

¡La prevención del HPV es tan fácil como el 1, 2, 3!

El virus del papiloma humano (en inglés usan la abreviatura HPV) es un grupo de virus que causa verrugas genitales y otros cánceres, como el cáncer de cuello del útero, pene, ano, boca y garganta. Se transmite de persona a persona durante el contacto sexual y es muy común. Debido a que no existen pruebas de detección para estos cánceres, a menudo se detectan en una etapa tardía, cuando son más difíciles de tratar.

Lo bueno es que una vacuna contra el HPV puede ayudar a prevenir muchos de los cánceres causados por una infección por el HPV. Se administra como una serie y se recomienda para niños y niñas a la edad de 11 o 12 años, pero se puede comenzar a los 9 años. Los niños deben terminar con las vacunas antes de que cumplan 13 años de edad. Cuando las vacunas se administran a estas edades, solo se necesitan dos dosis, con un intervalo de seis a 12 meses. Si no se vacunaron cuando eran más jóvenes, las vacunas para ponerse al día se recomiendan para los hombres hasta los 21 años y para las mujeres hasta los 26 años.

Llame hoy mismo al proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo para preguntar si él o ella la necesita. Si necesita ayuda para hacer una cita, llame al nuestro Centro de Atención al Cliente al **1-800-782-0095** (TTY **1-866-368-1634**).

Otro recurso

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, www.cdc.gov/std/hpv/default.htm.





Crisis de opioides en Tennessee: Cómo puede ayudar

La adicción a los opioides es cada vez más común, al igual que las muertes causadas por sobredosis.

En 2016, 1,631 residentes de Tennessee murieron por sobredosis de medicamentos recetados.

¿Cuáles son los nombres de los opioides?

Quizás conozca los opioides de receta con nombres como fentanilo, hidrocodona, morfina u oxycodona. También hay opioides ilegales, como la heroína. Cualquier opioide que se vende sin receta es ilegal.

Los fármacos como el fentanilo son medicamentos fuertes que se usan para tratar el dolor intenso. Eso puede ser bueno cuando se necesita alivio del dolor. Pero los opioides son muy adictivos. Eso significa que hay un alto riesgo de daño, incluso la muerte, si se usan indebidamente.

¿Está sufriendo una crisis de salud mental o por uso indebido de sustancias? Llame a la línea gratuita de crisis de Tennessee en cualquier momento al **1-855-CRISIS-1 (1-855-274-7471)**.

¿Tiene preguntas sobre el abuso de sustancias o la recuperación? Llame a la línea roja de Tennessee, REDLINE, a cualquier hora al **1-800-889-9789** para obtener información y referidos privados gratuitos.

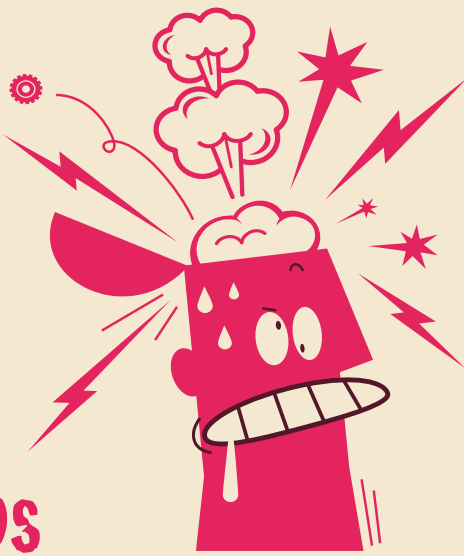
Cómo hablar sobre el abuso de drogas

No es fácil hablar de cosas difíciles. Pero comienza con crear franqueza y confianza. El Departamento de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias de Tennessee tiene algunos consejos para ayudar:

- Hay que ser honesto con la familia. El abuso, la adicción y la sobredosis de opioides son graves y mortales. Es importante que sepan que quiere hablar y que tiene preguntas.
- Esté presente. Hagan cosas juntos como una familia a menudo, como cenar juntos. Resultará más fácil sostener las conversaciones difíciles cuando existe una relación sólida.
- Las prácticas religiosas y espirituales deberían formar parte de la vida familiar.
- No está bien darle medicina a otra persona. Y no está bien tomar medicamentos recetados a otra persona.

Qué hacer para que su hogar sea más seguro

- Mantenga todos sus medicamentos, especialmente los recetados, bajo llave en un lugar seguro.
- Deshágase de los restos de medicamentos de forma rápida y segura. La mayoría de los hospitales, consultorios médicos y farmacias los aceptan. O visite **www.countitlockitdropit.org** y **busque un lugar para dejarlos.**
- Consulte a su doctor sobre otras opciones para alivio del dolor. Los medicamentos de venta libre podrían ser suficiente cuando el dolor no es demasiado intenso. Y tienen menos riesgos.



