



# en UNISON

Trabajando juntos para una salud mejor

Pensilvania • Otoño 2007



## Lista de verificación PARA REGRESAR A LA ESCUELA CON ASMA

- El enfermero escolar, ¿cuenta con los medicamentos que su hijo necesita para el asma?
- ¿Le ha comunicado al enfermero escolar los cambios en la salud de su hijo o en sus medicamentos?
- Las autoridades de la escuela, ¿saben cómo comunicarse con usted en caso de emergencia? ¿Le ha proporcionado a la escuela otro "contacto de emergencia" a quien puedan llamar si no pueden comunicarse con usted? Su hijo también debe saber quién es esa persona.

## Regreso a la escuela con ASMA

Los niños se atrasan en la escuela cuando faltan a clase. En los Estados Unidos, los niños pierden 14 millones de días de clase por año a causa del asma. Para controlar el asma de su hijo en la escuela comience a **hablar**.

- *Hable con su hijo acerca del asma. Ayúdelo a que aprenda cuáles son las causas (o "los factores desencadenantes") de un ataque de asma. Explíquelo qué hacer cuando sufre un ataque de asma en la escuela. La mayoría de los niños con asma también pueden participar en actividades de educación física, deportes escolares y recreos.*
- *Hable con el médico de su hijo. Consulte qué debe saber la escuela acerca de los medicamentos de su hijo. Por ejemplo:*
  - *qué medicamentos debe recibir su hijo en casa;*
  - *qué medicamentos necesita tomar su hijo en la escuela;*
  - *qué otros medicamentos, como un inhalador, necesita su hijo en caso de sufrir un ataque de asma.*
- *Hable con el enfermero escolar y con los maestros de su hijo.*



*Asegúrese de que conozcan cuáles son las alergias que padece su hijo, qué factores pueden producirle un ataque de asma y cuáles son sus limitaciones.*

Unison cuenta con Programas de administración de casos para ayudar a los miembros con enfermedades como el asma. Obtenga más información llamando a un administrador de casos de asma, al 1.877.844.8844.

# HOLA, MIEMBROS DE UNISON



JENNIFER KESSLER,  
*Presidenta*  
*Planes de atención*  
*médica de Unison de*  
*Pensilvania*

Mientras escribo el boletín informativo correspondiente al OTOÑO me pregunto cómo es posible que el otoño ya esté aquí. No estoy lista para volver a sacar los

suéteres y las chaquetas. ¡Y veo que las tiendas ya venden adornos de Halloween!

¿Sus niños han vuelto a clase? Estoy nerviosa y llena de entusiasmo puesto que mi hijo de cuatro años comienza el preescolar. Todas las mamás saben que estará en buenas manos. ¡La que tiene los nervios destrozados soy yo! El otoño trae muchos cambios que podemos o no estar esperando con ansias. Y, de hecho, junto con estos están produciéndose una cantidad de cambios maravillosos.

Aquí en Unison, tenemos muchos programas nuevos e interesantes para ofrecerles a ustedes, nuestros miembros. Permítanme contarles de qué se trata.

Todas ustedes, futuras mamás, pueden obtener hasta \$80 en tarjetas de regalo de Wal-Mart a

cambio de cuidarse de la manera adecuada durante su embarazo. Obtendrán tarjetas de regalo adicionales por asistir a sus visitas médicas durante y después del embarazo. Estas tarjetas le ayudarán a pagar artículos que necesite para usted y su pequeño milagro.

Después de que haya nacido el bebé, podrá obtener hasta \$95 MÁS en tarjetas de regalo de Wal-Mart. Una vez más, serán tarjetas de regalo diferentes para los distintos tipos de atención, como las visitas al médico del bebé y las vacunas hasta los 2 años. ¡Eso suma \$175 en tarjetas de regalo!

Y para todos nuestros miembros, ¿han oído sobre el Programa Gold Star de Unison? Hemos entregado la designación Gold Star (Estrella Dorada) a algunos de nuestros médicos de atención primaria (PCP). Estos médicos han obtenido las calificaciones más elevadas en proveer atención médica de calidad a nuestros miembros. Si usted es paciente de un PCP con la distinción Gold Star, ¡ya no necesita referencias para ver a un especialista! Sí, ha leído bien... ¡**nada de referencias!**



Para saber si su PCP ha obtenido la distinción Gold Star, fíjese si hay una estrella en la parte superior de su tarjeta de identificación. O puede fijarse en nuestro sitio web si hay una estrella junto al nombre del médico o llamar a nuestro Departamento de Servicios para Miembros. Lo ayudarán con gusto.

