

¡NO LO OLVIDE!

Los miembros de Rite Care de UnitedHealthcare reciben una entrada gratis al Providence Children's Museum (Museo Infantil Providence). Simplemente presente su tarjeta de identificación de UnitedHealthcare.

UNA PUBLICACIÓN SÓLO PARA USTED



UnitedHealthcare[®]

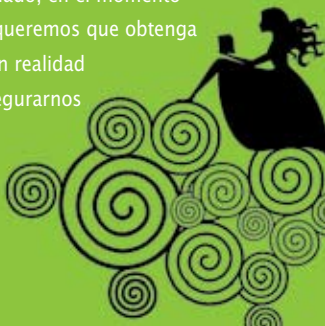
A UnitedHealth Group Company

TURN OVER FOR ENGLISH!

el cuidado adecuado

Queremos que reciba el cuidado adecuado, en el momento adecuado y en el lugar adecuado. No queremos que obtenga un cuidado deficiente o cuidado que en realidad no necesita. También tenemos que asegurarnos de que su cuidado esté cubierto.

Solamente los médicos y los farmacéuticos deciden qué se cubre. No recompensamos a nadie por decir no al cuidado necesario.



▼ CUIDADO DENTAL

dientes de leche

6 CONSEJOS PARA UNA SONRISA SALUDABLE

¿Cuándo debe comenzar a cuidar de los dientes de su bebé?

¡Antes de que le hayan salido! El siguiente es un cronograma para comenzar el hábito de por vida del cuidado dental.

- 1 ANTES DE QUE SALGAN LOS DIENTES**, cada cierto tiempo limpie suavemente las encías de su bebé con un paño limpio y húmedo.
- 2 CUANDO SALGA EL PRIMER DIENTE**, cepille con un cepillo de dientes infantil blando y seco o limpie con gasa una vez al día. Cuando su bebé tenga dos dientes juntos, comience a limpiar con seda dental.
- 3 CUANDO SU BEBÉ CUMPLA 1 AÑO**, es hora de la primera visita al dentista. Elija uno que se especialice en niños.
- 4 CUANDO HAYA SALIDO LA MAYORÍA DE LOS DIENTES DE LECHE**, pregunte al dentista sobre tratamientos con fluoruro.
- 5 CUANDO SU HIJO TENGA APROXIMADAMENTE DOS AÑOS**, puede usar una cantidad de pasta de dientes equivalente al tamaño de una arveja. Asegúrese de que escupa la pasta de dientes. Ayude a su hijo a cepillarse dos veces al día y a limpiarse con seda dental en forma regular.
- 6 CUANDO COMIENCEN A SALIR LOS DIENTES PERMANENTES**, hable con su dentista sobre la aplicación de sellantes.



SONRISAS DE RITE Rite Smiles cubre la atención dental para niños que nacieron el 1 de mayo de 2000, o con posterioridad a esa fecha. Llame al

1-866-375-3257 para buscar un dentista participante.



NO SE ARRIESGUE vacúnese

LAS VACUNAS MANTIENEN SANOS A LOS NIÑOS

Hace años, muchos niños morían de enfermedades comunes. Hoy, estas enfermedades son poco frecuentes debido a que ahora se vacuna a los niños para protegerlos contra diversas enfermedades. Es importante que todos los niños se vacunen cuando corresponda, desde los bebés a los adolescentes.

HAGA UN SEGUIMIENTO

Lleve un registro de las vacunas que recibe su hijo y la fecha en que las recibe. Comparta esta lista con los proveedores nuevos que visite. Haga copias de esta lista para que pueda distribuirlas en la guardería infantil, las escuelas, los campamentos o programas deportivos.

VACUNAS PARA BEBÉ (NACIMIENTO A 15 MESES)

- HepB: hepatitis B (3 dosis)
- HepA: hepatitis A (2 dosis)
- DTaP: difteria, tétanos, pertussis (4 dosis)
- Hib: haemophilus influenza de tipo b (3 a 4 dosis)
- IPV: poliomielitis (3 dosis)
- PCV: neumococo (4 dosis)
- RV: rotavirus (2 a 3 dosis)
- MMR: sarampión, paperas, rubéola (1 dosis)
- Varicela (1 dosis)
- Influenza (anualmente)

VACUNAS DE REFUERZO PARA NIÑOS PEQUEÑOS (4 A 6 AÑOS)

- DTaP: difteria, tétanos, pertussis
- IPV: poliomielitis
- MMR: sarampión, paperas, rubéola
- Varicela
- Influenza (anualmente)