Los peligros de consumir drogas

Usar drogas, como la marihuana o los opiáceos, puede conducir a la adicción. Y aunque pueden crear una buena sensación al principio, pueden hacer mucho daño:

- **Al cerebro** demorando el desarrollo de secciones importantes, lo que puede causar pérdida de memoria o incapacidad para prestar atención.
- **Al corazón** elevando la presión arterial y la frecuencia cardíaca, lo que aumenta el riesgo de un infarto o accidente cerebrovascular.
- **Los pulmones** causando dificultad para respirar y cicatrices en los pulmones, lo que puede provocar cáncer.

Si quiere dejar las drogas y no sabe cómo hacerlo, solicite ayuda hablando con su familia y amigos. También puede llamar a la Línea de Ayuda Nacional de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias al **(1-800-662-4357)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Otro recurso

Instituto Nacional para el Abuso de Drogas, Institutos Nacionales de Salud, (National Institute on Drug Abuse, National Institutes of Health)
www.drugabuse.gov/drugs-abuse.

Refrigerios que no dañan los dientes

Tomar un café con leche y comer una barra de chocolate puede saber rico, pero ¿qué les sucede a los dientes? Las bacterias transforman el azúcar en ácido y el ácido corroe el esmalte dental. Y eso es lo que causa el pudrimiento de los dientes y las caries. Desde niños nos dicen que debemos comer menos dulces para evitar las caries. Esa es la razón. Comer y beber estas golosinas a lo largo del día significa que el ácido se está produciendo casi constantemente, lo que aumenta las probabilidades de tener caries. Es difícil resistirse a los bocadillos, pero se puede comer de manera inteligente eligiendo palomitas de maíz, yogur, nueces y frutas en lugar de refrigerios azucarados. Cuando no se pueden resistir las golosinas, hay algunas cosas que se pueden hacer para proteger los dientes. Aquí hay algunas sugerencias.

- Es mejor tragar que sorber.
- El uso de un popote/pajita minimiza la cantidad de azúcar que entra en contacto con los dientes.
- Hay que enjuagarse la boca con agua después de consumir alimentos o bebidas azucaradas.
- Hay que cepillarse los dientes después de consumir alimentos o bebidas azucaradas.
- Es mejor consumir alimentos y bebidas sin azúcar.
- Se debe limitar la cantidad de alimentos dulces y bebidas dulces.
- Conviene masticar chicle sin azúcar.
- Elija agua.

Al seguir estos consejos, cepillarse los dientes y acudir al dentista para un chequeo, su sonrisa se mantendrá brillante y saludable. Si necesita ayuda para encontrar un dentista, llame a DentaQuest al **1-855-418-1622**.

Otros recursos

Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica, www.aapd.org/media/policies_guidelines/g_adoleshealth.pdf.

Boca Sana, Asociación Dental Americana, www.mouthhealthy.org/en/nutrition/food-tips/sugary-drinks?source=promospts&content=rotator&medium=sugary_drinks.

Centro Nacional de Información Biotecnológica, Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU., Institutos Nacionales de Salud, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4717883.

Prevención, www.prevention.com/health/things-dentists-never-do.

Consejos para la limpieza natural de la piel

Limpiar, tonificar, hidratar y exfoliar periódicamente es clave cuando se trata de piel sana y lozana. Si está listo para probar productos alternativos con ingredientes que pueda pronunciar, a continuación encontrará algunos consejos..



Limpieza

Un aceite natural, como el aceite de oliva o coco, o la miel cruda puede ayudar a descomponer el aceite acumulado en los poros. Intente masajearse la cara con una pequeña cantidad (del tamaño de una moneda de 25 centavos) durante aproximadamente 30 segundos. Luego use una toalla tibia para abrir los poros. Espere otros 15 a 30 segundos antes de secarse a golpecitos con una toallita.



Tonificación

Un tonificador puede ayudar a eliminar los residuos que el limpiador podría haber pasado por alto. Mezcle vinagre de sidra de manzana con agua como astringente para mantener el equilibrio natural de la piel.

Para la piel sensible: 1 parte de vinagre de sidra de manzana con 4 partes de agua

Para la piel normal: 1 parte de vinagre de sidra de manzana con 2 partes de agua

Para la piel grasa: 1 part apple cider vinegar with 1 part water



Hidratación

Puede darle a su piel una capa protectora y mantenerla hidratada mediante el uso de un humectante a base de plantas. La aplicación de pequeñas cantidades de manteca de karité, de aguacate o de cacao no solo protege la piel sino que también ayuda a limpiarla..



Exfoliación

Exfoliarse la piel dos o tres veces por semana ayuda a eliminar la piel muerta y a mantener limpios los poros.

La avena, el azúcar, el bicarbonato de sodio, la sal y los posos de café molido son solo algunas de las alternativas naturales que puede mezclar con aceites esenciales, miel o yogur para mejorar la circulación y la textura de la piel.

