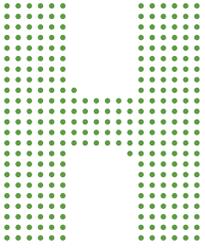




Le damos la bienvenida a su recién nacido a Humana Healthy Horizons

Humana
Healthy Horizons®
in Kentucky

KYHM767SP



Estimado/a,

¡Felicidades por la llegada de su bebé! Su bebé se convirtió en afiliado de Humana Healthy Horizons® desde el mes en que nació. No tiene que inscribirlo. Si desea inscribir a su bebé en un plan de salud diferente, llame al Humana Healthy Horizons, **888-285-1121 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m., hora del este.

Sabemos que ahora está enfrentando muchos cambios en su vida y tiene mucho en qué pensar. Pero queremos recordarle algunas cosas que puede hacer ahora por su nuevo bebé y por usted misma:

- Programe una consulta con el obstetra/ginecólogo que atendió el parto de su bebé dentro de las seis semanas después de dar a luz. Es posible que necesite más de una consulta si su embarazo o parto se consideró de alto riesgo. Asegúrese de acudir a esta consulta aunque se sienta bien.
- La cobertura de Medicaid se amplió recientemente para cubrir 12 meses después del parto. Aproveche esta expansión y programe una consulta con su proveedor de cuidado primario para decidir el cuidado de la salud que podría necesitar en los próximos meses.
- Hable con su médico o partera sobre sus opciones de planificación familiar.
- Lleve al bebé al médico para que le administren las vacunas y le hagan los exámenes médicos rutinarios necesarios.

Cuidado de la salud para bebés

Los niños deben ver a sus médicos regularmente desde el nacimiento hasta los 20 años para asegurar que se mantengan saludables. Los afiliados de hasta 21 años pueden recibir cualquier servicio de salud necesario por razones médicas para tratar, prevenir o mejorar un problema de salud sin costo. Este conjunto de beneficios federales se denomina Servicios de detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (EPSDT, por sus siglas en inglés). El objetivo de los EPSDT es detectar y tratar a tiempo los problemas de salud. De esa manera, su hijo podrá tener la mejor salud posible. Visite espanol.humana.com/KentuckyKids para obtener más información.

Si no ha elegido un médico para su bebé, puede hacer lo siguiente para buscarlo:

- Utilizar nuestro servicio “Encontrar un médico” en [espanol.humana.com/ FindADoctor](https://espanol.humana.com/FindADoctor)
- Revisar nuestro directorio de proveedores en [espanol.humana.com/ KentuckyDocuments](https://espanol.humana.com/KentuckyDocuments)
- Llamar a Servicios para afiliados al número que figura al reverso de su tarjeta de identificación



Inscríbese en HumanaBeginnings

Nuestro programa HumanaBeginnings® le brinda cuidado y apoyo adicionales ahora que su bebé está aquí, como por ejemplo:

- Coordinación con su equipo del hospital, lactancia y recién nacidos
- Educación y apoyo para parejas
- Información sobre planificación familiar
- Cuna portátil o asiento de seguridad gratuito
- Cuidado de apoyo para recién nacidos cuando es necesario
- Ayuda para recibir otros tratamientos y servicios locales

Un programa de recompensas tan único como usted

Queremos ayudarle a vivir lo mejor posible con la mejor salud posible. Go365 for Humana Healthy Horizons® es un programa de bienestar que le recompensa por realizar acciones saludables. Usted puede canjear sus recompensas por tarjetas de regalo electrónicas. Existen recompensas por ciertas actividades posparto. Más información en espanol.humana.com/KentuckyGo365.

Recuerde que tiene acceso a:

- Su coordinador de cuidado de la salud
- Un apoyo adicional para el manejo del cuidado de la salud llamando al **888-285-1121 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m., hora del este.

Humana Healthy Horizons es un plan Medicaid que hace más: más recompensas y ayuda para usted y su familia. Hacemos lo imposible por ofrecerle lo que necesita, no solo durante los grandes acontecimientos de la vida, sino todos los días. Esto es un toque más humano de nuestra parte.

Le deseamos a usted y a su bebé mucha salud y felicidad.

HumanaBeginnings.

¹ Tenga en cuenta: Las recompensas no tienen valor en efectivo. Las cantidades monetarias mencionadas arriba son valores de recompensas y no dinero en efectivo. Para obtener algunas recompensas, su médico debe indicarnos que completó la actividad saludable. Una vez que obtengamos esta información por parte de su médico, verá en la aplicación la opción de canjear la recompensa. Para cualquier recompensa que sea elegible para ganar durante el año del plan 2024, debemos obtener la confirmación de su médico a más tardar el 15 de marzo de 2025.



