



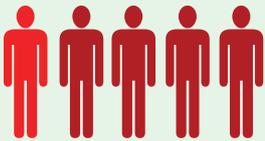
# LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK



## ¿Sabía usted que...?

Casi la mitad de los adultos realiza la cantidad recomendada de actividad aeróbica. Sin embargo, solo 1 de cada 5 cumple las pautas relacionadas con actividad aeróbica y fortalecimiento muscular.



(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

## Diga aaah

### ¿Podría ser faringitis estreptocócica?

El dolor de garganta es común en los niños. Por lo general, es un síntoma de un resfrío o de alergias. Desaparece solo después de algunos días.

A veces, esta afección es causada por estreptococos y el dolor de garganta dura varios días y hasta puede ir empeorando. Otros síntomas pueden ser fiebre, dolor de estómago o amígdalas rojas e inflamadas.

Si cree que su hijo puede tener estreptococos, consulte a su proveedor de atención primaria (PCP), quien tomará una muestra de la garganta a su hijo para detectar la presencia de la bacteria estreptocócica. Si su hijo la tiene, necesitará antibióticos para mejorarse. Asegúrese de que su hijo cumpla todo el tratamiento. Si no lo hace, la infección puede presentarse nuevamente.



# Pregunte al Dr. Health E. Hound

## P: ¿Cuándo debe ir mi hijo al PCP?

**R:** Lleve a su bebé a las consultas de control de niño sano con el proveedor de atención primaria (PCP) a las siguientes edades:

- 3 a 5 días;
- menos de 6 semanas;
- 2 meses;
- 4 meses;
- 6 meses;
- 9 meses;
- 12 meses;
- 15 meses;
- 18 meses; y
- 24 meses.

Luego, lleve a su niño o adolescente a su PCP cada año hasta los 20 años. En las consultas de control de niño sano, el PCP de su hijo se asegurará de que esté creciendo y desarrollándose como es debido. El PCP le hará a su hijo las pruebas que sean necesarias y le administrará las vacunas que necesite. El médico revisará la estatura, el peso y el índice de masa corporal (IMC) de su hijo.



**Llame hoy.** Si su hijo debe acudir a un control de rutina, llame su PCP hoy para programar una cita. El nombre del PCP de su hijo está indicado en su tarjeta de identificación de miembro. Lleve a la cita todos los formularios de la escuela, deportes o campamentos que tenga que llenar.

## Nos preocupamos

UnitedHealthcare Community Plan ofrece administración de atención ayudando a los miembros con necesidades especiales a obtener los servicios y la atención que necesitan. Los administradores de atención trabajan con el plan de salud, proveedores y organismos externos. Ayudan a las personas con:

- Discapacidades físicas;
- Una enfermedad mental grave;
- Problemas de salud complejos; u
- Otras necesidades especiales.

También contamos con programas para miembros con determinadas afecciones. Por ejemplo, brindamos apoyo a los miembros con diabetes o a las miembros embarazadas.



### ¿Cómo podemos ayudar?

Complete una evaluación de salud en [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan).

O respóndala por teléfono llamando gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647**, **TTY 711**. Esta breve encuesta le ayudará a encontrar programas que sean adecuados para usted.

## Vacune a su bebé

Para cuando su bebé cumpla 2 años de edad, habrá recibido más de 20 vacunas, las cuales lo protegerán contra 14 enfermedades distintas. Pareciera que son muchas vacunas. Sin embargo, cada una de ellas es importante.

Las vacunas son seguras. Se ha demostrado que funcionan bien y las complicaciones son poco frecuentes. Los estudios demuestran que no causan autismo ni otras afecciones. Su bebé recibirá las vacunas que necesite en sus controles habituales. Lleve un registro de las vacunas que reciba su hijo y la fecha en que las recibe. Comparta esta lista con los proveedores nuevos a los cuales acuda.



**Téngalo todo.** Obtenga más información sobre las vacunas y otros temas sobre salud infantil en [KidsHealth.org](https://KidsHealth.org).





# Conozca sus valores

Usted puede controlar su presión arterial.

Casi uno de cada tres adultos tiene presión arterial alta. A esta enfermedad también se le conoce como hipertensión. Esto significa una presión arterial de 140/90 o superior. La presión arterial superior a 120/80, pero inferior a 140/90, se llama prehipertensión.

La hipertensión generalmente no tiene síntomas. Sin embargo, debido a que puede originar problemas graves, es importante tratarla. La hipertensión es la causa principal de accidentes cerebrovasculares, infartos, enfermedad renal e insuficiencia cardíaca congestiva. Existen muchas formas en que puede controlar su presión arterial.

- Limite el consumo de sal a menos de 1,500 mg al día.
- Limite el alcohol a un trago al día en el caso de las mujeres o dos (o menos) en el caso de los hombres.
- Mantenga un peso saludable.
- Haga ejercicio al menos 30 minutos al día.
- No fume.
- Controle el estrés.

 **Consulte a su proveedor.** Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, su proveedor puede sugerir medicamentos.

Asegúrese de acudir a todas las citas de seguimiento. Controle su presión arterial en forma periódica.