¿Por qué hemos hecho estos cambios? Queremos que nuestros miembros y nuestros proveedores sepan cuán importantes son para nosotros. Esperamos que estos cambios lo demuestren.

Si desea más información sobre estos programas, comuníquese con nosotros al 1.800.414.9025. Nos complacerá compartir más detalles con usted y sus seres queridos.

*Le desea buena salud.*

## ESTA PUBLICACIÓN

Regreso a la escuela con asma.....	1
Lista de verificación para regresar a la escuela con asma.....	1
Hola, miembros de Unison.....	2
Lo que debe saber sobre la intoxicación con plomo.....	3
Inmunizaciones para adolescentes.....	4
La nueva vacuna: VPH.....	4
Hora de recibir la vacuna contra la gripe.....	5
Otra vacuna para tener en cuenta.....	5
Qué debe saber sobre la clamidia.....	6
Tarjeta de informe sobre la salud de la mujer.....	6
La prueba de Papanicolaou salva vidas.....	6
Encuestas a los miembros.....	7
Política de privacidad de los miembros.....	8-9
Estamos en línea.....	9
¿Sabía que su relación de pareja puede afectar su salud?.....	10
Seguridad hospitalaria.....	11
Los peligros del humo de segunda mano.....	11
¿Dejar el hábito?.....	11
Departamento de Servicios para Miembros del Plan de atención médica de Unison.....	12
Apoyo de idiomas.....	12

# Lo que debe saber sobre la intoxicación con plomo

¿Sabe por qué nuestra gasolina es sin plomo? Hace unos años, el plomo que contenía la gasolina fue la causa de que los niños tuvieran gran cantidad de plomo en la sangre.

Hasta una pequeña cantidad puede ser muy



peligrosa. Hoy en día, la gasolina no contiene plomo, pero aún hay plomo en algunos lugares que puede dañar a nuestros hijos.

Algunos juguetes fabricados fuera del país han sido devueltos porque contenían plomo.

## EL PLOMO PUEDE ENCONTRARSE EN MUCHOS LUGARES:

- partículas o polvillo de pintura de casas viejas, o juguetes y muebles viejos;
- agua del grifo proveniente de cañerías de plomo, alimentos guardados en recipientes

recubiertos de plomo, o alimentos enlatados de otros países;

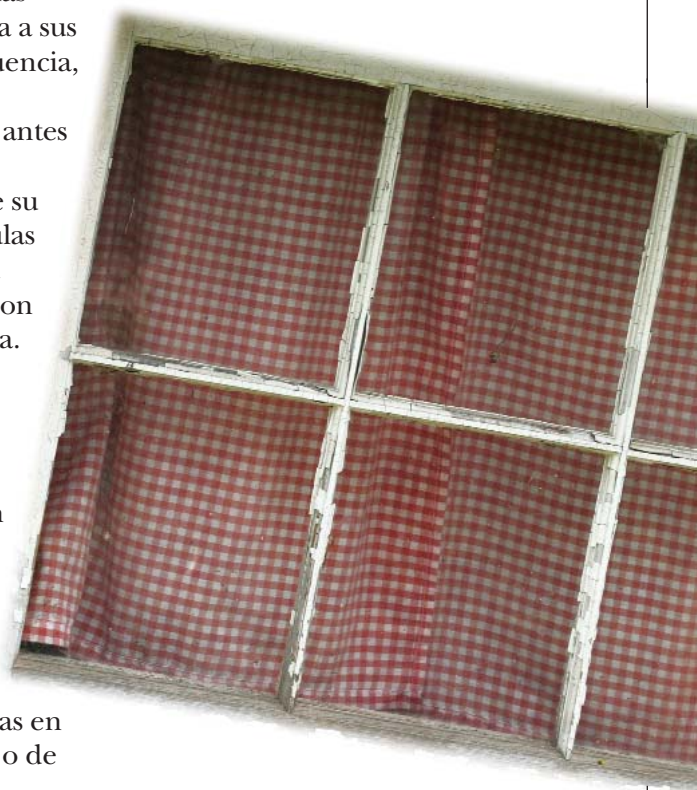
- suciedad o polvo proveniente de trabajos o pasatiempos tales como restauración de muebles. Objetos tales como plumas, balas de plomo y baterías de automóviles pueden contener plomo.
- maquillaje de tipo Surma o Kohl
- medicinas populares como Greta, Azarcon y Pay-loo-ah