Humana Healthy Horizons está disponible para todos los afiliados que cumplan los requisitos del programa. Las recompensas no se utilizan con el fin de que el afiliado seleccione un proveedor específico. Es posible que deba esperar de 90 a 180 días o más para recibir las recompensas. Las recompensas no son transferibles a otros planes de cuidado médico administrado u otros programas. Los afiliados perderán el acceso en la aplicación Go365® a los incentivos y recompensas obtenidos si eliminan voluntariamente su afiliación de Humana Healthy Horizons o pierden la elegibilidad de Medicaid por más de ciento ochenta (180) días. Al final del año del plan (31 de diciembre), los afiliados que tengan una inscripción continua tendrán 90 días para canjear las recompensas. Las tarjetas de regalo electrónicas no se pueden usar para adquirir tabaco, alcohol, armas de fuego, boletos de lotería ni otros artículos que no fomenten un estilo de vida saludable. Las recompensas no se utilizan con el fin de que el afiliado seleccione un proveedor de cuidado de la salud específico.

Llame a Go365 al **888-225-4669 (TTY: 711)** o visite espanol.humana.com/KentuckyGo365 para obtener más información sobre el programa.

Alimentación del recién nacido

Humana Healthy Horizons está aquí para ayudar a darle a su bebé la mejor nutrición posible. ¡Así su bebé prosperará y crecerá! Estos son algunos consejos:

Qué dar de comer a su bebé

La leche materna es el alimento ideal para los bebés (con algunas excepciones poco habituales). La leche materna puede administrarse al bebé directamente desde la mama. También puede extraer leche materna con un sacaleches y dársela con un biberón. Se recomienda amamantar dentro de la primera hora de vida del bebé y continuar con la frecuencia y la cantidad que desee el bebé. La Academia Americana de Pediatría recomienda la lactancia materna exclusivamente durante seis meses. Eso significa que no se da ningún otro alimento o bebida que no sea vitamina D. Luego, puede empezar a agregar alimentos saludables que sean adecuados para la edad mientras amamanta hasta los 2 años en adelante.

Se debe utilizar **fórmula infantil** cuando no sea posible amamantar.

Los **suplementos de vitamina D** ayudan a su bebé a absorber calcio y fósforo. Pregúntele al médico de su bebé si debería incorporar vitamina D a la dieta del bebé.

Los recién nacidos no deben beber agua, jugo, cereales u otros líquidos.

Cuándo alimentar al bebé

Esté atenta a los signos de que su bebé está listo para comer.

Primeros signos:

- Llevarse las manos a la boca
- Chuparse puños y dedos
- Golpearse los labios

Signos posteriores:

- Inquietud
- Llanto

Alimentar a su bebé durante los primeros signos de hambre facilita el proceso tanto para usted como para él.

Signos de que su bebé está lleno o necesita un descanso:

- El bebé deja de succionar
- El bebé cierra la boca
- El bebé se aleja del pezón o del biberón

Intente hacer que el bebé eructe o dele un descanso antes de ofrecerle más.

Aspectos que debe tener en cuenta:

- La cantidad que come el bebé puede variar. Los bebés pasan por períodos de crecimiento acelerado y pueden necesitar más alimentos o querer comer con más frecuencia.



- Debe esperar amamantar o extraerse leche cada 2 o 3 horas.
- Mire a su bebé antes que el reloj. ¡Preste atención a los primeros signos de hambre!
- **Preste atención a:**
 - Aumento de peso
 - Pañales húmedos: 1 pañal húmedo el día 1 de vida; 3 pañales húmedos los días 2-3; 4-5 pañales húmedos los días 4-6; 6-8 pañales húmedos el día 6 (aproximadamente 1 pañal húmedo por cada comida)
 - Movimientos intestinales
- Llame al médico si su bebé no está aumentando de peso, moja pocos pañales, no tiene deposiciones o no muestra interés en comer.
- El pediatra pesará al bebé en cada consulta y le preguntará cuánto come. Esto le ayudará a saber si el crecimiento del bebé va por buen camino.

Cómo alimentar a su bebé:

1. Si utiliza un sacaleches o biberones, asegúrese de que todo el equipo esté limpio antes de cada uso. Lea las instrucciones para el uso del sacaleches y el biberón.
2. Lávese las manos antes de preparar los biberones o alimentar a su bebé
3. No es necesario calentar la leche del bebé antes de dársela, pero si decide calentar el biberón:
 - Nunca use un microondas. Este genera puntos calientes que pueden quemar la boca y la garganta del bebé.
 - Coloque el biberón bajo el agua caliente del grifo.
 - Compruebe la temperatura. Ponga unas gotas en la parte posterior de la muñeca antes de dársela al bebé.
4. Si lo alimenta con fórmula infantil, compruebe que:
 - No esté vencida.
 - El envase esté sellado y en buen estado.
 - Quede almacenada en un lugar fresco, seco y bajo techo.
 - Una vez abierto el envase, utilícelo en el plazo de un mes. Ponga la fecha en la tapa cuando lo abra.
 - La fórmula sea para recién nacidos y no para niños pequeños.
 - El agua que mezcla con la fórmula sea de una fuente segura.
 - Está utilizando la cantidad de agua indicada en las instrucciones.
5. Utilizar rápidamente o almacenar de forma segura.
 - Una vez que prepare la fórmula infantil, debe utilizarla en un plazo de dos horas o guardarla en el refrigerador y utilizarla en un plazo de 24 horas.