# La dosis correcta

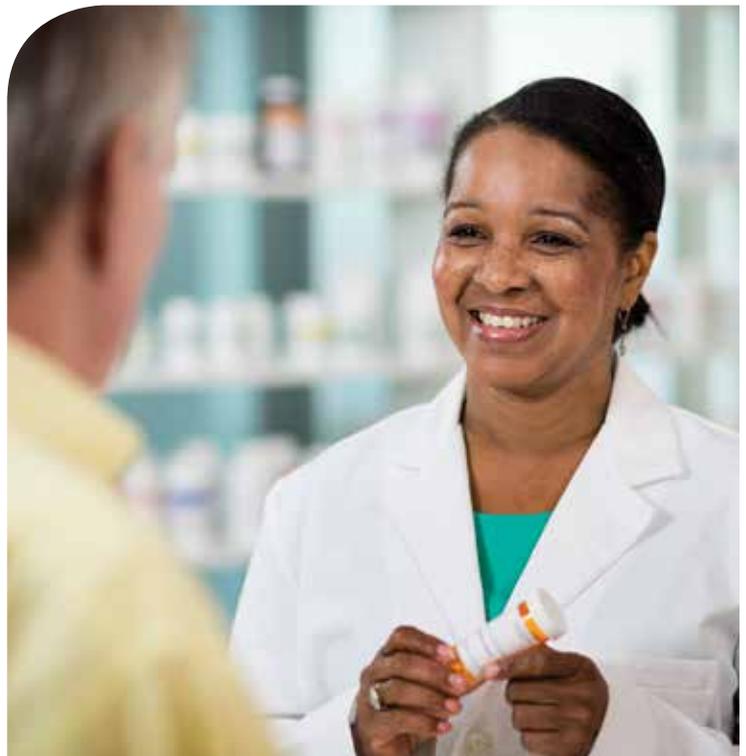
## 4 datos sobre los antidepresivos

La depresión es una enfermedad grave y común pero tiene tratamiento. Muchas personas reciben ayuda para la depresión a través de medicamentos. Si entiende su medicamento, puede asegurarse de que sea seguro y eficaz para usted. Los siguientes son cuatro datos que debe saber acerca de los antidepresivos.

- 1. Es posible que tenga que probar más de un fármaco.** Muchas personas se sienten mejor con el primero que prueban. Otras en tanto, deben probar diferentes fármacos hasta encontrar el más eficaz para ellas.
- 2. Por lo general, tardan un poco en funcionar.** Algunos medicamentos pueden tardar al menos seis semanas en lograr que se sienta mejor. Sea paciente y siga tomando su medicamento según lo indicado.
- 3. La mayoría de las personas presentan efectos secundarios,** sin embargo, generalmente desaparecen después de algunas semanas. Hable con su médico si no desaparecen.
- 4. No deje de tomar su medicamento repentinamente.** Debe hablar con su médico para ir disminuyendo la dosis. Si lo hace en forma repentina, puede sentirse enfermo.



**Seguimiento.** Si recibe tratamiento para la salud mental, es importante que no falte a sus citas de seguimiento. Si estuvo hospitalizado, asegúrese de visitar a su proveedor de salud mental siete días después de que le hayan dado de alta del hospital.





# Conozca su IMC

## ¿Su peso es saludable?

Dos de cada tres adultos tiene sobrepeso o es obeso. Lo mismo sucede con uno de cada tres niños. El sobrepeso lo pone en riesgo de muchos problemas, tales como cardiopatías, hipertensión y diabetes tipo 2. ¿Tienen usted o su hijo demasiado sobrepeso? Conozca su índice de masa corporal (IMC). Este número le indica si su peso es demasiado para su estatura.

- De 18.5 a 24.9 es un peso saludable.
- De 25 a 29.9 es sobrepeso.
- 30 o superior corresponde a obesidad.

## Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Encuentre un médico, haga preguntas sobre beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).  
**1-800-941-4647, 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](http://myuhc.com/CommunityPlan)**  
**Health4Me**

**Text4baby** Reciba mensajes 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 inscríbese en **[text4baby.org](http://text4baby.org)**.

**Baby Blocks** Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.  
**[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)**

**KidsHealth** Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.  
**[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)**

**QuitLine** Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).  
**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669), TTY 711**  
**[smokefree.gov](http://smokefree.gov)**

**Línea nacional directa contra la violencia doméstica** Obtenga apoyo, recursos y consejos para su seguridad las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).  
**1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)**  
**TTY 1-800-787-3224**  
**[thehotline.org](http://thehotline.org)**



**Conozca su índice.** Su médico puede indicarle cuál es su IMC. O bien, puede ingresar su peso y estatura para averiguar su IMC en **[cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi](http://cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi)**.



## Salud a tiempo

La atención prenatal y posparto oportuna puede ayudarle a disfrutar de un embarazo, parto y recuperación saludables. Debe acudir a su médico o partera en los siguientes momentos:

- Al menos una vez antes de la semana número 12;
- Cada cuatro semanas hasta la semana número 28;
- Cada dos semanas hasta la semana número 36;
- Cada semana hasta el parto; y
- Entre cuatro y seis semanas después del parto (y dos semanas después del parto si le hicieron una cesárea).