## ¿QUÉ PUEDE HACER PARA EVITAR LA INTOXICACIÓN CON PLOMO?

- Láveles las manos y la cara a sus hijos con frecuencia, especialmente después de jugar y antes de comer.
- Nunca deje que su hijo coma partículas de pintura o muerda juguetes o muebles con restos de pintura vieja.
- Lave los chupetes y mordillos a menudo.
- Mantenga a su hijo alejado de lugares en los que puede haber plomo, como garajes y sótanos de casas antiguas.
- Guarde los alimentos y las bebidas en recipientes de vidrio o de plástico.
- Deje correr el agua entre 15 y 30 segundos antes de beberla o

de cocinar alimentos.

El plomo puede causar problemas de audición, comportamiento y aprendizaje. La intoxicación con plomo puede causar daños cerebrales o la muerte. Los niños que han sido víctimas de una intoxicación con plomo no siempre se sienten o actúan como niños enfermos. La única manera de saber con seguridad si su hijo está intoxicado con plomo es un análisis de sangre. Normalmente, este análisis se realiza durante las visitas de atención médica adecuada a los 9 u 11 meses y a los 24 meses de edad. Hable con el médico de su hijo sobre este análisis.



# Inmunizaciones PARA ADOLESCENTES

¿Las vacunas (inmunizaciones) son sólo para los niños pequeños? Si su respuesta fue Sí, está *equivocado*.

Los adolescentes también pueden enfermarse de gravedad si no reciben todas las vacunas. Algunas de las inmunizaciones que sus hijos recibieron cuando fueron bebés pierden la eficacia. Esto significa que sus hijos preadolescentes y adolescentes podrían contraer una enfermedad grave.

La buena noticia es que sus hijos adolescentes aún pueden recibir las vacunas que no recibieron. Recuerde que Unison cubre las inmunizaciones y los chequeos para niños hasta 18 años.

Algunos niños pueden necesitar otras vacunas. Si tienen algún problema de salud o están en contacto con personas que lo tienen, es posible que necesiten las vacunas contra la neumonía o la hepatitis A.

## INMUNIZACIONES PARA ADOLESCENTES (entre 11 y 18 años)

Tétanos, difteria (Tdap)	Refuerzo a los 11 ó 12 años, luego cada 10 años
Antimeningocócica (MCV4)	Todos los niños entre 11 y 12 años, adolescentes que no han recibido la vacuna y están por ingresar a la escuela secundaria-bachillerato (o tienen alrededor de 15 años), y estudiantes de nivel terciario.
VPH	Todas las niñas entre 11 y 12 años de edad, 3 aplicaciones
Vacuna contra la gripe	1 aplicación por año si el adolescente padece alguna enfermedad como asma, diabetes, drepanocitosis o está rodeado de niños menores de 5 años
Sarampión, paperas, rubéola (Vacuna MMR)	Necesaria si nunca han sido vacunados
Varicela (Var)	Necesaria si nunca han sido vacunados
Hepatitis B (Hep B)	Necesaria si nunca han sido vacunados
Poliomielitis	Necesaria si nunca han sido vacunados

## La nueva vacuna: **VPH**

VPH es la sigla que corresponde a virus del papiloma humano. VPH es la causa más común de cáncer de cuello uterino. Si su pequeña hija recibe las 3 aplicaciones de esta vacuna, estará protegida contra esta enfermedad mortal.

El VPH se transmite sexualmente. Por lo tanto, ¿por qué deben aplicarse las vacunas las niñas? Es mejor que las niñas estén inmunizadas antes de que se inicien sexualmente. Sin embargo, también pueden aplicarse las vacunas las niñas mayores. Si tiene alguna pregunta sobre el VPH, hable con el médico de su hija.