HumanaBeginnings está aquí para ayudarle. Llame a su coordinador de cuidado de la salud si tiene preguntas o inquietudes.

Asegúrese de asistir y cumplir con las consultas posparto y de llamar a su obstetra/ginecólogo, partera, profesional de enfermería practicante o proveedor de cuidado primario si tiene alguna inquietud.

El año posterior al nacimiento del bebé es el período de posparto (algunas personas lo llaman el “cuarto trimestre”). Durante este tiempo las mujeres experimentan muchos cambios y desafíos, física y emocionalmente. ¡Comuníquese con el equipo de HumanaBeginnings para recibir apoyo!



Para obtener más información, visite:

- <https://espanol.womenshealth.gov/breastfeeding/learning-breastfeed> →
- <https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/formula-feeding/como-elegir-una-leche-de-formula-infantil.html> →

Cómo ayudar a su bebé a dormir de manera segura

Asegúrese de que su bebé duerma seguro con estos consejos:

- Ponga siempre al bebé boca arriba para dormir.
 - Colocar al bebé boca arriba evita que se ahogue.
 - Los bebés que duermen boca arriba tienen menos probabilidades de morir por el síndrome de muerte súbita e inesperada del lactante.
 - Si el bebé se da vuelta por sí solo mientras duerme (de boca arriba a boca abajo), no le dé la vuelta. Poner al bebé a dormir boca arriba es lo más importante para reducir los riesgos.
 - El bebé debe dormir solo en su propia cama sobre una superficie firme hecha para bebés.
 - Use una manta tipo pijama o un saco para dormir para mantener al bebé abrigado sin mantas en el espacio para dormir.
 - Mantenga el rostro y la cabeza del bebé descubiertos mientras duerme.
 - Proporcione a los bebés su propio espacio para dormir en su habitación, aparte de su cama.
 - Utilice una superficie firme y plana, como un colchón en una cuna de seguridad homologada.
- Cubra la cama con una sábana ajustable y no ponga otros artículos de cama o blandos en el espacio para dormir.

Un espacio para dormir seguro para bebés no tiene protectores, almohadas, mantas ni juguetes. Una buena idea es mantener al bebé en la habitación donde duerme usted durante al menos los primeros seis meses e incluso durante el primer año de vida del bebé. No ponga al bebé a dormir en un sillón, sofá, asiento para automóvil, portabebés, eslinga para bebés, cochecito o columpio.

Cuando ponga a su bebé a dormir, recuerde estos conceptos básicos:

- **Solo:** Siempre coloque al bebé solo en la cuna para dormir. Retire todos los protectores, almohadas o juguetes de la cuna.
- **Boca arriba:** Siempre ponga al bebé boca arriba y no de lado o boca abajo.
- **Cuna:** Siempre coloque al bebé en una cuna o moisés de seguridad homologada en su habitación.
- **Peligro:** No consuma drogas ni alcohol cuando cuide a su bebé.

Cómo ayudar a su bebé a dormir de manera segura



Según la Fundación Nacional del Sueño, los bebés deben dormir entre 14 y 17 horas en un período de 24 horas. Los recién nacidos dormirán durante todo el día y se despertarán cada dos horas para comer. Se ha demostrado que la lactancia materna reduce el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés). Si tiene preguntas sobre el sueño de su bebé, hable con su pediatra.

Para reducir el riesgo de SIDS y otras causas de muerte del lactante durante el sueño:

- Evite el alcohol y el consumo de sustancias después del nacimiento del bebé.
- No fume ni permita que se fume cerca de su bebé o donde él pase tiempo.
- Vista a su bebé con ropa para dormir, como una manta tipo pijama. No lo abrigue ni envuelva demasiado.
- Dé a su bebé un chupete, pero no lo enganche a nada, como ropa, peluches o mantas.
- Deje a su bebé un “tiempo boca abajo” cuando esté despierto y alguien lo observe.
- Si puede, amamante a su bebé durante al menos seis meses.

Los Institutos Nacionales de la Salud tienen más información sobre el tiempo boca abajo en www.SafeToSleep.nichd.nih.gov/SafeSleepBasics/TummyTime.

¿Tiene preguntas sobre el sueño seguro? Llame a su equipo de cuidado de la salud de HumanaBeginnings.

Tener un bebé puede ser difícil y provocar una mezcla de sentimientos

Humana Beginnings quiere ayudarle a tener el embarazo y el período de posparto más saludables posible. Su cuerpo experimenta muchos cambios durante el embarazo. Aunque su expectativa es estar alegre, a veces puede sentirse triste, preocupada y cansada. Muchos se refieren a esto como “tristeza posparto”.

La depresión posparto es la depresión que tiene lugar después del parto. Los síntomas de la depresión posparto pueden ser más intensos y durar más que los de la “tristeza posparto”. La ansiedad posparto es la preocupación intensa después de dar a luz.

