

LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

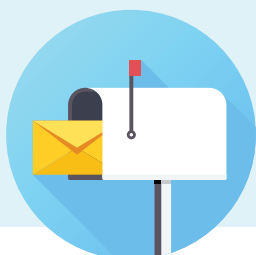
Health TALK

Si necesita recibir este boletín informativo en un formato diferente (como otro idioma, letra grande, Braille o cinta de audio), llame a la Línea de ayuda a los miembros al **1-800-348-4058, TTY 711.**



¿Qué opina?

Es posible que dentro de algunas semanas reciba por correo una encuesta. En ella, le preguntamos su grado de satisfacción con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe la encuesta, le agradeceremos que la responda y nos la envíe por correo. Sus respuestas serán confidenciales, y su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud.



¿Está embarazada?

Reciba atención durante el embarazo y después del parto.

Si está embarazada, asegúrese de comenzar a recibir atención al inicio de su embarazo. Acuda a todos sus controles con el médico. A menos que exista una razón médica, su embarazo debería tener una duración de por lo menos 39 semanas. Los bebés que nacen prematuros están en riesgo de tener problemas de salud, entre los que se incluyen, problemas para respirar, para alimentarse, fiebre u otros.

Después de dar a luz, cerciórese de acudir a su control posparto. Este control es tan importante como sus controles en el embarazo. Su médico le pedirá que lo visite dentro de seis semanas para abordar temas como sanación, planificación familiar y lactancia materna. Su médico también la examinará para verificar si padece de depresión posparto, la cual puede causar que se sienta triste, desesperanzada y culpable porque posiblemente no sienta deseos de establecer un vínculo con su bebé o de cuidarlo.



¿Está embarazada? UnitedHealthcare Community Plan tiene un programa que puede ayudarle. Se llama Healthy First Steps®. Llame al **1-800-599-5985, TTY 711,** para averiguar si se puede inscribir.




Vacunas para preadolescentes.

Cuando su hijo cumpla 11 o 12 años, es hora de otra ronda de vacunas. Estas se administran en el control anual de su hijo preadolescente. Estas vacunas ayudan a proteger a sus hijos, amigos y familiares contra enfermedades graves. La próxima vez que lleve a su hijo preadolescente al médico, pregunte acerca de las siguientes vacunas:

- **VPH:** Previene el virus del papiloma humano.
- **Conjugado meningocócico:** Previene la meningitis bacteriana.
- **Tdap:** Previene el tétano, la difteria y tos ferina.

Si a su hijo le falta alguna de estas vacunas, no es demasiado tarde para administrárselas. Consulte con la escuela de su hijo sobre los requisitos específicos de la vacuna.

 **Es su mejor opción.** Obtenga más información sobre las vacunas para cada miembro de su familia en [CDC.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines).

Bajo control.

Pruebas para personas con diabetes.

Si tiene diabetes, debe hacer de su salud una prioridad. Para mantener la diabetes bajo control se requiere de una supervisión constante y cuidadosa. Las pruebas periódicas le ayudan a ver cómo está. ¿Se ha realizado estas pruebas recientemente?

- **Análisis de sangre A1c:** Este análisis de laboratorio indica cuán bien ha controlado su nivel de azúcar en sangre en los últimos dos a tres meses. Realícese este análisis dos a cuatro veces al año.
- **Enfermedad cardíaca:** El control de su colesterol y presión arterial puede proteger su corazón. Controle su colesterol una vez al año o cuando su médico se lo indique. Es importante que mantenga su presión arterial bajo 130/80. Contrólese la presión arterial en cada visita.
- **Función renal:** La diabetes puede dañar los riñones. Este análisis de sangre se asegura de que los suyos funcionen de manera adecuada. Realícese esta prueba una vez al año.
- **Examen de pupila dilatada:** El azúcar en sangre elevado puede causar ceguera. En esta prueba, sus pupilas se dilatan con gotas oftálmicas para poder revisar la retina. Ayuda a detectar problemas antes de que se dé cuenta de que los tiene. Realícese esta prueba una vez al año.
- **Examen de los pies:** Hágase un examen de los pies una vez al año para detectar heridas y daños en los nervios.



