



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

health TALK

TURN OVER FOR ENGLISH!

OTOÑO 2010



ESTILO DE VIDA SANO



NUESTRO NOMBRE CAMBIARÁ

El 1 de enero, Unison Health Plan pasará a ser UnitedHealthcare. Continuaremos con una oficina en Pittsburgh y nuestro compromiso con su salud seguirá igual.

Los niños y el tabaco



DETÉNGALOS ANTES DE QUE COMIENCEN

Usted sabe que fumar es muy malo para su salud.

Asegúrese de que sus hijos también lo sepan. Pida a sus hijos que no fumen. Los estudios indican que le escucharán. Comience desde que sean pequeños.

Si usted fuma, intente dejar de hacerlo. Sea un buen ejemplo para sus hijos. Dígalos lo difícil que es tener un mal hábito. Hágalos saber que quisiera nunca haber comenzado a fumar.

Es posible que descubra que sus hijos ya han fumado cigarrillos. Pregúntelos qué les gustó. Señale algunos de los aspectos negativos de fumar, como el olor, además, de ser muy caro. Deje en claro que el consumo de tabaco está prohibido en su familia.



¿HORA DE DEJAR DE FUMAR? ¿Fuma? Unison Health Plan puede ayudarle a abandonar el hábito. Llame al 1-800-414-9025 (TTY 711) para consultar qué recursos se encuentran disponibles.


text4baby

RECIBA INFORMACIÓN MÉDICA GRATUITA
EN SU TELÉFONO CELULAR

Puede recibir información acerca de la salud y el desarrollo de su bebé en su teléfono celular. Es un nuevo servicio llamado text4baby. Las mujeres embarazadas y las nuevas mamás que se inscriban recibirán tres mensajes de texto a la semana. Los mensajes son enviados por Healthy Mothers, Healthy Babies Coalition, y gracias al apoyo de las empresas de telefonía móvil, los mensajes son **gratis**.

Los mensajes de texto utilizan su fecha de parto o el cumpleaños de su bebé para darle consejos oportunos. Pueden ayudarla a informarse sobre temas como:

- atención prenatal
- los controles de su bebé
- un embarazo sano
- vacunas
- cómo prevenir defectos congénitos
- nutrición
- salud mental
- sueño seguro
- recursos locales

 **¿ESTÁ EMBARAZADA?** ¿Tiene un bebé recién nacido? Únase a text4baby. Para recibir mensajes en inglés, envíe la palabra **BABY** al 511411. Para recibir mensajes en español, envíe **BEBE** al 511411. O bien, inscribise en www.text4baby.org.




que la influenza no lo ataque

Cada otoño hay disponible una nueva vacuna contra la influenza. Esta vacuna brinda protección contra los tipos de influenza que probablemente serán más comunes este año. Este año, la influenza H1N1 (porcina) se incluirá en la vacuna contra la gripe estacional.

La influenza es muy contagiosa. Si se contagia, se sentirá muy mal. Tendrá que faltar al trabajo o a la escuela. Puede causar problemas graves.

Las vacunas contra la influenza son una buena idea para todos. Necesita vacunarse todos los años. La influenza es aun más peligrosa para los niños muy pequeños o las personas mayores. Las personas con enfermedades crónicas también sufren más si son afectadas por la influenza. Las vacunas contra la influenza son una buena idea para estas personas.

 **LIBRE DE INFLUENZA** Las vacunas contra la influenza son gratis si las administra su proveedor de atención primaria (PCP). Averigüe si se encuentra en un grupo de alto riesgo en www.flu.gov. También puede hacer un seguimiento de la temporada de influenza en su área en este sitio web.



NOS PREOCUPAMOS

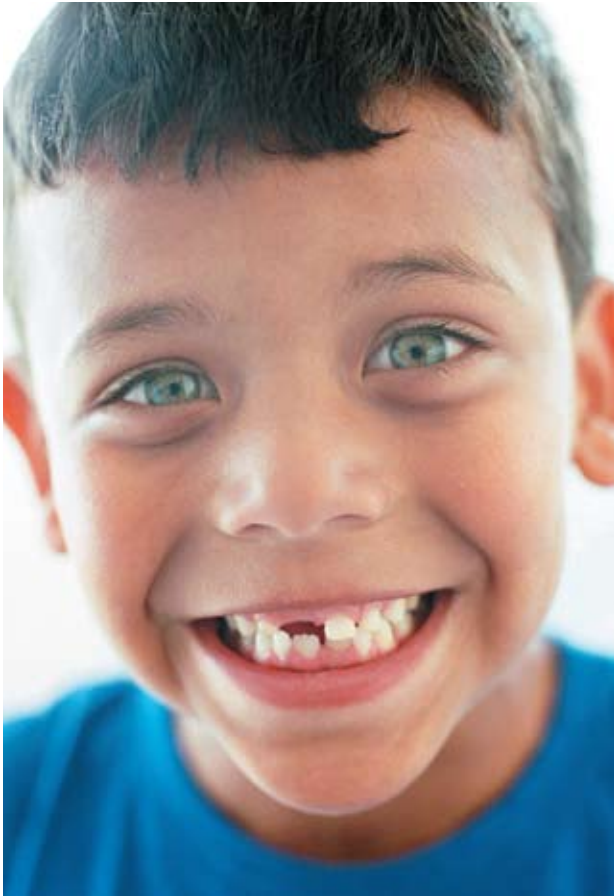
Unison Health Plan ofrece administración de casos. Ayuda a sus miembros con necesidades especiales. Entre ellas:

- discapacidades físicas
- enfermedad mental grave
- problemas médicos complejos
- enfermedades crónicas
- otras necesidades especiales

Los administradores de atención trabajarán con el plan de salud y con agencias externas para ayudar a los miembros a obtener los servicios y la atención especiales que necesitan.



