



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## ¿SABÍA USTED QUE...?

Debe comenzar a usar protector solar en los bebés cuando cumplan 6 meses de edad. En bebés más pequeños, mantenga la piel cubierta con ropa ligera y un sombrero de ala ancha. Use un toldo en el coche o el asiento para el automóvil a modo de proporcionar sombra.



## Esté preparado



### La temporada de huracanes se acerca.

Los peligros de huracán se presentan de muchas formas. Prepárese antes de que se produzca una catástrofe. Tenga un plan para su familia.

- **PREPARE UN KIT:** Debe incluir artículos como alimentos y agua, insumos de primeros auxilios, linterna y radio, así como medicamentos y artículos médicos que necesite.
- **ELABORE UN PLAN:** Sepa con anticipación a dónde debe ir si se le pide que evacue. Elija varios lugares. Piense en la casa de un amigo en otra ciudad, un motel o un refugio donde pueda ir. Asimismo, lleve un mapa de carreteras de su área.
- **MANTÉNGASE INFORMADO:** Escuche la radio de meteorología de la NOAA ([noaa.gov](http://noaa.gov)) o las estaciones de radio o televisión locales para consultar instrucciones de evacuación. Si se le indica que evacue, hágalo de inmediato.



**Prepárese.** Puede encontrar más información en [GetaGamePlan.org](http://GetaGamePlan.org). Ahí, puede inscribirse para recibir actualizaciones de texto e incluso una aplicación de smartphone para ayudarle a planificar.

# Acabe con el cáncer

## ¿Es fecha para un examen de detección?

Los exámenes de detección de cáncer pueden ayudar a detectar los tipos de cáncer comunes en forma temprana. Si se detectan en sus primeras etapas, la mayoría son tratables. Incluso algunos tipos de cáncer se pueden prevenir con los exámenes de detección. Para las personas con riesgo promedio, la Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda:

**QUÉ:** Mamografía

**POR QUÉ:** Para detectar el cáncer de mama en forma temprana

**CUÁNDO:** Mamografías y exámenes clínicos de los senos anuales para mujeres a partir de los 40 años. Exámenes clínicos de los senos cada tres años para las mujeres entre 20 y 40 años.

**QUÉ:** Colonoscopia

**POR QUÉ:** Para detectar o prevenir el cáncer colorrectal

**CUÁNDO:** Colonoscopia para hombres y mujeres cada 10 años a partir de los 50 años. También hay disponibles otros exámenes de cáncer colorrectal; los intervalos varían.

**QUÉ:** Papanicolaou y examen de detección de VPH

**POR QUÉ:** Para detectar o prevenir el cáncer de cuello uterino

**CUÁNDO:** Papanicolaou para mujeres cada tres años a partir de los 21 años. Los exámenes pueden terminar a la edad de 65 años en el caso de mujeres con un historial de resultados de Papanicolaou normales. Los exámenes de VPH también se deben realizar cada cinco años entre los 30 y 65 años.



**¿Está en riesgo?** ¿Tiene antecedentes familiares de cáncer? ¿Es obeso o fuma? Puede estar en mayor riesgo de desarrollar cáncer. Pregunte a su médico si tiene que comenzar los exámenes de detección a una edad más temprana o hacérselos con mayor frecuencia.

## DULCES SUEÑOS

El síndrome de muerte súbita infantil (SMSI) ocurre cuando un bebé muere por una causa desconocida. Se presenta con mayor frecuencia en bebés entre 2 y 3 meses de edad. Nadie sabe con certeza qué causa el SMSI. Pero existen algunas cosas que puede hacer para reducir el riesgo de SMSI, como:

- 1. ACOSTAR A SU BEBÉ SOBRE SU ESPALDA.**
- 2. ACOSTAR A SU BEBÉ SÓLO EN UNA CUNA SEGURA** sin frazadas, juguetes, almohadas u otros objetos blandos.
- 3. NO FUMAR** durante el embarazo o en presencia de su bebé.
- 4. VESTIR A SU BEBÉ CON Poca ROPA PARA DORMIR** y mantener la habitación a una temperatura agradable.
- 5. INDICAR A LAS PERSONAS QUE CUIDAN A SU BEBÉ** que también sigan estas reglas.





# Encuentre al Dr. Correcto

Haga que su PCP sea su socio de salud.

Cuando se inscribió en su plan de salud, usted eligió un proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP). Su PCP proporcionará o coordinará toda su atención médica. Si necesita exámenes o tratamientos que su PCP no pueda brindar, le hará una derivación.

Debe sentirse cómodo con su PCP. Si no lo está, elija uno nuevo. Piense en lo que quiere en un PCP. Posiblemente prefiera un PCP que sea hombre o mujer. Quizás, quiera uno que hable su idioma o comparta su cultura. También podría querer uno que atienda los fines de semana. O bien, puede necesitar uno que esté ubicado cerca del transporte público.