*Fuente: Centros Estadounidenses para el Control de Enfermedades (US Centers for Disease Control)*



# Es hora de aplicarse la vacuna contra la **GRIPE**



La temporada de la gripe está por comenzar. La mejor defensa contra la gripe es aplicarse la vacuna. Y el mejor momento para inmunizarse contra la gripe es el otoño. Estas vacunas son seguras tanto para los niños como para los adultos. Recuerde: la vacuna que se aplicó el año pasado contra la gripe no lo protegerá este año. ¡Así que aplíquese la vacuna contra la gripe ya mismo!

## **OTRA VACUNA PARA TENER EN CUENTA**

Si usted tiene más de 65 años o tiene problemas de salud, debería vacunarse contra la neumonía. Esta vacuna previene la neumonía. La buena noticia es que las vacunas contra la neumonía normalmente requieren sólo una aplicación.



## ¿QUIÉNES deben vacunarse **CONTRA LA GRIPE?**

- Todos los niños entre 6 meses y 5 años de edad y las personas que viven con ellos o los cuidan;
- todas las personas de 50 años de edad o mayores;
- los niños entre 6 meses y 18 años de edad que reciben tratamiento con aspirina a largo plazo (Si se engripan, estos niños podrían contraer una enfermedad grave llamada síndrome de Reye);
- las mujeres cuyo embarazo se prolongará durante la temporada de la gripe;
- toda persona que tiene o vive con alguien con problemas de salud como asma, diabetes, enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares, enfermedades del riñón, trastornos en la sangre, cáncer o VIH/SIDA y las
- personas a cargo de su cuidado;
- las personas que trabajan en un hogar de convalecencia, un hospital, un consultorio médico o una escuela;
- toda persona que viva en un hogar de convalecencia u otra institución de atención a largo plazo;
- toda persona que desee estar protegida contra los efectos de la gripe.



*Fuente: Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización de los Centros Estadounidenses para el Control y la Prevención de Enfermedades (US Centers for Disease Control Advisory Committee on Immunization Practices, ACIP)*

## Qué debe saber sobre la clamidia

La clamidia es la enfermedad de transmisión sexual (ETS) más común en el país. Cualquier persona sexualmente activa puede contraerla. Los bebés pueden contraerla de sus madres en el momento de nacer.

Es posible que las personas tengan clamidia y no lo sepan. Muchas veces, la enfermedad no presenta signos. La clamidia puede provocar serios problemas de salud, especialmente en las mujeres. Puede ser la causa de enfermedad inflamatoria pélvica. Esto puede dificultar o aún impedir que una mujer quede embarazada.

El examen de clamidia es sencillo.

Puede realizarse en la orina. No requiere un examen pélvico.

Debería someterse al examen:

- una vez al año si es menor de 26 años y sexualmente activa;
- una vez al año si es mayor y está expuesta a la clamidia (una nueva pareja sexual o más de una pareja);
- si está embarazada.

Si usted tiene clamidia, el médico podrá darle un tratamiento. Su pareja también deberá ser tratada. Ambos necesitarán tratamiento para evitar contagiarse entre sí.

Si tiene preguntas sobre la clamidia o piensa que puede tener la enfermedad, hable con el médico.



## Control y tarjeta de informe sobre la salud de la mujer

Recuerde: como miembro de Unison, usted **no necesita una referencia** para ver a su ginecólogo para un chequeo y una prueba de Papanicolaou. Tampoco necesita una referencia para hacerse una mamografía.

Unison desea ayudarla a mantenerse saludable. Por esa razón enviamos por correo una tarjeta de informe sobre su salud a todas las mujeres miembro entre 21 y 64 años de edad. La tarjeta de informe le indica cuándo se hizo una prueba de Papanicolaou por última vez. También incluye la fecha de su última mamografía. Le recuerda hacerse un control de clamidia. Obtenemos esta información de exámenes que hemos pagado en su nombre.

Si usted recibe una tarjeta de informe que indica que no se ha hecho una prueba de Papanicolaou durante el último año, concierte una cita con su médico. Si tiene alguna pregunta sobre este tema, llame al Departamento de Servicios para Miembros.

## La prueba de Papanicolaou salva vidas

Un examen pélvico y una prueba de Papanicolaou al año son la mejor protección contra el cáncer de cuello uterino. En un tiempo, este tipo de cáncer fue la causa de muerte más importante entre las mujeres estadounidenses. La prueba del Papanicolaou logró revertir esa situación.