La depresión y la ansiedad durante y después del embarazo son frecuentes. Y hay formas de solucionarlas. Pero los signos y síntomas **no son** los mismos para todas. Por eso es importante que escuche su cuerpo y su mente. Recibir ayuda temprana puede ayudarle a empezar a sentirse mejor más rápido.

La depresión y la ansiedad son causadas por factores del cuerpo, la mente y la situación. Sus hormonas están cambiando. Usted está cuidando de un bebé. ¡Y tiene menos tiempo para dormir! Aunque muchos factores pueden causar ansiedad y depresión, también hay muchas maneras de tratarlas:

- Terapia
- Medicamentos
- Obtener ayuda de su comunidad y de grupos de apoyo
- Trabajar con el equipo de Coordinación del cuidado de la salud de Humana
- Pedir ayuda a amigos y familiares
- Caminar o hacer ejercicio
- Llevar una dieta saludable
- Dormir cuando pueda



No ignore los síntomas. No tenga miedo de hablar con un médico si no se siente bien consigo misma. Su cuerpo experimenta muchos cambios durante y después del embarazo. Puede ser difícil conocer la causa de los síntomas, por lo que hablar con su médico es el primer paso para asegurarse de mantenerse saludable.

Tener un bebé puede ser difícil y provocar una mezcla de sentimientos

Posibles síntomas de depresión y ansiedad

Físicos	Emocionales	Del comportamiento
<ul style="list-style-type: none">• Problemas para dormir (demasiado o muy poco)• Aumento de la frecuencia cardíaca o palpitaciones cardíacas• Cambios en el apetito (comer demasiado o no querer comer)• Tensión muscular, dolor• Dolor en las articulaciones• Dolores de cabeza• Dolor de espalda• Sensación de falta de aire	<ul style="list-style-type: none">• Incapacidad para relajarse o mantener la calma• Pensamientos acelerados• Enojo, estrés• Sensación de estar al límite o temor• Sentir miedo o pánico• Culparse a sí misma cuando las cosas salen mal• Sin ganas de hacer nada• Llorar mucho• Sensación de tristeza o vacío• Sentir que no puede cuidarse a sí misma o a su bebé• Pensar en hacerse daño a sí misma o a su bebé• Sentirse desesperanzada y totalmente desesperada	<ul style="list-style-type: none">• Evitar a personas o lugares (especialmente si antes no lo hacía)• Ser muy cautelosa con cosas que no son inseguras• Deseo de control• Comprobar las cosas una y otra vez

Asista y cumpla con todas las consultas prenatales y de cuidado posparto, incluidas las consultas con su médico de cuidado primario, obstetra/ginecólogo, consultas de salud del comportamiento y análisis de laboratorio.

Recibir el cuidado que necesita le ayuda a usted, a su bebé, a su familia y a su comunidad. Humana está aquí para ayudarle a obtener el cuidado que necesita.



Si se siente desesperanzada o siente que puede lastimarse o lastimar a su bebé:

Llame al **9-1-1** o llame o envíe un mensaje de texto a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis al **9-8-8**. Esta línea ofrece apoyo gratuito y privado. No solo le hablarán del suicidio.

También puede llamar a la Línea Nacional de Asistencia de la Salud Materna para Mamás Primerizas y Embarazadas, en inglés y en español. La llamada es gratuita y confidencial, 24 horas al día, los 7 días de la semana.

La Línea Nacional de Asistencia de la Salud Mental Materna para Mamás Primerizas y Embarazadas puede ayudarle. Llame o envíe un mensaje de texto al **833-943-5746 (833-9-HELP4MOMS)**. Los usuarios de TTY pueden utilizar un servicio de retransmisión preferido o marcar el **711** y luego **833-943-5746**.

Plan de acción contra la depresión y la ansiedad en torno al embarazo

Tener un bebé trae consigo una mezcla de emociones, incluyendo sentirse triste y abrumada. Muchas mujeres experimentan signos más profundos de depresión y ansiedad antes y después del parto. Prepárese. Esté atenta a las señales.

Si usted...

- Se siente que no es usted misma
- Tiene problemas para gestionar sus emociones
- Se siente abrumada pero aún puede cuidar de sí misma y de su bebé

Es posible que usted esté experimentando cambios de humor que les ocurren a muchas mujeres embarazadas y nuevas mamás.

Estos sentimientos suelen desaparecer después de un par de semanas.

- Tome cuidado especial de sí misma. Pídale a su pareja que cuide al bebé, consiga una niñera o forme equipo con otra mamá para compartir el cuidado de los niños y así pueda descansar y hacer ejercicio.
- Continúe atenta a los signos de depresión y ansiedad en las secciones de color amarillo y ciruela de la siguiente página. Si las cosas empeoran, busque a alguien con quien hablar. Si no está segura, hable con un proveedor de cuidado de la salud.
- Puede hablar con el equipo de cuidado de HumanaBeginnings llamando al **888-285-1121 (TTY: 711)**.

Plan de acción contra la depresión y la ansiedad en torno al embarazo

Si usted...