Existen tipos de médicos diferentes que son PCP:

- **LOS PROFESIONALES MÉDICOS FAMILIARES** tratan a toda la familia. También pueden proporcionar atención médica para mujeres.
- **LOS INTERNISTAS** tratan solamente a los adultos.
- **LOS PEDIATRAS** tratan a los niños desde el nacimiento hasta la adolescencia.
- **LOS OBSTETRAS/GINECÓLOGOS** proporcionan atención médica para mujeres. Las mujeres pueden elegir un profesional en forma adicional a su PCP. Ellos proporcionan control de la natalidad y realizan exámenes de detección de enfermedades de transmisión sexual (ETS). Asimismo, proporcionan cuidado prenatal y atienden partos.



**¿Cuál es su tipo?** Para una lista de proveedores participantes, visite [MyUHC.com/CommunityPlan](http://MyUHC.com/CommunityPlan).

## 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, el médico y organismos externos. Ellos ayudan a los miembros 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. Estos programas ayudan a los miembros con enfermedades crónicas como:

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



**La ayuda está aquí.** ¿Tiene necesidades especiales o necesita ayuda para controlar una enfermedad crónica? Llame a Servicios para miembros al **1-866-675-1607 (TTY 711)**. Pregunte acerca de los programas que pueden ayudarle.

## Qué debe esperar

Es fácil que una nueva mamá descuide su propia salud. Pero es importante visitar a su médico o matrona seis semanas después de haber dado a luz. Si tuvo una cesárea, también debe ir al médico dos semanas después del parto. En su control posparto, su médico:

- la examinará para verificar que esté sanando bien después del parto.
- analizará su depresión posparto.
- realizará un examen pélvico para asegurarse de que sus órganos reproductivos estén regresando a su estado previo al embarazo.
- le informará si está lista para reanudar su vida sexual y le hablará acerca de las opciones de control de la natalidad.
- responderá preguntas acerca de la lactancia materna y examinará sus senos.



**¿Está embarazada?** Inscríbese en Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables). Este programa gratuito ofrece apoyo e información. Llame al **1-800-599-5985 (TTY 711)** para obtener más información.

## Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja (llamada gratuita).

Si necesita ayuda para traducir o entender este texto, por favor llame al teléfono.

Để được trợ giúp biên dịch hoặc để hiểu rõ vấn đề này, vui lòng gọi số.  
**1-866-675-1607 (TTY 711)**

**NurseLine (Línea de enfermería)**  
Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).  
**1-877-440-9409 (TTY 711)**

**Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)** Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Inscribese en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita).  
**1-800-599-5985 (TTY 711)**

**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 inscribese en **text4baby.org**.

**Nuestro sitio web** Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el Manual para miembros.  
**MyUHC.com/CommunityPlan**

**Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica** Obtenga ayuda gratuita y confidencial con el abuso doméstico (llamada gratuita).  
**1-800-799-7233**  
**(TTY 1-800-787-3224)**

**Línea para dejar de fumar del estado** Reciba ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).  
**1-800-QUIT-NOW**  
**(1-800-784-8669)**



## Criar a su bebé

**Cada visita de control de bebé sano es importante.**

Los bebés crecen y cambian rápidamente. Por ello, es importante que lleve a su bebé a visitas periódicas a su proveedor de atención primaria. A la edad de 2 años, su hijo debe haber tenido 10 controles de bebé sano. Estas visitas de control de bebé sano también se denominan Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment (EPSDT, Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos).

Las visitas de control de bebé sano ayudan al médico a conocerlos a usted y a su bebé y a asegurarse de que su bebé esté sano. También son un buen momento para que haga preguntas. Las visitas de control de bebé sano incluyen:

- **REVISIÓN DEL CRECIMIENTO:** Se mide y se pesa a su hijo.
- **PRUEBAS:** Se realizan las pruebas necesarias a su hijo. Esto incluye pruebas de detección de plomo a las edades de 1 y 2 años.
- **EXÁMENES DE DETECCIÓN:** Se revisa la visión, la audición y el desarrollo de su hijo.
- **VACUNAS:** Cuando haya cumplido 2 años, su hijo habrá recibido vacunas contra 14 enfermedades. Algunas vacunas se administran juntas. La mayoría de las vacunas son necesarias más de una vez.

### CUÁNDO IR

Las edades para las visitas de control de bebé sano son:

■ 2 meses	■ 15 meses
■ 4 meses	■ 18 meses
■ 6 meses	■ 24 meses
■ 3 a 5 días	■ 9 meses
■ 1 mes	■ 12 meses



**Obtenga recompensas.** UnitedHealthcare Community Plan ofrece un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las nuevas mamás. Su nombre es Baby Blocks. Puede recibir recompensas por acudir a los controles prenatales, posparto y de bebé recién nacido. Visite **UHCBabyBlocks.com** para obtener más información.