HEALTHY U MEDICAID

Niños y Asma

El asma es una condición que causa problemas respiratorios. Los niños pueden toser, respirar sibilante, o tener dificultad para respirar. Esto sucede porque las vías respiratorias en los pulmones se hinchan, se hacen más pequeñas y se llenan de mucosidad. El asma es común en niños y adolescentes, y puede correr entre la familia. Puede ser leve o tan severo que interfiere con las actividades diarias. Con la medicina y el plan de cuidado adecuado, los síntomas de asma pueden ser controlados para que los niños y los adolescentes puedan hacer casi cualquier cosa que gusten.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo(a) a manejar el asma?

Es importante ver al médico regularmente. El médico puede:

Trabajar con usted para crear un plan de acción que ayude a su hijo(a) a respirar más fácilmente.

Enseñarle que medicina necesita su hijo(a) para prevenir los síntomas. Supervisar la reacción de su hijo(a) al medicamento y hacer los ajustes necesarios.

Ayudarle a identificar los factores desencadenantes del asma de su hijo(a) y cómo evitarlos.

Una vez que el asma de su hijo(a) está bajo control, usted puede pensar que no es necesario consultar al médico. Los síntomas del asma pueden empeorar o mejorar con el tiempo. Su hijo(a) debe ver al médico por lo menos cada 6 meses para determinar si se deben hacer cambios en el plan de asma o medicamentos.

Si necesita ayuda para encontrar un médico regular para ayudarle a mantener el asma de su hijo(a) bajo control, por favor póngase en contacto con nosotros al 801-587-6480, opción 2.

Fuente: "What is asthma?" (excerpt) © 1995– . The Nemours Foundation/KidsHealth®. Reprinted with permission. http://kidshealth.org/en/parents/asthma-basics.html



Usted tiene el derecho de obtener atención médica y de ser tratado con dignidad y respeto sin importar cuál sea su raza, color, sexo, religión, nacionalidad, discapacidad o edad. Healthy U no prohíbe ni restringe a sus proveedores de actuar dentro del ámbito legal de la práctica ni discrimina contra profesionales de la salud que sirven a poblaciones de alto riesgo o que se especializan en el tratamiento de condiciones costosas. El reglamento de no discriminación de Healthy U cumple con el Title VI of the Civil Rights Act of 1973, the Age Discrimination Act of 1990 y de la University of Utah Policy and Procedures 1999, Sections 2-6

MANUAL PARA MIEMBROS/ SERVICIOS DE URGENCIAS/ APELACIONES O QUEJAS

Los miembros pueden solicitar una copia del Manual para Miembros de Healthy U al visitar el sitio web de Healthy U, uhealthplan.utah.edu o poniéndose en contacto con Servicio al Cliente al (801) 587-6480. Los miembros pueden presentar una apelación o queja visitando uhealthplan.utah.edu. ¿Necesita atención urgente o los servicios de emergencia? Póngase en contacto con Servicio al Cliente al (801) 587-6480 o visite uhealthplan.utah.edu para encontrar un centro de urgencias o hospital más cercano a usted.



The Newborns' Act es la cantidad de tiempo que usted y su hijo recién nacido está cubierto por una estadía en el hospital después del parto. Para un parto vaginal usted puede permanecer en el hospital hasta por 48 horas. Para una cesárea usted puede permanecer en el hospital hasta por 96 horas. Sin embargo, el médico puede determinar después de hablar con usted, que usted o su hijo recién nacido pueda dejar el hospital antes. Para obtener más información sobre la Ley de los Recién Nacidos, por favor visite www.dol.gov/ebsa/newsroom/fsnmhafs.html

SUS RESPONSABILIDADES

Siempre hable con su médico sobre cualquier información de salud que aparece en boletines en la Internet para asegurarse que es lo mejor para usted. Nunca utilice esta información para tomar decisiones sobre la salud, haga lo que el medico recomienda que es mejor para usted. es mejor para



Mantener Bajo Control

PRUEBA DE A1C PARA LA DIABETES

El A1C es un examen de sangre que muestra el promedio de los niveles de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. Se puede utilizar para ayudar a identificar aquellos que pueden estar en riesgo de diabetes o prediabetes. Los médicos también pueden ver si el tratamiento se requiere cambios para aquellos que están en riesgo de contraer diabetes. Y quienes ya tienen diabetes tipo 1 o tipo 2.