Con nosotros es fácil. Estas pruebas son beneficios cubiertos. Si necesita ayuda para programar una cita o ir al médico, llame gratis a Servicio para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711**.

Pregunte al Dr. Health E. Hound®.

P: ¿Por qué debe someterse mi hijo a una prueba de detección de plomo?

R: El plomo se encuentra por lo general en las tuberías o la pintura de las casas más antiguas. Se puede encontrar además en la tierra y en algunos productos importados. Los niños pueden inhalarlo o tragarlo. Demasiado plomo en el organismo de un niño causa envenenamiento por plomo, que puede afectar la sangre, los huesos o el cerebro de un niño. También puede causar retrasos en el crecimiento o problemas de desarrollo.

Muchos niños con envenenamiento por plomo no tienen síntomas. Por ello, es muy importante llevar a cabo las pruebas pertinentes. Los expertos recomiendan llevarlas a cabo al año y a los 2 años. Arizona requiere pruebas para niños que viven en códigos postales en riesgo. La prueba de detección de plomo forma parte del control de niño sano en estas edades. La prueba se realiza con unas pocas gotas de sangre.



¿Está esperando un bebé? El plomo puede causar graves problemas durante el embarazo, como parto prematuro y aborto espontáneo. Hable con su proveedor para obtener más información.



Dulces sueños.

Usted puede disminuir el riesgo de síndrome de muerte súbita infantil (SMSI). El SMSI ocurre cuando un bebé muere debido a una causa desconocida durante el sueño. La forma más importante de prevenir el SMSI es siempre acostar a su bebé sobre su espalda cuando duerma una siesta y por la noche. También puede seguir estos consejos:

- Coloque el área para dormir de su bebé cerca del lugar donde usted duerme. Comparta su habitación, pero no su cama.
- Utilice una superficie firme para dormir, como un colchón en una cuna con aprobación de seguridad, cubierto por una sábana para cuna.
- No coloque en la cuna almohadas, mantas, protectores de cuna ni peluches.
- Vista a su bebé con ropa liviana para dormir. Asegúrese de que nada tape la cabeza del bebé.
- Amamante a su bebé.
- No fume alrededor del bebé.



Elimine las latas.

Una forma simple de reducir la obesidad infantil.

¿Sabía que hay algo simple que puede hacer para reducir el riesgo de obesidad infantil? Elimine las bebidas azucaradas que no solo incluyen gaseosas, sino también jugos de fruta, limonada, bebidas deportivas y energéticas. Las bebidas con azúcar son la principal fuente de azúcar agregado en las dietas de los niños.

Las bebidas con un alto contenido de azúcar provocan un mayor aumento de peso que los alimentos similares. Los niños que consumen mucha azúcar también:

- **Beben menos leche.** Esto puede causar debilidad en los huesos porque los niños no ingieren suficiente calcio.
- **Tienen más caries.** El azúcar líquido se queda entre los dientes donde es más difícil cepillar.
- **Tienen un mayor riesgo de sufrir diabetes.** Un estudio demostró que los niños que tan solo redujeron una lata de refresco al día tenían mejores niveles de azúcar en sangre e insulina.



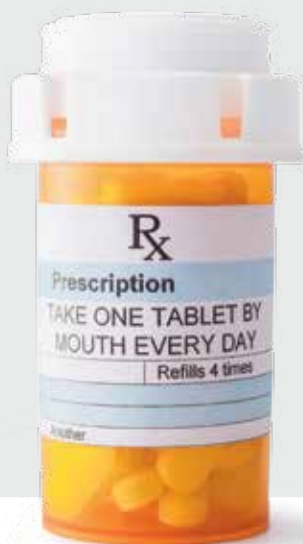
Aprende más. Obtenga más información acerca de la obesidad infantil. Averigüe cómo puede reducir el riesgo de diabetes tipo 2 en su hijo. Visite azdhs.gov/topics/index.php#obesity-prevention-home para obtener información sobre estos temas y mucho más.

