



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



EN ESTA EDICIÓN

Exámenes oculares para personas diabéticas	Página 2
Clamidia	Página 2
Complicaciones en el embarazo	Página 3
Seguridad respecto de los medicamentos	Página 4
Insuficiencia cardiaca congestiva	Página 4
Enfermedad relacionada con el calor	Página 5
Abuso en citas	Página 6

¿Se siente triste?



No tiene que sentirse así.

La depresión no sólo significa sentirse triste por algunos días, es una enfermedad grave. Más de 15 millones de estadounidenses la padecen. Algunos signos de depresión incluyen:

- un estado anímico triste que no desaparece;
- falta de deseo para hacer cosas que antes disfrutaba;
- comer mucho más o menos de lo habitual;
- problemas para dormir o dormir demasiado;
- falta de energía;
- dificultad para pensar; y
- pensamientos sobre la muerte o el suicidio.

La depresión se puede tratar. Los medicamentos pueden ser de utilidad, al igual que la terapia. 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 tiene síntomas de depresión la mayor parte del tiempo durante más de algunas semanas, hable con su proveedor de atención primaria (PCP).

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 **UHCCCommunityPlan.com** o llame al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.

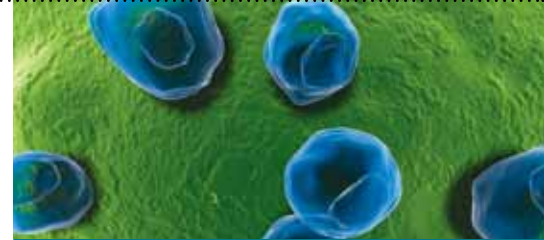


Controles de revisión

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; y
- se asegurará de que su hijo se esté desarrollando bien.

Por lo general, el verano es la temporada más ajetreada 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.



4 DATOS SOBRE LA CLAMIDIA

1. La clamidia es la infección de transmisión sexual más común. 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.



Encuentre al Dr. Correcto. ¿Necesita encontrar un nuevo médico para su hijo? Consulte nuestro directorio de proveedores en línea, en **UHCCCommunityPlan.com** o llame a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.

¡Oh bebé!

3 complicaciones comunes del embarazo

La mayoría de los embarazos transcurren en forma normal. Sin embargo, pueden ocurrir complicaciones graves. Por ello es tan importante visitar a su médico o matrona para recibir atención prenatal. Comience a consultar a su proveedor tan pronto sepa que está embarazada. Realice su primera visita antes de la semana 12. Luego, debe ir al médico una vez al mes durante los primeros seis meses. Durante el séptimo y octavo mes, debe visitar al médico cada dos semanas, y el último mes, cada semana.



	PREECLAMPSIA	DIABETES GESTACIONAL	PARTO PREMATURO
QUÉ ES	Presión arterial alta (hipertensión) causada por el embarazo	Diabetes causada por el embarazo	Comienzan las contracciones, su cuello uterino se abre o su bolsa de líquido amniótico se rompe
CUÁNDO SUCEDE	Generalmente después de 20 semanas	Comienza en el quinto o sexto mes	Antes de las 37 semanas
POR QUÉ ES PELIGROSO	Puede evitar que el bebé reciba suficiente sangre, privando al bebé de oxígeno y nutrientes.	El bebé puede ser muy grande o tener un bajo nivel de azúcar o ictericia. También puede aumentar el riesgo de diabetes en la madre en el futuro.	Los bebés prematuros pueden tener problemas de salud. Las madres pueden adquirir una infección si la bolsa de líquido amniótico se rompe de forma prematura.
SEÑALES Y SÍNTOMAS	Presión arterial alta, inflamación de las manos, piernas y pies que no desaparece, dolores de cabeza, cambios en la visión	Alto nivel de azúcar en un examen de rutina	Eliminación de líquido, contracciones regulares, presión pélvica
TRATAMIENTO	Parto si el bebé es lo suficientemente grande. De lo contrario, reposo en cama y medicamentos. A veces, es posible que tenga que permanecer en el hospital.	Ejercicio, dieta, exámenes de sangre regulares y a veces, medicamentos o insulina	Si el bebé tiene 34 semanas, el parto es generalmente seguro. Si ocurre antes, puede tomar medicamentos para retrasar el parto. Es posible que tenga que permanecer en reposo en el hospital o en su casa.



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 UHCCommunityPlan.com o llame gratis al **1-800-599-5985 (TTY 711)** para obtener más información.



La seguridad es lo principal

7 consejos de seguridad al tomar medicamentos

- 1. CONOZCA SUS MEDICAMENTOS.** Sepa por qué los necesita. Pregunte cómo tomarlos, cuánto tomar y con qué frecuencia tomarlos. Nunca tome una cantidad mayor o menor de un medicamento sin hablar con su médico. Nunca tome medicamentos que le han sido recetados a otra persona.
- 2. EVITE INTERACCIONES.** Informe a su médico y farmacéutico sobre cualquier otro medicamento o suplemento que esté tomando. Compre todas sus recetas en la misma tienda.
- 3. NO DEJE DE TOMARLOS.** Es posible que se sienta mejor antes de terminar el medicamento. Sin embargo, siga tomándolo durante todo el tiempo que su médico lo recete.
- 4. PRESTE ATENCIÓN A TODAS LAS ADVERTENCIAS.** Pregunte a su médico sobre los alimentos, las bebidas o las actividades que debe evitar mientras toma un medicamento.
- 5. TENGA EN CUENTA LOS EFECTOS SECUNDARIOS.** Muchos medicamentos tienen efectos secundarios. Si presenta algún efecto secundario, hable con su médico.
- 6. CONTRÓLESE.** Algunas dosis de medicamento deben controlarse con análisis de sangre. Consulte a su médico si es necesario controlar sus medicamentos.
- 7. MANTÉNGASE ACTUALIZADO.** Verifique sus recetas con su médico al menos una vez al año. También verifique de inmediato después de haber estado en el hospital. Si cambia de proveedor de atención primaria (PCP), hable sobre sus medicamentos con éste en su primera visita.



