



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



EN ESTA EDICIÓN

Vacunas contra la gripe	Página 1
Presión arterial alta o hipertensión ...	Página 2
Depresión posparto	Página 2
Calidad	Página 3
Dejar de fumar	Página 3
Pautas de práctica	Página 3
Ideas para actividades	Página 4

¡Funciona!

La vacuna contra la gripe mantiene sanas a millones de personas.

Recientemente, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades estudiaron cómo funciona la vacuna contra la gripe. Analizaron los datos sobre la gripe de los últimos seis años, y descubrieron que la vacuna de la gripe previno:

- 13.6 millones de enfermedades.
- 5.8 millones de visitas al médico.
- 112,900 hospitalizaciones.

Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe cada año. En el otoño hay disponibles nuevas vacunas que protegen contra los tipos de gripe que los expertos predicen serán más comunes este año. Vacúnese y vacune a su familia pronto.



Obtenga la suya. Las vacunas contra la gripe están disponibles en muchos lugares. ¿Necesita encontrar uno que acepte su plan de salud? Visite MyUHC.com/CommunityPlan o llame al **1-877-542-8997 (TTY 711)**.

Conozca sus valores

Es importante controlar la presión arterial.

Casi uno de cada tres adultos tiene presión arterial alta. A esta enfermedad también se le conoce como hipertensión. Esto significa una presión arterial de 140/90 o superior. La presión arterial superior a 120/80 pero inferior a 140/90 se considera prehipertensión.

La hipertensión generalmente no tiene síntomas. Esto facilita que mucha gente la ignore. Sin embargo, debido a que puede originar problemas graves, es importante tratarla. La hipertensión es la causa principal de accidentes cerebrovasculares, ataques de corazón, enfermedad renal e insuficiencia cardíaca congestiva. Existen muchas formas en que puede controlar su presión arterial.

- Limite la sal a menos de 1,500 mg al día.
- Limite el alcohol a un trago al día en el caso de las mujeres, o dos en el caso de los hombres (o menos).
- Mantenga un peso saludable.
- Haga ejercicio al menos 30 minutos al día.
- No fume.
- Controle el estrés.



Consulte a su médico. Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, su médico puede sugerir medicamentos. Existen muchos tipos diferentes de medicamentos que disminuyen la presión arterial. Asegúrese de acudir a todas las citas de seguimiento con su médico. Controle su presión arterial en forma periódica.



Cómo vencer la depresión

Después del nacimiento de su bebé, las hormonas experimentan grandes cambios. Esto puede causar que se sienta muy sensible. Es común estar llorona, sentirse enojada, preocupada o ansiosa a partir de los dos o tres días posteriores al parto. Estos son sentimientos normales.

Si estos sentimientos no desaparecen después de una semana o comienzan a empeorar, puede tener depresión posparto. Otros síntomas incluyen dificultad para cuidarse a sí misma o al bebé, o no ser capaz de realizar las tareas cotidianas. Es posible que se sienta ansiosa o tenga ataques de pánico. Puede pensar que no puede lidiar con los desafíos de la maternidad. Incluso puede sentir temor de lastimarse a sí misma o de lastimar al bebé.

Si cree que puede tener depresión posparto, hable con su proveedor de inmediato. Puede mejorar con tratamiento. Intente cuidarse bien. Coma bien y descanse lo más que pueda. Pida a su pareja, familia y amigos que le ayuden con las tareas domésticas y con el bebé. Hable con alguien en quien confíe.



Examínese. Parte de la visita de posparto es un examen de detección de depresión posparto. Consulte a su proveedor cuatro a seis semanas después de dar a luz. Si tuvo una cesárea, también visite al proveedor dos semanas después del parto.

Nos preocupa la calidad

El Programa de mejoramiento de calidad de UnitedHealthcare Community Plan trabaja para brindar a nuestros miembros una mejor atención y mejores servicios. Cada año, informamos nuestro desempeño en la prestación de servicios de atención médica. Muchos de los aspectos que informamos son temas de salud pública importantes.

En 2012, nuestro objetivo era aumentar la cantidad de visitas de control sano en niños entre 3 y 6 años de edad, aumentar la cantidad de mujeres que visitaran al médico al principio de su embarazo y que realizaran visitas de seguimiento con su médico después de dar a luz. En 2013, nos dimos cuenta de que más mujeres acudían al médico al principio de su embarazo y que visitaban al médico después de dar a luz. La cantidad de visitas de control sano de niños entre 3 y 6 años de edad fue inferior a nuestro objetivo.

En 2013–2014 continuaremos incentivando e intentando obtener tasas más altas de visitas de control sano para bebés, niños y adolescentes. Asimismo, intentaremos aumentar la cantidad de miembros que se realicen exámenes de diagnóstico de cáncer de mama, Papanicolaou y exámenes de colesterol.