VACUNAS PARA PREADOLESCENTES (11 A 12 AÑOS)

- Tdap: difteria, tétanos, pertussis
- VPH: virus papiloma humano (3 dosis, sólo niñas)
- VCM: meningococo
- Influenza (anualmente)
- PPSV: neumococo*
- HepA: hepatitis A*

* si está en riesgo

preste atención

ES FÁCIL CONTRAER, DETECTAR Y TRATAR LA CLAMIDIA

La clamidia es muy común. Se contrae al tener relaciones sexuales con una persona que la padezca. Puede causar graves problemas en hombres y mujeres. Puede dificultar que las mujeres queden embarazadas y también puede afectar a bebés recién nacidos de madres infectadas.

La mayoría de las personas con clamidia no presenta síntomas. La mejor forma para descubrir si la padece es someterse a un examen. El examen se realiza en la orina y es rápido, fácil e indoloro. Todas las



beso_{DEL}SOL

QUÉ SIGNIFICA EL NÚMERO DE FPS EN EL PROTECTOR SOLAR

FPS es la sigla para Factor de protección solar (FPS). Este factor proporciona una pantalla solar que lo protegerá contra las quemaduras de sol durante el tiempo que usted tardaría en quemarse sin él, multiplicado por el FPS. Así, si usted tarda 10 minutos en quemarse, un protector solar FPS 30 lo protegerá durante 300 minutos. Sin embargo, esta cifra sólo es válida

en un laboratorio. En la vida real, el protector solar desaparece aproximadamente en una hora.

No obstante, es muy importante utilizar el protector solar, ya que ayuda a evitar el cáncer de piel y también las arrugas. Aplíquese crema humectante o maquillaje con protector solar todos los días. Si estará al aire libre por un tiempo, aplique una capa gruesa de

protector solar. Vuelva a aplicar después de una hora o después de nadar o sudar.

EL CÁNCER DE PIEL ES LA FORMA MÁS COMÚN DE CÁNCER EN LOS EE.UU.



PIEL SUAVE DE BEBÉ

Comience a usar protector solar en los bebés cuando cumplan 6 meses de edad. En bebés más pequeños, mantenga la piel cubierta con una ropa ligera y un sombrero de ala ancha. Use un toldo en el coche o el asiento para el automóvil a modo de proporcionar sombra.



mujeres sexualmente activas se deben realizar este examen cada año. Es incluso más importante para mujeres menores de 25 años.

La clamidia se trata con antibióticos. Es importante que se tome todo los medicamentos del tratamiento, de lo contrario, la enfermedad puede presentarse nuevamente. Su pareja también se debe someter a un examen y si es necesario, recibir tratamiento.

Para evitar la clamidia, use condón cada vez que tenga una relación sexual.

i OK PARA OB Los exámenes obstétricos/ginecológicos anuales son un beneficio que tiene cobertura. Llame a su plan de salud si necesita localizar un proveedor.



Conozca sus Valores

CUENTE CON UN CORAZÓN SANO

Las enfermedades cardíacas constituyen la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Si su presión arterial, colesterol o peso son demasiado altos, podría dañar su corazón. Conocer sus valores puede ayudarle a mantener su corazón sano.

PRESIÓN ARTERIAL

PRESIÓN ARTERIAL IDEAL: MENOS DE 120/80

La presión arterial alta hace que su corazón se esfuerce más para bombear sangre y oxígeno a través de su organismo. **CÓMO LOGRAR EL VALOR IDEAL** Puede disminuir su presión arterial con un estilo de vida saludable. Si reduce el consumo de sal y alcohol, pierde peso y realiza ejercicios, podrá disminuir su presión arterial. Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, los medicamentos pueden ser útiles.



COLESTEROL

COLESTEROL TOTAL IDEAL: MENOS DE 200

El colesterol es una sustancia adiposa que se encuentra en su sangre. El colesterol bueno es el HDL y el colesterol malo es el LDL. Demasiado LDL puede obstruir sus arterias. **CÓMO LOGRAR EL VALOR IDEAL** Comer sano y realizar ejercicios puede disminuir su colesterol. Si eso no es suficiente, su médico puede recetarle medicamentos para disminuir el colesterol.