Si se lo detecta a tiempo, el cáncer de cuello uterino puede curarse. Las pruebas de Papanicolaou pueden detectar células anormales antes de que se transformen en cáncer. Por eso es tan importante que se haga las pruebas de Papanicolaou con regularidad.

Esta prueba se realiza en el consultorio del médico. Sólo lleva unos minutos. El médico toma una muestra de las células del cuello uterino y las envía para su análisis. El laboratorio examina su prueba de Papanicolaou y envía un informe a su médico. Si el resultado es normal, no es necesario hacer nada más hasta el momento de la próxima prueba.

El médico de atención primaria (PCP) o el ginecólogo pueden realizar el examen pélvico y la prueba de Papanicolaou. **NO** necesita una referencia para ver al ginecólogo para que le haga el examen.

# ENCUESTAS a los miembros

Cada año hacemos una encuesta a nuestros miembros para averiguar qué concepto tienen de nuestro desempeño. Queremos saber si están satisfechos con la atención y los servicios que les proporciona Unison. Esto nos permite ver qué es lo que debemos mejorar.

En 2007, se pidió a los miembros entrevistados que nos calificaran en diversas áreas. Queremos agradecer a todos los que respondieron a la encuesta. Nos complace que nos hayan calificado muy bien en muchas áreas.

La mayoría de los miembros adultos nos dieron una calificación alta por la buena comunicación de los médicos y por el respeto que muestran cuando el paciente habla. Eso incluye hablar sobre las ventajas y desventajas de las distintas opciones de tratamiento. Esa calificación fue hasta de 1,4% más elevada que el año pasado.

La siguiente calificación más elevada que proporcionaron los adultos fue para su médico personal. Esta calificación se elevó el 5,5% con respecto a 2006. También calificaron muy bien a los especialistas que habían visto con mayor frecuencia (+ 7,9% con respecto a 2006).

Las calificaciones que nuestros miembros proporcionaron a nuestro plan de salud subieron en más del 16,6% respecto de 2006. Los miembros también calificaron bien a la obtención de la atención necesaria, a la rapidez con que habían obtenido la atención y al servicio para los clientes. Puede confiar en que seguiremos buscando maneras de ofrecerle atención médica y servicios de la más alta calidad.

Las respuestas de miembros menores de 17 años mostraron que la cortesía y la buena disposición del personal de los consultorios médicos recibió alta calificación. Si bien obtuvo una calificación del 91,5%, fue un poco más baja que el año pasado. La satisfacción con el médico personal de los hijos aumentó. También obtuvo muy buena calificación la satisfacción con el plan de salud de los hijos, que aumentó el 10%.

También observamos que los miembros se mostraron satisfechos con las autorizaciones del plan de salud. Algunos miembros desearían obtener más ayuda cuando se comunican con el servicio al cliente.

Nuestro personal estudia los resultados de la encuesta y busca la manera de mejorar los servicios que ofrecemos a usted y sus hijos para que usted se sienta más satisfecho.

Unison desea que sus miembros obtengan todos los servicios que necesiten. Continuaremos trabajando en todas las áreas para que nuestros miembros reciban la mejor atención posible. Si desea más información, comuníquese con el 1.800.414.9025.



Si deseas recibir una copia de esta información en inglés, llame al número 1.800.414.9025. TTY 1.888.616.0021.

# Política de privacidad DE LOS MIEMBROS



## Política de privacidad de los miembros

ESTE AVISO DESCRIBE CÓMO LA INFORMACIÓN MÉDICA ACERCA DE USTED PUEDE SER UTILIZADA Y DIVULGADA, Y CÓMO PUEDE TENER ACCESO A DICHA INFORMACIÓN. LEA ATENTAMENTE.

La ley establece que tenemos que ayudar a proteger la privacidad de los miembros del **Plan de atención médica de Unison**. Este aviso explica las reglas que utiliza Unison para realizar este trabajo. Nosotros tenemos que seguir estas reglas. Nos aseguramos de que los proveedores o cualquier otra persona que trabaje con nosotros estén de acuerdo en ayudarnos a proteger su privacidad y a poner en práctica estas reglas. Podemos modificar nuestras reglas de privacidad. Cualquier cambio se aplicará a toda su información en nuestro poder. Si hay cambios, actualizaremos este aviso.