- Tiene sentimientos de ansiedad intensa que aparecen sin aviso previo
- Se siente confusa y tiene dificultades para completar tareas
- Se siente como “robot”, como si simplemente estuviera siguiendo los movimientos
- Tiene poco interés en las cosas que solía disfrutar
- Se siente muy ansiosa con el bebé y sus otros hijos
- Tiene pensamientos aterradores y perturbadores que no desaparecen
- Se siente culpable y siente que está fallando como mamá

Es posible que usted esté experimentando depresión y ansiedad posparto.

Estos sentimientos no desaparecerán por sí solos.

- Obtenga ayuda. Comuníquese con su proveedor de cuidado de la salud o visite una clínica.
- Llame a Postpartum Support International (Apoyo posparto internacional) al **800-944-4PPD (4773)** para hablar con un voluntario que pueda brindarle apoyo y recursos en su área.
- Llame o envíe un mensaje de texto a la línea directa de National Maternal Mental Health (Salud mental maternal nacional) al **833-852-6262** o al **833-TLC-MAMA** para obtener apoyo confidencial las 24 horas, los 7 días de la semana.
- Llame a la línea de crisis de salud del comportamiento al **833-801-7355 (TTY: 711)**
- Hable con su pareja, familiares y amigos sobre estos sentimientos para que puedan ayudarle.

Si usted...

- Se siente desesperanzada y totalmente desesperada
- Se siente fuera de contacto con la realidad (puede ver u oír cosas que otras personas no ven)
- Se siente que puede lastimarse a sí misma o a su bebé



¡Busque ayuda ahora!

- Llame al **911** para obtener ayuda inmediata.
- Llame o envíe un mensaje de texto al **988**, Suicide and Crisis Lifeline (Línea nacional de prevención de crisis y suicidio).

La depresión y la ansiedad suceden. Obtener ayuda es importante.

Para obtener más información, visite nichd.nih.gov/MaternalMentalHealth.

Para encontrar un proveedor de salud mental en su área, llame al **800-662-HELP (4357)**.

Folleto sobre el embarazo y la salud del corazón



Su corazón durante el embarazo

El embarazo viene con muchas emociones. Usted puede sentir emoción y alegría, pero también preocupación o nerviosismo. Usted puede aliviar sus preocupaciones aprendiendo y preparándose para el embarazo. Su corazón es un excelente lugar para comenzar, y eso incluye aprender sobre la preeclampsia.

Conozca lo qué es la preeclampsia

Si está embarazada o planea quedar embarazada, hable con su médico acerca de la preeclampsia. Esta es una afección común que muchas personas no conocen. Puede ocurrir después de la semana 20 de gestación, o después de aproximadamente cuatro meses y medio. La preeclampsia implica presión arterial alta y puede provocar problemas graves si no se trata.

¿Está usted a riesgo?

Usted puede estar en mayor riesgo si:

- Es mayor de 40 años
- Está embarazada por primera vez
- Tuvo preeclampsia en un embarazo anterior
- Está embarazada de más de un bebé
- Utilizó fecundación in vitro
- Tiene antecedentes familiares de preeclampsia
- Tenía diabetes tipo 1 o tipo 2 antes del embarazo
- Es obesa
- Tiene lupus o antecedentes de trombofilia

Cómo reconocer los signos

Si experimenta alguno de los siguientes síntomas, comuníquese con su proveedor de cuidado de la salud de inmediato:

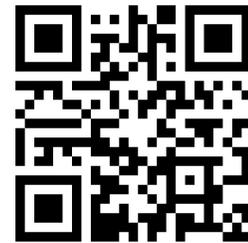
- Hinchazón en las manos o la cara
- Aumento repentino de peso
- Dolor de cabeza persistente
- Dificultades para respirar
- Dolor en el lado derecho debajo de las costillas
- Micción reducida
- Náuseas y vómitos
- Aturdimiento
- Cambios en la visión

Como mantener el corazón saludable durante el embarazo

Cuidar la salud de su corazón es importante para un embarazo saludable. Aquí hay algunas maneras cómo usted puede mantener su corazón saludable:

- Adopte una dieta saludable para el corazón.
- Haga ejercicio regularmente.
- Asista a todos sus exámenes médicos prenatales.

Escanee el código QR para obtener más información



Controlar su presión arterial con precisión

Asegúrese de que las lecturas de su presión arterial sean lo más precisas posible siguiendo estos pasos:

- Evite el ejercicio, la cafeína y fumar durante 30 minutos antes de tomarse la presión.
- Vacíe su vejiga.
- Tenga su brazo libre de mangas para poder usar el tensiómetro de muñeca.
- Descanse al menos cinco minutos antes de tomarse la presión.
- Mientras se está tomando la presión, siéntese con los pies apoyados en el suelo, evite hablar, y apoye el brazo a la altura del corazón.

Si corre el riesgo de tener preeclampsia, tenga mucho cuidado y controle su presión arterial con regularidad. La colaboración con su medico le ayudará a controlar el riesgo.

Guía de planificación familiar

Es agradable sentir que uno tiene el control. Como anticipar lo que viene para que pueda prepararse para ello. La planificación del crecimiento de su familia no es diferente. Usted quiere tener cierto control sobre cuándo va a elegir tener hijos.

