durante un breve periodo después de su nacimiento. Asimismo, es importante que las mujeres con VIH no amamenten a sus bebés. Este tratamiento ha reducido la cantidad de bebés que nacen con VIH. Actualmente, nacen menos de 150 bebés con VIH en los Estados Unidos cada año.



¿ESTÁ EMBARAZADA?

¿Tiene un bebé recién nacido? Puede recibir mensajes de texto gratis acerca de la salud y desarrollo de su bebé en su teléfono celular. Para recibir mensajes en inglés, envíe la palabra **BABY** al 511411. Para recibir mensajes en español, envíe **BEBE** al 511411. O bien, inscribise en www.text4baby.org.

hora^{DE}bebé


CÓMO ENTENDER LA DIABETES GESTACIONAL

A veces, hay mujeres que desarrollan diabetes cuando están embarazadas. Esto se denomina diabetes gestacional, la cual hace que las mujeres tengan demasiada azúcar en su sangre; sin embargo, esto generalmente desaparece después del nacimiento del bebé.

Si usted está embarazada, su médico ordenará una prueba de detección de diabetes gestacional. Debe realizarse la prueba cuando tiene 24 a 28 semanas de embarazo. La mayoría de las mujeres con diabetes gestacional tienen bebés sanos. No obstante, existen algunos riesgos:

- Su bebé puede ser más grande de lo normal al nacer. Podría necesitar una cesárea para dar a luz a un bebé muy grande.
- Su bebé puede nacer con un nivel bajo de azúcar en sangre o ictericia.
- Su bebé puede tener un mayor riesgo de obesidad y diabetes.
- Usted puede estar en riesgo de tener diabetes tipo 2 cuando sea mayor.

El control adecuado de la diabetes gestacional puede ayudar a disminuir estos riesgos. Asegúrese de seguir los consejos de su médico.

 **HEALTHY FIRST STEPS** ¿Está embarazada? UnitedHealthcare tiene un programa que puede ayudarle. Se llama Healthy First Steps. Visite www.myapipa.com o llame al 1-800-599-5985 (TTY 711) para ver cómo puede incorporarse.