## Información financiera

Cuando usted se inscribe en uno de nuestros planes de salud, le

pedimos información sobre quiénes, dónde vive y cuál es su ingreso. Compartimos esa información con la división estatal correspondiente, el Departamento Estatal de Seguros y con el Departamento Federal de Salud y Servicios Sociales y con los Centros de Servicios de Medicaid y Medicare. Además, la usamos para desempeñar nuestras actividades.

**No compartiremos su información con terceros, a menos que usted nos lo permita o la ley nos obligue.**

## Información sobre la salud

Nosotros obtenemos información sobre la salud de nuestros miembros a través de los proveedores. Cuando usted se inscribe en nuestros planes de salud, nos permite utilizar ese tipo de información. Utilizamos esa información cuando pagamos y ayudamos a coordinar su atención médica. También la usamos para administrar nuestros planes de salud.

**No utilizaremos su información de salud para otros fines, a menos que usted nos lo permita.**

## Cómo utilizamos su información

Utilizamos la información médica para tratamientos, pagos y actividades de atención médica.

- Usamos su información para ayudar a coordinar su atención. Es posible que enviemos recordatorios de las citas médicas para usted o sus hijos. Además, ayudamos con la atención cuando un miembro se lesiona, se enferma o queda embarazada.
- Compartimos su información con médicos, hospitales, farmacias y otros proveedores cuando les pagamos la atención médica que usted recibe. Compartimos información con otras compañías que también pagan la atención que usted recibe. Compartimos su información con el Gobierno, a fin de que pueda ayudar con cualquier problema de pago.
- Informamos a la división estatal correspondiente, al Departamento Estatal de Seguros, al Departamento Federal de Salud y Servicios Sociales y a los Centros de servicios de Medicaid y Medicare sobre la salud de los miembros del **Plan de atención médica de Unison**.
- Podemos utilizar su información para supervisar el funcionamiento de nuestros planes de salud. También la usamos para supervisar a los médicos, los hospitales y otros proveedores que trabajan con nosotros.
- Cuando enviamos informes al Gobierno, compartimos su información.
- No compartiremos la información sobre su salud con su empleador, a menos que

- usted nos autorice a hacerlo.
- Si usted no puede darnos la aprobación, podemos obtenerla de la persona a cargo de su cuidado o su familia.

## Estamos en línea

Obtenga más información sobre nuestro plan de atención médica en nuestro sitio web.

- Qué beneficios y servicios están cubiertos y cuáles no
- Una lista de médicos, dentistas, especialistas, farmacias, hospitales y servicios para la vista
- Servicios de farmacia
- Cómo obtener atención: atención primaria, atención con médicos especializados, atención médica después de horas de oficina, servicios para la salud del comportamiento y servicios hospitalarios, y atención médica cuando esté fuera del área de servicios
- Qué se debe hacer en una emergencia
- Pautas de atención médica preventiva
- Sus derechos y sus obligaciones
- Cómo presentar una queja
- Cómo apelar contra una decisión
- Qué hacer si se rechaza su apelación
- Cómo estudiamos y evaluamos nuevos tratamientos y servicios
- Nuestra política de privacidad.

Visite [www.unisonhealthplan.com](http://www.unisonhealthplan.com). En la barra desplegable, seleccione Pennsylvania. Seleccione su plan (MedPLUS, Kids o aB). Haga clic en Members. Encontrará esta información y mucho más. Para obtener una copia impresa de la información de nuestro sitio web, llame al Departamento de Servicios para Miembros.



- Es posible que utilicemos su información de salud si la ley indica que debemos o podemos hacerlo.
- Tal vez debamos compartir su información en caso de una demanda.
- Podemos compartir su información si hay una amenaza grave para su salud o su seguridad, o la de alguien más.

## SUS DERECHOS

- Cuando usted se inscribe en uno de nuestros planes de salud, usted acepta que utilicemos la información sobre su salud, pero lo hacemos de la forma explicada.
- Usted puede ver y obtener copias de su información de salud en nuestro poder.
- Usted puede darnos más información para completar o corregir nuestros registros. Debe darnos esta información por escrito y explicar el motivo por el cual desea modificar los registros.
- Usted puede solicitarnos que cambiemos el modo en que utilizamos su información de salud, pero debe hacerlo por escrito. Podríamos no estar de acuerdo.
- Le informaremos sobre cómo y cuándo compartimos su información, si usted así lo requiere. Pero debe solicitarlo por escrito.
- Usted puede pedir que su información de salud se envíe en forma privada.
- No podremos utilizar su información de salud para otros fines, a menos que usted nos lo permita. Puede retirar su consentimiento en cualquier momento.