La dosis correcta.

Si su hijo tiene trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), posiblemente su proveedor sugiera algún medicamento. Existen diversos tipos de medicamentos para tratar el TDAH. Puede tomar un tiempo encontrar cuál es el mejor medicamento para su hijo.

Es probable que su hijo tenga que cambiar de medicamento o posología un par de veces, ya que posiblemente algunos no le sirvan. Otros pueden causar efectos secundarios. Una dosis puede ser muy baja o demasiado alta.

Por ello es tan importante que los niños que toman un medicamento para el TDAH vayan al médico con frecuencia. Acuda al médico dentro de los 30 días siguientes a que su hijo comience a tomar el medicamento. Vaya nuevamente dos veces en los siguientes nueve meses. Luego, no olvide ir a las citas periódicas. La terapia del comportamiento y orientación también son importantes y se deben probar antes de la medicación en niños menores de 6 años.



Rincón de recursos.

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

1-800-348-4058, TTY 711

Nuestro sitio web y aplicación: Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

**myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me™**

MyHealthLine™: Si reúne los requisitos, puede recibir un teléfono inteligente y un plan de servicio mensual gratis.

UHCmyHealthLine.com

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo.

1-800-599-5985, TTY 711

Baby Blocks™: Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.

UHCBabyBlocks.com

En virtud de los Títulos VI y VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964 (Títulos VI y VII) y la Ley para Estadounidenses con Discapacidades de 1990 (Americans with Disabilities Act, ADA), la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973 y la Ley de Discriminación por Edad de 1975, UnitedHealthcare Community Plan prohíbe la discriminación en admisiones, programas, servicios, actividades o trabajo por motivos de raza, color, religión, sexo, nacionalidad, edad o discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe realizar las adaptaciones razonables para permitir que una persona con discapacidad participe en un programa, un servicio o una actividad. Hay disponibles ayudas y servicios auxiliares a solicitud para personas con discapacidades. Por ejemplo, esto significa que si es necesario, UnitedHealthcare Community Plan debe proporcionar intérpretes de lenguaje de señas a las personas que son sordas, un lugar con acceso para sillas de ruedas o materiales impresos en letra grande. Asimismo, significa que UnitedHealthcare Community Plan tomará todas las otras medidas que sean razonables para permitirle entender y participar en un programa o una actividad, incluidos cambios razonables en una actividad. Si cree que no podrá entender o participar en un programa o una actividad debido a su discapacidad, si es posible, infórmenos las necesidades que tiene debido a su discapacidad con anticipación. Para solicitar este documento en un formato alternativo o para obtener más información acerca de esta política, comuníquese con Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711**.

Mantente seguro.

Tú puedes prevenir las ETS.

Millones de jóvenes se contagian de enfermedades de transmisión sexual (ETS) cada año. Las ETS no se transmiten solo a través de las relaciones sexuales. También puedes contagiarte mediante contacto piel con piel con una zona infectada. Las ETS son graves y, si no se tratan, pueden causar daños permanentes, como infertilidad.

- **Protégete.** La única forma de evitar las ETS por completo es abstenerse de tener relaciones sexuales. Si tienes relaciones sexuales, usa un condón cada vez que lo hagas. Los condones son la única forma de control de la natalidad que reduce tu riesgo de contagiarte de una ETS.
- **Comunícate con tu pareja.** Asegúrate de que ambos sepan sobre la existencia de una ETS o cualquier otro problema de salud. Hablen sobre cómo evitarán las ETS y el embarazo. El sexo siempre debe ser con consentimiento mutuo.
- **Realízate una prueba.** Muchas ETS no tienen síntomas perceptibles. Es importante realizarte exámenes y pruebas regulares. Si piensas que tienes una ETS, no permitas que la vergüenza te impida consultar a un médico.



¿Estás embarazada? ¿Estás planeando embarazarte?

Asegúrate de realizarte una prueba de VIH. ¿Necesitas un proveedor de atención médica para mujeres? Visita

myuhc.com/CommunityPlan o usa la aplicación **Health4Me™**.