Hay muchas opciones para el control de la natalidad y la planificación familiar. Aquí hay información que puede resultarle útil.

Métodos anticonceptivos: ¿Cuál es su grado de eficacia?

Algunos métodos anticonceptivos son más eficaces que otros

Algunos métodos anticonceptivos son más eficaces que otros. En este artículo encontrarás una comparación de la eficacia de los diferentes métodos para prevenir un embarazo.

La forma más eficaz de evitar el embarazo es la abstinencia sexual. De todos modos, durante el primer año de comprometerse con la abstinencia, muchas parejas acaban quedando embarazadas porque mantienen relaciones sexuales no planificadas sin usar ningún tipo de protección. Por lo tanto, es una buena idea que hasta las personas que no tengan la intención de mantener relaciones sexuales se informen bien sobre los métodos anticonceptivos.

Las parejas que mantienen relaciones sexuales deben utilizar métodos anticonceptivos de forma adecuada y cada vez que mantengan relaciones sexuales para evitar el embarazo. Por ejemplo, la píldora anticonceptiva puede ser eficaz para evitar un embarazo. Pero si las píldoras no se toman todos los días, el método deja de ser eficaz. Los condones también pueden ser una forma eficaz de evitar los embarazos. Pero si no se los utiliza o se los utiliza incorrectamente, no serán una manera eficaz de prevenir un embarazo.

Tabla y calificación de los métodos anticonceptivos

De cada cien parejas que utilizan cada tipo de método anticonceptivo, la siguiente tabla indica cuántas de esas parejas se quedarán embarazadas en un año. Esta información se refiere a todas las parejas, no solo a las parejas de adolescentes. Algunos métodos anticonceptivos pueden ser menos eficaces en los adolescentes. Por ejemplo, las adolescentes que utilicen el método Ogino (también llamado método de ritmo ovulatorio) tal vez tengan más probabilidades de quedarse embarazadas que las mujeres adultas, porque sus cuerpos aún no han establecido un ciclo menstrual regular.

Relacionaremos la eficacia de cada método anticonceptivo basándonos en su uso típico. “Uso típico” se refiere a cómo utiliza un método anticonceptivo una persona promedio (a diferencia del uso “perfecto”, en el que no se comete ningún error).

Aquí tienes algunas de las calificaciones con sus significados:

- **completamente eficaz:** ninguna pareja se quedará embarazada mientras utiliza el método
- **muy eficaz:** entre una y dos de cada 100 parejas se quedarán embarazadas mientras utilizan el método
- **eficaz:** entre dos y doce de cada 100 parejas se quedarán embarazadas mientras utilizan el método
- **moderadamente eficaz:** entre trece y veinte de cada 100 parejas se quedarán embarazadas mientras utilizan el método
- **Moderadamente eficaz:** entre veintiuna y cuarenta de cada 100 parejas se quedarán embarazadas mientras utilizan el método
- **ineficaz:** más de cuarenta de cada 100 parejas se quedarán embarazadas mientras utilizan el método

Además de evitar el embarazo, la abstinencia sexual y el uso de condones ofrecen protección contra las enfermedades de transmisión sexual (o ETS). La mayoría de los demás métodos anticonceptivos no ofrecen mucha protección contra las ETS, por lo que también se deben usar condones con esta finalidad.

Métodos anticonceptivos: Tabla comparativa

Método de control de la natalidad	Parejas que utilizan este método y quedan embarazadas en un año	Cuán eficaz es para prevenir el embarazo	¿Protege contra las enfermedades de transmisión sexual?
Abstinencia sexual	Ninguna	Completamente eficaz	Sí
Implante anticonceptivo	Menos de 1 de cada 100	Muy eficaz	No
DIU	Menos de 1 de cada 100	Muy eficaz	No
Parche anticonceptivo (“el parche”)	9 de cada 100	Eficaz	No
Comprimido anticonceptivo (“la píldora”)	9 de cada 100	Eficaz	No
Anillo anticonceptivo (“el anillo”)	9 de cada 100	Eficaz	No
Inyección anticonceptiva	6 out of 100	Eficaz	No

Método de control de la natalidad	Parejas que utilizan este método y quedan embarazadas en un año	Cuán eficaz es para prevenir el embarazo	¿Protege contra las enfermedades de transmisión sexual?
Anticoncepción de emergencia (“La pastilla del día después”)	Hasta 11 de cada 100 (si se toma durante las primeras 72 horas después de un coito sin protección)	Eficaz	No
Preservativo masculino (o condón)	18 de cada 100	Moderadamente eficaz	Sí
Diafragma	12 de cada 100	Moderadamente eficaz	No
Preservativo femenino	21 de cada 100	Poco eficaz	Sí
Método Ogino (o de ritmo ovulatorio)	24 de cada 100	Poco eficaz	No
Espermicida	29 de cada 100	Poco eficaz	No
Coitus interruptus (“la marcha atrás”)	27 de cada 100	Poco eficaz	No
Coito sin protección	85 de cada 100	No eficaz	No

Es importante escoger un método de control de la natalidad basándose en su eficacia. Pero también es necesario tener en cuenta otros aspectos:

- lo fácil que es de utilizar
- cuánto cuesta
- si la persona padece una afección o toma un medicamento que influirá en la eficacia del método anticonceptivo

Tenga en cuenta: Toda esta información es solo para fines educativos. Para consejos médicos específicos, diagnósticos y tratamientos, consulte a su médico.

