



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## EN ESTA EDICIÓN

Depresión .....	Página 1
Exámenes oculares para personas diabéticas .....	Página 2
Controles de rutina .....	Página 2
Clamidia .....	Página 2
Seguridad respecto de los medicamentos .....	Página 3
Abuso en citas .....	Página 3
Seguridad infantil .....	Página 4

## ¿Se siente triste?



### Los niños no tienen que sentirse así.

La depresión no sólo significa sentirse triste. Es una enfermedad grave que se puede manifestar a cualquier edad. Más de uno de cada diez adolescentes la manifiesta en algún momento. Algunos signos que pueden indicar que un niño o adolescente tiene depresión incluyen:

- un estado anímico triste que no desaparece.
- falta de deseo para hacer cosas que antes disfrutaba.
- falta de energía.
- comer mucho más o menos de lo habitual.
- problemas para dormir o dormir demasiado.
- dificultad para pensar.

La depresión se puede tratar. Los medicamentos pueden ser de utilidad, al igual que la terapia. Su hijo 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 su hijo tiene síntomas de depresión la mayor parte del tiempo durante varias 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 [UHCCommunityPlan.com](http://UHCCommunityPlan.com) o llame al **1-877-542-9238 (TTY 711)**.

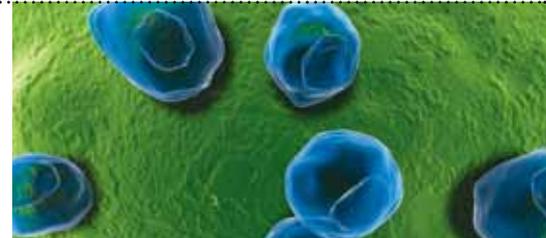


## Controles de revisión

Los niños en edad escolar y los adolescentes deben visitar al médico una vez al año para un control. Esta visitas a veces se denominan visita de niño sano o KAN Be Healthy Exam. 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 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 [UHCCommunityPlan.com](http://UHCCommunityPlan.com) o llame a Servicios para miembros al **1-877-542-9238 (TTY 711)**.

# 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
- asma
- EPOC
- anemia
- ICC
- VIH
- falciforme

## 6 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 farmacia.

### 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. HÁGASE UNA REVISIÓN.

Algunas dosis de medicamentos deben controlarse con análisis de sangre. Consulte a su médico si es necesario controlar sus medicamentos.



**La ayuda está aquí.** Si tiene necesidades especiales o necesita ayuda para controlar una enfermedad crónica, llame al **1-877-542-9238 (TTY 711)**. Pregunte si es elegible para administración de atención o control de enfermedades.

## Mensajes de texto

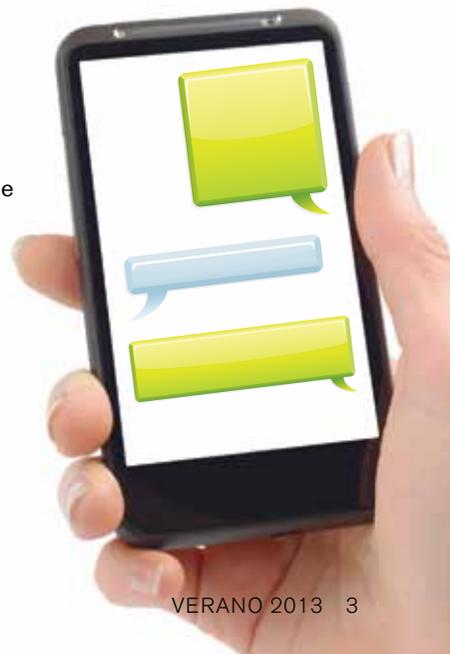
¿Sabías que una de cada tres adolescentes en los Estados Unidos es víctima de abuso en las citas? El abuso en las citas no es siempre físico. Entre los adolescentes y los adultos jóvenes, los mensajes de texto representan una de las formas en que los abusadores controlan a sus víctimas. Una pareja abusiva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





## Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja.

**1-877-542-9238 (TTY 711)**

### **NurseLine (Línea de enfermería)**

Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana.

**1-855-575-0136 (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**

**MyUHC** Imprima tarjetas de identificación u obtenga información sobre sus beneficios y proveedores.

**MyUHC.com/CommunityPlan**

### **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**



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 equípe 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