- No haremos nada para sancionarlo si ejerce sus derechos, presenta una queja o pide ayuda con su privacidad.
- Puede solicitar una copia impresa de este volante y se la enviaremos.

## QUEJAS

El Departamento de Servicios para Miembros (1.800.414.9025) puede contestar sus preguntas relativas a la privacidad. También pueden aceptar quejas.

El Departamento Federal de Salud y Servicios Sociales y las agencias estatales correspondientes también aceptan quejas.

También puede presentar una queja ante el Gobierno federal al comunicarse con la Oficina de Derechos Civiles llamando al 1.866.627.7748 o por escrito a:

Region III U.S. Department of Health & Human Services  
Office for Civil Rights  
150 S. Independence Mall West - Suite 372  
Philadelphia, PA 19106-3499



# ¿SABÍA que su relación de pareja puede afectar su **salud**?



¿Mantiene usted una relación saludable? Hágase estas preguntas: ¿Está mi pareja dispuesta a hablar francamente cuando hay problemas? ¿Me permite tener un espacio para compartir mi tiempo con otras personas? ¿Es amable y me apoya? Si la respuesta a estas preguntas es "sí", es probable que su relación sea saludable. Los estudios muestran que las relaciones saludables generan una mejor salud física y mental, una vida más prolongada y cosas positivas en los niños.

¿Mantiene usted una relación que no es saludable? Hágase estas preguntas: ¿Mi pareja me critica y me hace sentir que todo es culpa mía? ¿Controla a dónde voy, con quién hablo y cómo gasto mi dinero? ¿Me ha lastimado o amenazado, o me ha presionado

para tener sexo? Si su respuesta a alguna de estas preguntas fue "sí", su salud y su seguridad pueden estar en peligro. Quizá se sienta deprimida o ansiosa. Sin embargo, hay algunas medidas que puede tomar para que le resulte más fácil enfrentar la situación y mejorar su salud.

Hable con alguien de su confianza sobre lo que está sucediendo y sobre el dolor que eso le produce. Hable con su médico sobre cómo manejar los hábitos que pueden dañarla, como fumar, beber, usar drogas o comer demasiado, y pida ayuda para poder realizar los cambios. Reduzca su estrés pidiendo ayuda.

Si su pareja la lastima, no es culpa suya. Usted merece estar sana y segura.

Si está preocupada y necesita hablar, llámenos.

### **Línea Nacional sobre Violencia Doméstica**

1-800-799-7233 (SAFE)

1-800-787-3224 (TTY para sordos)

[www.ndvh.org](http://www.ndvh.org)

### **Línea Nacional de ayuda para la Violencia durante el Noviazgo en la Adolescencia**

1-866-331-9474

1-866-331-8453 (TTY para sordos)

[www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org)

Puede obtener ayuda en inglés, español y muchos otros idiomas.



A nadie le agrada estar enfermo e ir al hospital. Si debe ir, puede ayudar a asegurarse de recibir el tratamiento y la atención adecuados. Como paciente, puede lograr que su atención médica sea más segura actuando como un miembro del equipo de atención médica que participa activamente, se involucra y se informa.

#### Aquí hay algunas sugerencias:

- Si tiene preguntas o inquietudes, hágase oír. Si aún no entiende, vuelva a preguntar. Se trata de su cuerpo y usted tiene derecho a saber.

- No tema preguntar sobre la seguridad. Si se someterá a una cirugía, pida al médico que marque el área que debe operar.
- No tema decir a la enfermera o al médico que cree que está por recibir el medicamento equivocado.
- No tema decir a un profesional de la atención médica que cree que lo ha confundido con otro paciente.
- Si algo parece ser una equivocación, dígaselo a la enfermera o al médico.
- Antes de salir del hospital, pregunte sobre el seguimiento y asegúrese de que comprendió todas las instrucciones.

*Fuente: La Comisión Conjunta (The Joint Commission)*

## LOS PELIGROS del humo de segunda mano



Usted no lastimaría a su familia ni a sus amigos a propósito. Sin embargo, cuando enciende un cigarrillo, corre el riesgo de dañarlos. El humo de segunda mano es el que desprende el extremo encendido de un cigarrillo, de una pipa o de un cigarro. Permanece suspendido en el aire aún después de que se ha apagado el cigarrillo y las personas que no fuman también lo inhalan.