CONTROL DE PESO

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) IDEAL: MENOS DE 27

Su índice de masa corporal (IMC) se basa en su estatura y su peso. Tener un IMC alto es perjudicial para su salud. **CÓMO LOGRAR EL VALOR IDEAL** Su médico puede indicarle su IMC. En Internet también hay disponibles calculadoras del IMC. La siguiente es otra forma de averiguar su IMC:

- 1 Multiplique su estatura en pulgadas por el mismo número.
- 2 Divida su peso en libras entre la respuesta del No. 1.
- 3 Multiplique la respuesta del No. 2 por 703.
- 4 Redondee la respuesta del No. 3 para obtener su IMC.



EN LA WEB Existen herramientas en línea que pueden ayudarle a controlar la salud de su corazón. Visite la Asociación Estadounidense del Corazón www.hearthub.org. Puede hacer un seguimiento de su presión arterial, realizar un cuestionario sobre colesterol, calcular su IMC y más.

PREVENCIÓN



niños sanos, familia feliz

EPSDT: ¿QUÉ HAY PARA MI?

Queremos que su familia reciba atención médica preventiva, la que evita que se enferme y lo mantiene alejado del hospital o la sala de emergencias.

Todos los niños y adultos jóvenes, de hasta 21 años, en el programa Rite Care de UnitedHealthcare deben obtener su atención preventiva regular. Esto incluye exámenes de detección para promover la buena salud y detectar y tratar problemas en forma prematura. Estos exámenes a veces se denominan Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment (EPSDT—Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos).

Debe programar una revisión para un niño o adolescente cuando se inscriba en UnitedHealthcare. Lleve a sus hijos a revisiones cada año para asegurarse de obtener estos servicios de ESPDT cubiertos:

- historial médico y de desarrollo completo (físico, mental y de desarrollo)
- examen físico completo sin ropa
- las vacunas correctas
- análisis de laboratorio, incluido el examen de detección de plomo
- educación en salud y orientación preventiva
- examen oftalmológico
- examen auditivo
- examen dental
- otra atención médica necesaria
- servicios de diagnóstico, de ser necesario
- tratamiento (o derivaciones) para corregir o mejorar la salud



¿TIENE PREGUNTAS? Llame a Servicios a los miembros. Podemos ayudarle a informarse cómo obtener servicios, comprender la función de su médico o explicar los requisitos de la autorización previa. También puede obtener recomendaciones sobre EPSDT del Estado de Rhode Island en el sitio web del DHS, www.dhs.ri.gov/dhs/whatnew/epsdt.htm. Aquí se indica cuando su hijo necesita vacunas, visitas al dentista y otra atención preventiva.

ACERCA DE SU PLAN

ACTUALIZACIONES de proveedores



INCORPORACIÓN

PAWTUCKET

Orthopedic Group

PROVIDENCE

OB/GYN Associates, Inc.
University Emergency
Medical Foundation

PORTSMOUTH

Edward W. Lenard, MD

CRANSTON

Ayman Z. Attia-Alla, MD
Orthopedic Associates, Inc.
Thomas Puleo, MD

NARRAGANSETT

Robert Maltz, MD

NORTH KINGSTOWN

Celeste C. Corcoran, MD

NORTH SMITHFIELD

Bassel M. Choufani, MD

ACERCA DE SU PLAN



llámenos

NUESTRO EQUIPO DE RHODE ISLAND

Monica Tavares: 732-7120

SERVICIOS A MIEMBROS DE UNITEDHEALTHCARE

1-800-587-5187 (TTY 1-800-587-5188)

Atendemos las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Servicios a los miembros puede responder preguntas acerca de:

- cómo cambiar su médico de atención primaria.
- cómo solicitar un intérprete.
- cómo organizar el transporte para las visitas médicas.
- cómo presentar una apelación o una queja.
- sus derechos a una audiencia imparcial del Departamento de Servicios Humanos.
- la solicitud de una nueva tarjeta de identificación o un Directorio de proveedores.

También puede obtener información y materiales para miembros en nuestro sitio Web en www.uhcmedicaid.com/rhodeisland.

UNITED BEHAVIORAL HEALTH

1-800-435-7486 (TTY 1-800-486-7914)

www.liveandworkwell.com

Llame para obtener información acerca de tratamientos para el abuso de sustancias y salud mental.

INFORMACIÓN DE RITE CARE DE RHODE ISLAND

401-462-5300, inglés y español (TTY 401-462-3363)

TRY-TO-STOP TOBACCO RESOURCE CENTER

1-800-TRY-TO-STOP (1-800-879-8678)

(TTY 1-800-833-1477) www.trytostop.org