© 1995 a 2022 KidsHealth® Todos los derechos reservados.

Enfermedades que se pueden prevenir con la vacunación y las vacunas que las previenen

Enfermedad	Vacuna	Enfermedad transmitida por	Síntomas de la enfermedad	Complicaciones de la enfermedad
Varicela	La vacuna contra la varicela protege contra esta enfermedad.	Aire, contacto directo	Sarpullido, cansancio, dolor de cabeza y fiebre	Ampollas infectadas, trastornos hemorrágicos, encefalitis (inflamación del cerebro) y neumonía (infección en los pulmones)
Difteria	La vacuna DTaP* protege contra la difteria.	Aire, contacto directo	Dolor de garganta, fiebre leve, debilidad e inflamación de los ganglios en el cuello	Inflamación del músculo cardíaco, insuficiencia cardíaca, coma, parálisis y muerte
Hib	La vacuna Hib protege contra la <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b.	Aire, contacto directo	Es posible que no haya síntomas a menos que las bacterias entren en la sangre	Meningitis (infección de las membranas que recubren el cerebro y la médula espinal), discapacidad intelectual, epiglotitis (infección que puede ser mortal, puede bloquear la tráquea y provocar problemas respiratorios graves), neumonía (infección en los pulmones) y muerte
Hepatitis A	La vacuna HepA protege contra la hepatitis A.	Contacto directo, alimentos o agua contaminados	Puede no haber síntomas o presentarse fiebre, dolor de estómago, pérdida de apetito, fatiga, vómitos, ictericia (coloración amarillenta de la piel y los ojos) y orina oscura	Insuficiencia hepática, artralgia (dolor en las articulaciones), trastornos de los riñones, del páncreas y de la sangre

Enfermedad	Vacuna	Enfermedad transmitida por	Síntomas de la enfermedad	Complicaciones de la enfermedad
Hepatitis B	La vacuna HepB protege contra la hepatitis B.	Contacto con sangre o fluidos corporales	Puede no haber síntomas o presentarse fiebre, dolor de cabeza, debilidad, vómitos, ictericia (coloración amarillenta de la piel y los ojos) y dolor en las articulaciones	Infección hepática crónica, insuficiencia hepática y cáncer de hígado
Influenza (gripe)	La vacuna contra la influenza protege contra esta enfermedad.	Aire, contacto directo	Fiebre, dolor muscular, dolor de garganta, tos y fatiga extrema	Neumonía (infección en los pulmones)
Sarampión	La vacuna MMR** protege contra el sarampión.	Aire, contacto directo	Sarpullido, fiebre, tos, secreción nasal y conjuntivitis	Encefalitis (inflamación del cerebro), neumonía (infección en los pulmones) y muerte
Paperas	La vacuna MMR** protege contra las paperas.	Aire, contacto directo	Inflamación de las glándulas salivales (debajo de la mandíbula), fiebre, dolor de cabeza, cansancio y dolor muscular	Meningitis (infección de las membranas que recubren el cerebro y la médula espinal), encefalitis (inflamación del cerebro), inflamación de los testículos u ovarios y sordera
Tos ferina	La vacuna DTaP* protege contra la tos ferina.	Aire, contacto directo	Tos intensa, secreción nasal y apnea (una pausa en la respiración en los bebés)	Neumonía (infección en los pulmones) y muerte

Enfermedad	Vacuna	Enfermedad transmitida por	Síntomas de la enfermedad	Complicaciones de la enfermedad
Poliomielitis	La vacuna IPV protege contra la poliomielitis.	Aire, contacto directo, a través de la boca	Puede no haber síntomas o presentarse dolor de garganta, fiebre, náuseas y dolor de cabeza	Parálisis y muerte
Neumocócica	La vacuna PCV13 protege contra el neumococo.	Aire, contacto directo	Puede no haber síntomas o presentarse neumonía (infección en los pulmones)	Bacteriemia (infección de la sangre), meningitis (infección de las membranas que recubren el cerebro y la médula espinal) y muerte
Rotavirus	La vacuna RV protege contra el rotavirus.	A través de la boca	Diarrea, fiebre y vómitos	Diarrea severa y deshidratación
Rubéola	La vacuna MMR** protege contra la rubéola.	Aire, contacto directo	A veces sarpullido, fiebre e inflamación de los ganglios linfáticos	Muy grave en mujeres embarazadas: puede provocar aborto espontáneo, muerte fetal, parto prematuro y defectos de nacimiento
Tétanos	La vacuna DTaP* protege contra el tétanos.	Exposición a través de cortes en la piel	Rigidez en el cuello y los músculos abdominales, dificultad para tragar, espasmos musculares y fiebre	Fracturas óseas, dificultad para respirar y muerte

* **La DTaP** combina la protección contra la difteria, el tétanos y la tos ferina.