Es sabido que el humo de segunda mano provoca cáncer. Es especialmente dañino para los niños pequeños. Puede provocar

problemas respiratorios e infecciones pulmonares en los bebés. El humo de segunda mano es, sin duda, dañino para los niños y los adultos que sufren de asma. Puede provocar un ataque de asma. El Informe de la Dirección General de Salud Pública de los Estados Unidos (US Surgeon General) manifiesta que no existen niveles seguros de exposición al humo de segunda mano.

No existe un mejor momento para abandonar el hábito. Deje de fumar ahora, por usted mismo y por las personas que ama.

*Fuente: Asociación Estadounidense del Pulmón (The American Lung Association)*

## ¿DEJAR EL HÁBITO?

¿Está preparado para dejar de fumar y necesita ayuda? Visite [www.health.state.pa.us](http://www.health.state.pa.us) y haga clic en "Quit Smoking Now" en la lista de la izquierda. Luego, haga clic en "Counseling Assistance". Encontrará los programas de asesoramiento de su zona que pueden ayudarlo a dejar de fumar. También puede llamar a la Línea gratuita de Pensilvania para dejar de fumar al 1.800.QUITNOW (1.800.784.8669).



## Departamento de Servicios para Miembros del Plan de atención médica de Unison

Para más información, atendemos los días lunes, martes, jueves y viernes de 8 a.m. a 5 p.m. y los miércoles de 8 a.m. a 8 p.m. Nos puede llamar al **1.800.414.9025** o **TTY 1.888.616.0021**

Los servicios de interpretación y traducción son gratuitos para los miembros. Llame al Departamento de Servicios para Miembros si desea obtener más información. *Consulte el manual para el miembro a fin de conocer la cobertura de los beneficios.*



## Soporte de idiomas

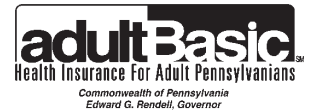
Unison ayuda a los miembros que necesitan servicios especiales a comprender sus beneficios. Estos servicios incluyen acceso TTY, línea telefónica de idiomas para miembros que no hablan inglés y materiales traducidos.

Si usted o su familia necesitan este tipo de ayuda, llame a la Unidad de Necesidades Especiales al 1.877.844.8844 (TTY 1.800.473.0989).



If you need help reading this information, please call Unison MedPLUS at 1.800.414.9025. The information in this notice is available in other languages and formats by calling Member Services at 1.800.414.9025 or 1.888.616.0021 (TTY). Esta información también se ofrece en otros idiomas y formatos. Llame a Servicios para Miembros al 1.800.414.9025 o al 1.888.616.0021 (TTY).

Bt(manenAkñúgesckpICUndMNgwgenH KWmanCaPasanigTMrg'epSg>eT[t edayTUrs&BPeTARksYgbMerlsmaCik elx 1.800.414.9025 ß 1.888.616.0021 (TTY) sMrab'Gñkzög' 此通知里的信息有其它种语言及格式, 请致电1.800.414.9025或1.888.616.0021联系会员服务处索取。 Сведения, приведенные в данном уведомлении, существуют также в других форматах и на других языках. Чтобы получить их, звоните в Отдел обслуживания по телефонам 1.800.414.9025 или 1.888.616.0021 (для лиц с нарушениями слуха).



Muốn có thông tin trong thông báo này dưới hình thức và ngôn ngữ khác, xin gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên số 1.800.414.9025 hay số 1.888.616.0021 (TTY).

Si necesita ayuda para traducir esta información, por favor comuníquese con el departamento de Servicios a miembros del Unison Kids al 1.800.414.9025. Usuarios del sistema TTY deberán llamar al 1.888.616.0021.

Unison no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, sexo, edad, religión o incapacidad a ninguna persona, es decir, todos pueden participar y obtener los beneficios de cualquier programa otorgado por el Plan de atención médica de Unison.



Unison Administrative Services  
Unison Plaza, 1001 Brinton Road  
Pittsburgh, PA 15221  
www.unisonhealthplan.com

Presorted Standard  
U.S. Postage  
**PAID**  
Pittsburgh, PA  
Permit No. 4503