



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



EN ESTA EDICIÓN

Controles de rutina	Página 1
Exámenes oculares para personas diabéticas	Página 2
Seguridad	Página 2
Complicaciones en el embarazo	Página 3
Administración de atención	Página 4
Abuso en citas	Página 4

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

Por lo general, el verano es el mes más ajetreado 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.



Encuentre al Dr. Correcto. ¿Necesita encontrar un nuevo médico para su hijo? Consulte nuestro directorio de proveedores en línea, en UHCommunityPlan.com o llame a Servicios para miembros al **1-877-743-8731 (TTY 711)**.



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

¡Mantengámonos seguros juntos!

UnitedHealthcare se ha asociado con Sesame Workshop para crear consejos de seguridad en el hogar. Ofrecen herramientas y estrategias para un ambiente seguro.

Su casa es donde su familia aprende y juega en conjunto. Existen muchas cosas simples que puede hacer para que su casa sea lo más segura posible. Explore la seguridad con su hijo durante sus rutinas diarias.

FUERA DE SU CASA

- Manténgase cerca mientras los pequeños juegan afuera y equipe a sus hijos para divertirse. Los cascos que se ajustan bien mantendrán seguros a los niños en bicicletas, scooters o patines.
- Elabore un plan para la familia en caso de incendio. Trace y pruebe dos salidas desde cada habitación, y vaya a un lugar de reunión seguro afuera.
- Juegue de manera segura al aplicar protector solar para proteger la piel de todos.

EN LA COCINA

- ¡Jabónese! Lávese las manos antes de cocinar y comer para eliminar gérmenes. Cante “Rema, rema, rema ya” dos veces para recordar cuánto tiempo debe lavarse.
- Tenga una lista de teléfonos importantes cerca de cada teléfono. Comente sobre cada número, de modo que todos sepan cómo obtener ayuda en una emergencia.
- Mantenga la seguridad al mantener objetos, líquidos o alimentos calientes alejados del borde de la estufa, mesa o encimera.



Obtenga más información. Para ver más consejos, visite sesamestreet.org/toolkits. Aquí encontrará herramientas y recursos para ayudar a su familia a jugar y crecer juntos.

TM/© 2013 Sesame Workshop



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.

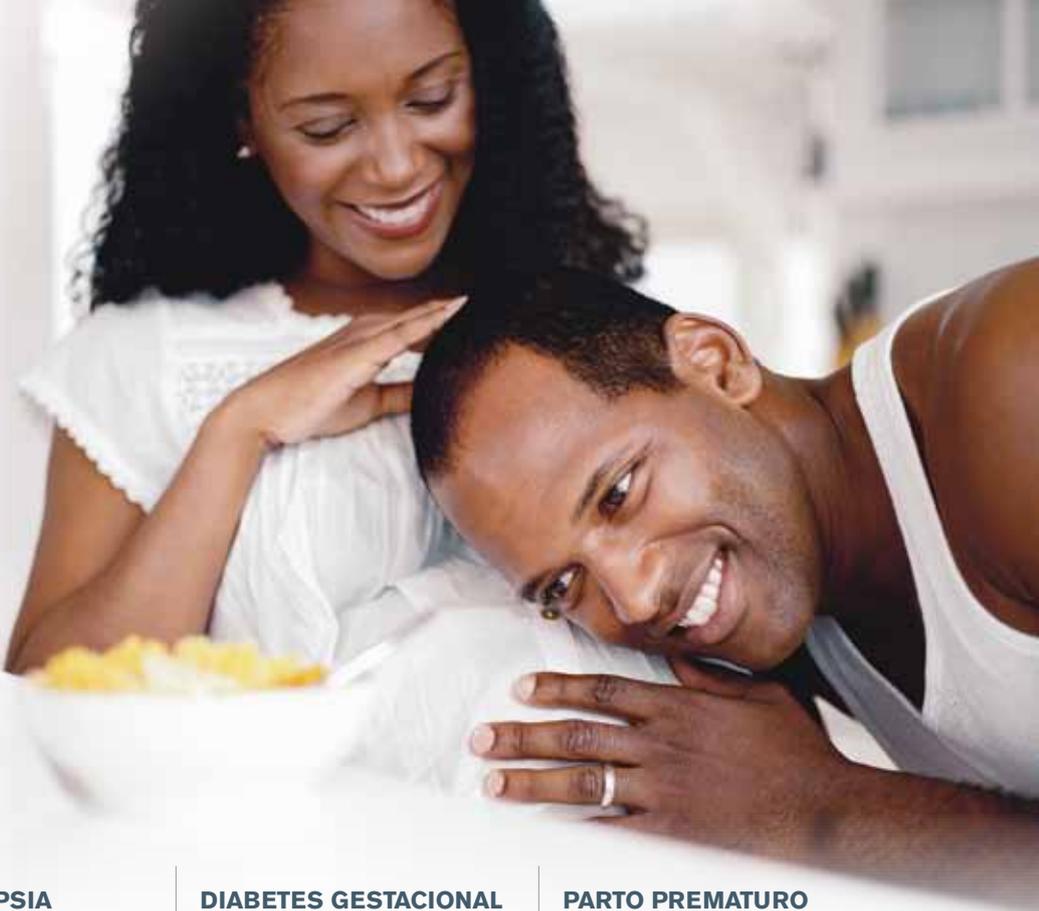


Espía ocular. Consulte a su oftalmólogo cada año. Pida que envíen los resultados a su proveedor de atención primaria. ¿Necesita encontrar un oftalmólogo que acepte su plan de salud? Visite UHCCommunityPlan.com o llame al **1-877-743-8731 (TTY 711)**.

¡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.



Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja.
1-877-743-8731 (TTY 711)

NurseLine (Línea de enfermería) Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana.
1-877-370-4009 (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.
UHCommunityPlan.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

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
- 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
- EPOC
- obesidad
- ICC
- anemia
- trasplante de
- asma
- falciforme
- órganos



La ayuda está aquí. Si tiene necesidades especiales o necesita ayuda para controlar una enfermedad crónica, llame al **1-877-743-8731 (TTY 711)**. Pregunte si es elegible para administración de atención o control de enfermedades.

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.
- 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**.