** **La MMR** combina la protección contra el sarampión, las paperas y la rubéola. Vacunas para sus niños. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/vaccines/parents/>. Visitado por última vez el 2 de septiembre de 2022. Última actualización: enero de 2020 • CS314226-B



NOTAS: ¹ **Influenza** - Se recomienda administrar dos dosis separadas por un intervalo de al menos cuatro semanas para niños de 6 meses a 8 años de edad que reciban una vacuna contra la influenza (gripe) por primera vez y para otros niños en este grupo de edad. ² **HepA** - Para tener una protección duradera, se necesitan dos dosis de la vacuna contra la hepatitis A. La primera dosis de la vacuna contra la hepatitis A debe aplicarse entre los 12 meses y los 23 meses de edad. La segunda dosis debe administrarse 6 meses después de la primera. Todos los niños y adolescentes mayores de 24 meses que no hayan sido vacunados también deben recibir 2 dosis de la vacuna contra la hepatitis A. Si su hijo tiene alguna afección médica que lo ponga en riesgo de infección o está por viajar fuera de los Estados Unidos, hable con su médico sobre las vacunas adicionales que pueda necesitar.

Llame si nos necesita

Si tiene alguna pregunta, dificultades para leer o entender este documento, llámenos al **800-444-9137 (TTY: 711)**. Estamos disponibles de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m., hora del este. Podemos ayudarle sin costo alguno para usted. Podemos explicarle el documento en inglés o en su primer idioma. También podemos ayudarle si necesita ayuda de la vista o de audición. Consulte su Manual del afiliado en relación a sus derechos.

¡Importante!

En Humana, es importante que usted reciba un trato justo.

Humana Inc. y sus subsidiarias no discriminan ni excluyen a las personas por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, origen étnico, estado civil, religión, o idioma. La discriminación va en contra de la ley. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes de derechos civiles federales aplicables. Si usted cree que Humana o sus subsidiarias le han discriminado, hay formas de obtener ayuda.

- Puede presentar una queja, también conocida como queja formal a: **Discrimination Grievances**, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, llame al **800-444-9137** o si utiliza un **TTY**, llame al **711**.
- También puede presentar una queja de derechos civiles ante el **Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., la Oficina de Derechos Civiles**, por medios electrónicos a través del portal de quejas disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> o al **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**. Los formularios de quejas están disponibles en <https://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos. **800-444-9137 (TTY: 711)**

Humana provee recursos y servicios auxiliares gratuitos como, por ejemplo, intérpretes acreditados de lenguaje de señas, interpretación remota por video e información escrita en otros formatos para personas con discapacidades cuando dichos recursos y servicios auxiliares sean necesarios para garantizar la igualdad de oportunidades de participación.

Humana Healthy Horizons in Kentucky es un producto de Medicaid de Humana Health Plan Inc.

Ofrecemos servicios de asistencia con el idioma sin cargo alguno. **800-444-9137 (TTY: 711)**

English: Call the number above to receive free language assistance services.

Español (Spanish): Llame al número que se indica arriba para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

繁體中文 (Chinese): 您可以撥打上面的電話號碼以獲得免費的語言協助服務。

Deutsch (German): Wählen Sie die oben angegebene Nummer, um kostenlose sprachliche Hilfsdienstleistungen zu erhalten.

Tiếng Việt (Vietnamese): Gọi số điện thoại ở trên để nhận các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí.

العربية (Arabic): اتصل برقم الهاتف أعلاه للحصول على خدمات المساعدة اللغوية المجانية.

Srpsko-hrvatski (Serbo-Croatian): Nazovite gore navedeni broj ako želite besplatne usluge jezične pomoći.

日本語 (Japanese): 無料の言語支援サービスを受けるには、上記の番号までお電話ください。

Français (French): Appelez le numéro ci-dessus pour recevoir des services gratuits d'assistance linguistique.

한국어 (Korean): 무료 언어 지원 서비스를 받으려면 위 번호로 전화하십시오.

Deutsch (Pennsylvania Dutch): Ruf die Nummer owwe fer koschdefrei Hilf in dei eegni Schprooch.

नेपाली (Nepali): निःशुल्क भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू प्राप्त गर्नका लागि माथिको नम्बरमा फोन गर्नुहोस् ।

Oroomiffa (Oromo): Tajaajila gargaarsa afaan argachuudhaf bilbila armaan oli irratti bilbilaa.

Русский (Russian): Позвоните по вышеуказанному номеру, чтобы получить бесплатную языковую поддержку.

Tagalog (Tagalog – Filipino): Tawagan ang numero sa itaas para makatanggap ng mga libreng serbisyo sa tulong sa wika.

Ikirundi (Bantu – Kirundi): Hamagara izo numero ziri hejuru uronswe ubufasha kwa gusa bw'uwugusobanurira mu rurimi wumva.



Humana
Healthy Horizons[®]
in Kentucky