También llevamos a cabo encuestas cada año para comprobar nuestro nivel de satisfacción de las necesidades de nuestros miembros. Nuestras encuestas de 2013 demostraron una mejora por tercer año consecutivo en la forma en que nuestros miembros califican la obtención de la atención que necesitan, la capacidad de comunicación de los médicos con ellos y el trato que reciben de nuestro centro de servicio al cliente. Seguimos intentando mejorar nuestro centro de servicio al cliente y ahora contamos con especialistas que pueden trabajar con los miembros que llaman más de una vez para consultar un problema.



Obtenga todo. Si desea obtener más información acerca de nuestro programa de Mejoramiento de calidad y nuestro avance hacia el cumplimiento de las metas, llame al **1-877-542-8997 (TTY 711)**.



Usted puede dejarlo

Inscríbese en el Gran Día de No Fumar (Great American Smokeout).

El consumo de tabaco es la causa de enfermedad más prevenible en los Estados Unidos. También es la causa N.º 1 de muerte prematura. Sin embargo, uno de cada cinco estadounidenses sigue fumando cigarrillos. Millones de personas más fuman puros o pipas o mastican tabaco. Si es uno de los más de 60 millones de consumidores de tabaco en los EE. UU., es hora de dejarlo.

El Gran Día de No Fumar puede ser un buen día para dejar el tabaco, aunque solo sea por un día. Este evento anual se llevará a cabo este otoño el 21 de noviembre.



Puede hacerlo. Hable con su médico acerca de los medicamentos que le pueden ayudar. También puede aumentar la posibilidad de tener éxito con apoyo. Llame al programa The Quit For Life® al **1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)**. Hay disponibles parches y goma de mascar de nicotina.

BUENA ORIENTACIÓN

UnitedHealthcare Community Plan tiene pautas de práctica que ayudan a los proveedores a tomar decisiones sobre la atención médica. Estas pautas son de fuentes reconocidas en todo el país. Existen pautas de práctica para afecciones como:

- asma
- trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD)
- trastorno bipolar
- enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- depresión
- diabetes
- enfermedad cardíaca
- insuficiencia cardíaca
- presión arterial alta o hipertensión
- obesidad
- cuidado prenatal
- atención médica pediátrica preventiva
- trastornos por abuso de sustancias
- trasplantes



Infórmese. Puede encontrar nuestras pautas de práctica en **UHCCCommunityPlan.com**.

Rincón de recursos

Servicios para miembros

Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja.

1-877-542-8997 (TTY 711)

NurseLine (Línea de enfermería)

Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana.

1-877-543-3409 (TTY 711)

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)

Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad.

1-800-599-5985 (TTY 711)

Nuestros sitios web Utilice nuestro directorio de proveedores, busque un médico o una farmacia u obtenga respuestas a las preguntas sobre salud.

MyUHC.com/CommunityPlan

Lea su Manual para miembros.

UHCCommunityPlan.com

Text4baby Reciba mensajes sobre el embarazo y el primer año de vida de su bebé. Envíe la palabra **BABY** al **511411** para recibir mensajes en inglés. Envíe la palabra **BEBE** al **511411** para recibir mensajes en español. O inscríbese en **text4baby.org**.

Línea Nacional Directa contra la Violencia Doméstica Obtenga ayuda confidencial gratuita para el abuso doméstico.

1-800-799-7233

(TTY 1-800-787-3224)

Línea de ayuda para dejar de fumar Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar.

1-866-QUIT-4-LIFE

(1-866-784-8454)



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida



Ideas para actividades cotidianas

Puede mostrar a su hijo que moverse es algo que toda la familia puede hacer en conjunto. Al compartir emoción, ¡su hijo estará más ansioso de unirse también! Mantenerse activo es más fácil de lo que cree. Lea los siguientes consejos para obtener formas divertidas y simples para incluir más movimiento en el día de su familia.

■ ¡EN SUS MARCAS, LISTOS, A ESTIRARSE!

Comience de forma saludable haciendo juntos elongaciones entretenidas en la mañana.

■ **DIVIÉRTANSE AL IR A UN LUGAR.** En lugar de caminar a la tienda, anime a su hijo a saltar como una rana o un conejito.

■ **TIROS A LA BASURA.** Haga una pelota con una página arrugada de una revista vieja. Anime a su hijo a lanzar la pelota lo más lejos posible, y que corra a buscarla.

■ **MUÉVANSE Y PÁSENLO BIEN JUNTOS.** ¡Una forma fácil de moverse es encender la música y bailar!



.....
¿Qué sigue? Visite **sesamestreet.org/**

healthyhabits para obtener más consejos, videos y herramientas para ayudar a que su hijo se mantenga activo.

TM/© 2013 Sesame Workshop