Aparece en la lista. UnitedHealthcare utiliza una lista de medicamentos. Esta es una lista de medicamentos con receta cubiertos. Averigüe si su medicamento se encuentra en la lista. Llame al **1-800-941-4647 (TTY 711)** o visite **UHCommunityPlan.com**.



Abuso de poder

El abuso de ancianos es el maltrato de una persona anciana. Las personas discapacitadas pueden sufrir el mismo tipo de abuso. El abuso puede ser físico, emocional o sexual. También puede implicar negligencia o abandono. Algunos abusadores roban a sus víctimas. Puede suceder en casa o en una institución. Un abusador puede ser un ser querido o alguien a quien se le paga para cuidar a la víctima.

Si cuida a un anciano o a una persona discapacitada, esté atento a los signos de abuso. Estos incluyen:

- hematomas u otras lesiones;
- cambio en el estado emocional;
- cambio repentino en la situación financiera; o
- escaras, pérdida de peso o una mala higiene.



Obtenga ayuda. Si usted o un ser querido es víctima de abuso, denúncielo.

Existe ayuda disponible. Llame al

1-800-677-1116 (TTY 711) para buscar ayuda local. Obtenga más información sobre el abuso de ancianos en **ncea.aoa.gov**.

4 DATOS SOBRE LA ICC

- 1.** La insuficiencia cardíaca congestiva (ICC) es una enfermedad en la que el corazón no bombea de manera correcta y en consecuencia, llega menos sangre a los músculos y órganos.
- 2.** La ICC causa dificultad para respirar (especialmente al hacer ejercicio o estar acostado en la cama), fatiga, debilidad e inflamación de los tobillos.
- 3.** El tratamiento para la ICC incluye descansar más o cambiar sus actividades cotidianas, consumir una dieta con bajo contenido de sal y tomar medicamentos.
- 4.** Puede reducir su riesgo al controlar su presión arterial. Si su médico lo indica, baje de peso, haga ejercicio y consuma menos sal.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P. ¿Cómo puede evitar mi familia una enfermedad relacionada con el calor este verano?

R. Normalmente, nuestros organismos se enfrían solos al sudar. Sin embargo, en algunos casos, la sudoración no es suficiente. Si hace mucho calor, especialmente si también está húmedo, debe tomar medidas para prevenir una enfermedad relacionada con el calor. Asegúrese de que usted y sus hijos:

- Beban una gran cantidad de agua. Si están activos, consuman dos a cuatro vasos de agua cada hora.
- Pasen tiempo en lugares frescos, como edificios con aire acondicionado.
- Usen ropa holgada y liviana, protector solar y un sombrero de ala ancha.
- Eviten ejercicios prolongados al aire libre los días que hace mucho calor.

Si el organismo no puede tolerar el calor, se puede producir insolación. La insolación es una emergencia médica. Los síntomas incluyen falta de sudoración, fiebre alta, piel caliente y roja y mareos, dolor de cabeza o confusión. Si su hijo o alguien con quien esté tiene estos síntomas, llame al **911**. Luego, intente enfriar a la persona con aire acondicionado o agua fría en su piel mientras espera ayuda.



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.



¿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.

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; u
- 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; u
- anemia falciforme.
- ICC;
- VIH;



La ayuda está aquí. Si tiene necesidades especiales o necesita ayuda para controlar una enfermedad crónica, llame al **1-800-941-4647 (TTY 711)**. Pregunte si es elegible para administración de atención o control de enfermedades.

Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja.
1-800-941-4647 (TTY 711)

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

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

Línea nacional de asistencia contra el abuso en citas Los adolescentes pueden hacer preguntas y hablar con un adolescente o un adulto.
1-866-331-9474 (TTY 1-866-331-8453)

Mensajes de texto

¿Sabías que una de cada tres adolescentes en los Estados Unidos es víctima de abuso en las citas? El abuso en las citas no es siempre físico. Entre los adolescentes y los adultos jóvenes, los mensajes de texto representan una de las formas en que los abusadores controlan a sus víctimas. Una pareja abusiva puede:

- enviarte demasiados mensajes;
- usar los mensajes de texto para hacer un seguimiento de donde estás;
- pedirte que envíes fotos tuyas inapropiadas;
- enviarte fotos inapropiadas de él o ella;
- insistir en leer los mensajes de texto que recibes de otras personas; o
- enviar amenazas por mensajes de texto.



OMG. Envía la palabra "loveis" al **77054** o llama al **1-866-331-9474 (TTY 1-866-331-8453)** para hablar con un orientador de abuso en citas. También hay ayuda e información disponible en **loveisrespect.org**.