Si usted tiene altos niveles de azúcar en la sangre, es importante que obtenga una prueba A1C por lo menos dos veces al año. Esto le puede ayudarle a evitar problemas de salud relacionados con la diabetes.

Hable con su médico acerca de cómo obtener una prueba de A1C. Si necesita ayuda para encontrar un médico, llame a nuestra asistencia de acceso 801–587–2851.

El VIH no es ninguna broma

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

El VIH es una enfermedad que si no se trata adecuadamente puede desarrollar en SIDA. El sida también se puede transmitir a otras personas a través del sexo, o mediante el uso de drogas intravenosas por agujas usadas. Potencialmente, el SIDA mata a más de un millón de personas al año. A continuación hay algunos consejos para disminuir las probabilidades de contraer el VIH:

Use un condón cada vez que tenga relaciones sexuales.

Limite la cantidad de parejas sexuales. Mientras usted tenga relaciones con más personas, mayor será su riesgo de contraer el VIH.

No se inyecte drogas, pero si lo hace, utilice una jeringa limpia.

Hágase la prueba de ETS (Enfermedades de Transmisión Sexual) en su clínica de salud local al menos una vez al año.

Hable con su pareja sobre hacerse la prueba.

Para obtener más información, hable con su médico.







PO Box 45180 Salt Lake City, Utah 84145-0180

NON-PROFIT ORG.
U.S. POSTAGE PAID
Permit No. 1529
Salt Lake City, Utah

Healthy U Review is published two times a year by University of Utah Health
Plans. ©2017 All rights reserved.

Healthy U Review and its graphic representation are trademarks. Reproduction without permission is strictly prohibited. No material in this issue may be reproduced without written permission. Healthy U Review does not promote any form of medical treatment, nor does it encourage the self-management of medical problems. It is meant to supplement, not replace care from health care

5401M



INFORMACIÓN DE CONTACTO

Servicios de Intérpretes

801-587-6480, opción 1, o 1-888-271-5870, opción 1 8 a.m. to 6 p.m.

U Baby Care

801-587-6428 or 1-888-271-5870, opción 2

Manejo de Casos

801-587-6480, opción 2, o 1-888-271-5870, opción 2

Healthy U en la Internet

uhealthplan.utah.edu

Servicios de Relay Utah

TTY/TDD 1-800-346-4128 En Espanol 1-888-346-3162

Reporte Sospechas de Fraude

801-587-6480, opción 4, o 1-888-271-5870, opción 4

Número de Fax

801-587-6433

Por correo

Healthy U P.O. Box 45180 Salt Lake City, UT 84145-0180

¿NECESITA AYUDA PARA ENCONTRAR UN MÉDICO?

Llámenos al 1-888-271-5870 opción 2

HEALTHY U MEDICAID



Consejos De Salud Para Después Del Parto

Tener un bebé puede traer muchos cambios en tu vida. Es importante darle al cuerpo el tiempo necesario para reponerse. A continuación hay algunos consejos que le ayudarán a hacerlo:

Descanse lo suficiente y evite levantar objetos pesados.

Coma una dieta equilibrada para ayudar a su cuerpo a recuperarse. Incluya alimentos como carne, pescado, aceites, nueces, granos, cereales, frijoles, vegetales, queso y leche.

Mantenga su estado de ánimo positivo. Haga una cita con un amigo/a, salga a caminar, dibuje, rece o cante.

No tenga miedo de pedir a su familia por ayuda. Si usted se siente deprimida o simplemente necesita ayuda con las tareas diarias, su familia y el médico local estarán encantados de ayudarle.

Inscríbase en nuestro programa de U Baby y Women's Health Program (El Programa de Salud de la Mujer) y podemos responder a cualquier pregunta o inquietudes que tenga. https://uhealthplan. utah.edu/u-baby.php

Póngase en contacto con el programa de U Baby Care al: **801-587-6480, opción 2**



Healthy U Medicaid está disponible para las personas elegibles **en todo Utah.**