Otro recurso

SkinVision, www.skinvision.com/library/natural-skin-care-routine.

Medicina para controlar su estado de ánimo

Cuando tiene una afección, como el trastorno bipolar, que afecta su estado de ánimo, el medicamento que toma para controlar la afección funciona mejor si lo toma de la manera que se lo recetó su proveedor. La gente no se toma su medicina por muchas razones, entre ellas, olvido. Lo bueno es que hay cosas que puede hacer para acordarse de tomarla.



Marque las medidas que está dispuesto a probar. **Yo:**

- Utilizaré un pastillero con los nombres de los días de la semana y pondré la medicina en cada día del pastillero.
- Marcaré en el calendario las fechas y horas en que necesito tomar mi medicamento.
- Le pediré a la persona que me cuida o a mi familiar, que me recuerde tomármela.
- Pondré una alarma en mi reloj o en el teléfono para la hora en que cada día tengo que tomar mi medicamento.

No se olvide de hablar con su proveedor antes de cambiar o suspender su medicamento. Cambiar o suspender su tratamiento puede causar que sus síntomas comiencen nuevamente o crear otros problemas de salud.

Otro recurso

Instituto Nacional de Salud Mental, Institutos Nacionales de Salud, www.nimh.nih.gov.

La salud mental del adolescente

Es difícil ser adolescente. Está el estrés de querer caer bien, de sacar buenas calificaciones, de llevarse bien con la familia y de tomar decisiones importantes. Esas son las típicas presiones de la adolescencia. Es normal preocuparse por todo eso. Pero sentirse muy triste, sin esperanza o sin valor podrían ser señales de advertencia de un problema de salud mental. Los problemas de salud mental son reales, dolorosos y, a veces, graves, pero pueden tratarse.

Dónde encontrar apoyo

Si usted o alguien querido está en crisis, por favor pida ayuda inmediatamente.

- Hable con sus padres o con un adulto de confianza.
- Llame al **911**.

- Acuda a un servicio de urgencias cercano o al consultorio de su doctor.
- Llame gratis, las 24 horas del día, a la Línea Nacional para la Prevención de Suicidios (National Suicide Prevention Lifeline) al **(1-800-273-8255)**.



Lista de verificación para el chequeo

Mi próximo chequeo me toca el _____.

¿No sabe con seguridad cuándo le toca? Llame a tu proveedor de atención primaria (PCP) y pregunte.

¿No sabe con seguridad quién es su PCP? Para enterarse, llame a su plan de seguro médico al **1-800-690-1606**.

Prepárese para su chequeo. Anote preguntas para su PCP.

Una pregunta que quiero hacerle a mi PCP es:

0

Algo que mi PCP debe saber sobre mí es:

Recordatorio de chequeo de TennCare Kids

Es importante ir al chequeo médico de rutina TennCare Kids cada año. Recuerde, estos exámenes no tienen costo para los miembros de United Healthcare Community Plan hasta la edad de 20 años. Llame a su proveedor de atención primaria hoy mismo para hacer su cita. Si necesita ayuda para hacer una cita, llame al **1-800-690-1606**.

¿Alguien lo maltrata?

El maltrato infantil puede tener muchas formas. Todas las formas de maltrato son graves. Puede ser emocional, sexual, verbal o físico. **No hay nada que uno pueda hacer o decir para merecer ser maltratado. El maltrato nunca es su culpa.** Todos tenemos el derecho a una relación segura y sana.

Para denunciar sospechas de maltrato infantil, llame al **1-877-237-0004**. Si corre peligro inmediato, llame al **911**. No se necesitan pruebas de que ha ocurrido maltrato. Cada denuncia se evaluará de manera individual.

¿Necesita transporte para ir a su chequeo?

Llame al **1-866-405-0238**. Este servicio es gratuito para todos los miembros menores de 21 años. Si es menor de 18 años, uno de sus padres o su tutor puede acompañarlo. Su padre/madre o tutor tiene que hacer los arreglos para el transporte..

Spanish: Español

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-855-259-0701 (TTY: 711).

Kurdish: کوردی

ئاگاداری: نەگەر بە زمانی کوردی قەسە دەکەیت، خزمەتگوزاریه‌کانی یارمەتی زمان، بەخۆرای، بۆ تۆ بەردەستە. پەیوەندی بە 1-855-259-0701 (TTY 711) بکە.

Do you need help with your health care, talking with us, or reading what we send you? Call us for free at: 800-690-1606 (TTY: 711)

We obey federal and state civil rights laws. We do not treat people in a different way because of their race, color, birth place, language, age, disability, religion, or sex. Do you think we did not help you or treated you differently? Then call UnitedHealthcare Community Plan at 800-690-1606 or TennCare 855-857-1673 (TTY: 711) for free.