LA AYUDA ESTÁ AQUÍ Si tiene necesidades especiales, puede obtener administración de la atención. Llame al 1-800-414-9025 (TTY 711) para averiguar cómo.



sonrisas BRILLANTES

UNA BUENA SALUD DENTAL COMIENZA CON LOS DIENTES DE LECHE

Es importante cuando comienzan a salir los dientes de su hijo o cuando pierde su primer diente de leche. Pero también es importante cuando su hijo va al dentista por primera vez o aprende a cepillar sus dientes.

Los buenos hábitos dentales forman una parte importante de la salud de su hijo. Comience a cuidar temprano los dientes de su hijo. Llévelo al dentista todos los años. El dentista le revisará los dientes, los limpiará y agregará sellantes para protegerlos.

Lo mejor de todo es que Unison Health Plan cubre toda la atención médicamente necesaria. Esto incluye tratamiento de conductos, coronas, frenos, empastes y extracciones. También se cubre la atención preventiva, como revisiones, limpiezas, tratamientos con fluro y sellantes. Además, a partir de este año, el PCP de su hijo puede aplicar tratamientos con fluro tópico en su consultorio.

Esta es otra forma en que Unison Health Plan le ayuda a que su familia se mantenga sana.



COMPLETAMENTE ABIERTO ¿Necesita buscar un dentista para su hijo? Llame a Servicios al Miembro al 1-800-414-9025 (TTY 711).

conozca sus valores


MANTENGA SU PRESIÓN ARTERIAL BAJO CONTROL

La presión arterial corresponde a la medición de cómo circula la sangre por su organismo. El primer valor es la lectura sistólica, que es la presión que se produce cuando su corazón late. El segundo número es la lectura diastólica, vale decir, la presión que se produce cuando su corazón reposa entre un latido y otro. La presión arterial alta hace que su corazón se esfuerce más para bombear sangre y oxígeno a través de su organismo.

- IDEAL: menos de 120/80
- AL LÍMITE: 120/80 a 139/89
- ALTO: 140/90 o más

Puede disminuir su presión arterial con un estilo de vida saludable. Si reduce el consumo de sal y alcohol, pierde peso y hace ejercicio, podrá disminuir su presión arterial. Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, los medicamentos pueden ser útiles.



 **MANTÉNGALA BAJA** Unison Health Plan tiene un programa para ayudarle con su presión arterial y otros problemas de salud. Llame al 1-800-414-9025 (TTY 711) para obtener más información.



mente y cuerpo

INFORME A SU MÉDICO ACERCA DE SU ATENCIÓN MÉDICA DEL COMPORTAMIENTO

¿Está recibiendo ayuda para un problema de salud mental o de abuso de sustancias? Esto se llama atención médica del comportamiento. Es importante que su proveedor de atención médica del comportamiento hable con su proveedor de atención primaria. Si visita a algún otro médico, también deben hablar entre sí.

- Tanto su proveedor de atención médica del comportamiento como su médico pueden recarle medicamentos. Algunos medicamentos no funcionan bien juntos, por lo que sus médicos deben saber qué otros medicamentos toma.
- Su proveedor de atención médica del comportamiento debe conocer todos los problemas médicos que tenga, ya que pueden afectar su tratamiento.

Pida a sus médicos que se comuniquen. Tendrá que firmar un formulario de consentimiento para autorizar que sus médicos se comuniquen. Toda la información que ellos compartan está sujeta a leyes de privacidad.

Para ayudar a administrar su atención, haga una lista de todos los proveedores de tratamiento que tiene. Incluya terapeutas, siquiátras y médicos. Dé una copia de esta lista a cada proveedor que visite.

danza de la seguridad

USTED PUEDE PREVENIR LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL AL TENER SEXO SEGURO

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) se contagian a través del contacto sexual. Algunas ETS se pueden curar. Otras duran toda la vida y pueden causar infertilidad o incluso, la muerte.

Usted puede evitar contraer o propagar las enfermedades de transmisión sexual. Si es sexualmente activo, siga estos consejos:

- Utilice un condón de látex para sexo oral, vaginal o anal. Siempre.
- Pregunte a su pareja si alguna vez ha tenido una ETS. Ofrezca someterse a un examen si su pareja también lo hace.
- No tenga sexo si su pareja tiene dolores, verrugas, protuberancias, enrojecimiento, secreciones u otras señales que indiquen una posible ETS.
- Si cree que ha estado expuesto a una ETS, visite a su proveedor de atención médica de inmediato.

ASEGÚRESE Existen exámenes disponibles para la mayoría de las ETS. Si tiene una vida sexual activa, consulte a su médico una vez al año. Solicite ayuda de inmediato si presenta síntomas.



hablamos su idioma

Si necesita esta información en otro idioma, llame al **1-800-414-9025 (TTY 711)**, los lunes, martes, jueves y viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.; o los miércoles, de 8 a.m. a 8 p.m.

ប្រសិនបើលោកអ្នក

ចាំបាច់ត្រូវការព័ត៌មាននេះជាភាសាមួយផ្សេងទៀត សូមទាក់ទងតាមទូរស័ព្ទលេខ: **1-800-414-9025**

(TTY 711)។

如果需要其他语言版本的此信息，请致电 **1-800-414-9025 (TTY 711)**。

При необходимости получения данной информации на другом языке позвоните **1-800-414-9025 (TTY 711)**。

Nếu bạn cần thông tin này bằng ngôn ngữ khác, hãy gọi số **1-800-414-9025 (TTY 711)**。