



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK

¿Necesita esta publicación u otros materiales en otro idioma o formato? Llame al **1-800-587-5187 (TTY 711)** o visite www.uhcommunityplan.com.



EN ESTA EDICIÓN

Vacunas contra la influenza	Página 1
Controles de posparto	Página 2
Depresión	Página 2
Dejar de fumar	Página 2
Alimentación	Página 3
Cáncer de senos	Página 3
Apelaciones	Página 4
Mejoramiento de calidad	Página 4

No se arriesgue, vacúnese

Equípese contra la influenza.



Cuando el otoño llega, trae con él la temporada de influenza. La influenza no es sólo incómoda e inconveniente. Puede significar ausencia al trabajo, complicaciones graves e incluso la muerte. Miles de personas se hospitalizan y mueren de influenza cada año en Estados Unidos.

¿La mejor protección? Vacúnese todos los años. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE.UU. recomiendan una vacuna contra la influenza anual a partir de los 6 meses.

La vacuna se encuentra disponible en forma de inyección o de aerosol nasal. Su médico puede decirle cuándo está disponible la vacuna de esta temporada y qué tipo es adecuado para usted.



iNo espere! Hable con su médico para recibir la vacuna contra la influenza. ¿Necesita encontrar un médico? Consulte el directorio de proveedores en www.uhcommunityplan.com o llame a servicios al miembro al **1-800-587-5187 (TTY 711)**.

4 MOTIVOS POR LOS QUE LOS CONTROLES DE POSPARTO SON IMPORTANTES

- 1. SANACIÓN:** El proveedor la examinará para verificar que esté sanando bien después del parto. Se le realizará un examen pélvico. Si se le ha practicado una episiotomía o una cesárea, le revisará su incisión.
- 2. DEPRESIÓN:** La depresión posparto es común, de modo que su proveedor le hará preguntas para verificar si la padece.
- 3. SALUD SEXUAL:** Su proveedor le informará si está lista para reanudar su vida sexual. Éste es un buen momento para conversar acerca de las opciones de control de la natalidad.
- 4. LACTANCIA:** Su proveedor examinará sus senos. Puede hacer preguntas acerca de la lactancia.

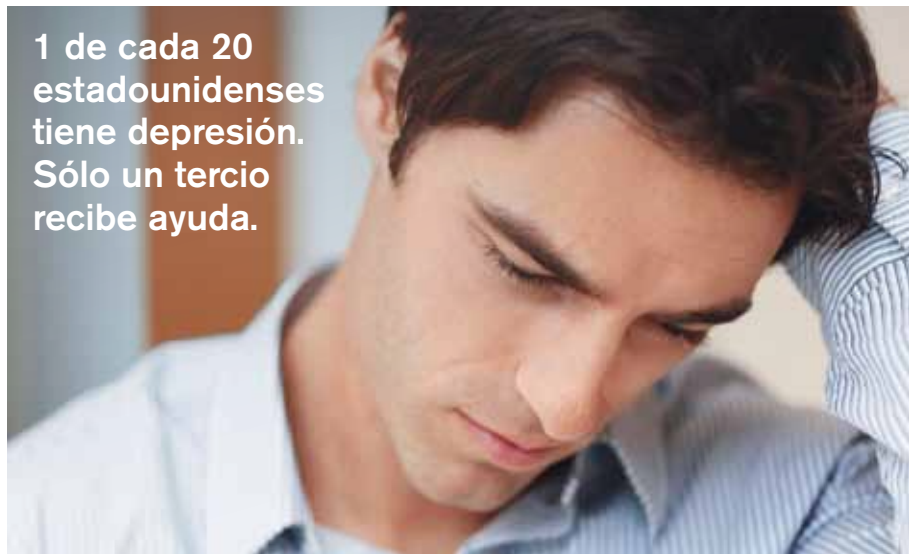
Visite a su médico o matrona para un control de posparto seis semanas después del parto. Llame para programar esta cita inmediatamente después de que nazca su bebé.



Dé el primer paso.

Únase a Healthy First Steps, un programa de administración de atención para mujeres embarazadas y nuevas madres. Llame al **1-800-599-5985 (TTY 711)** para obtener más información sobre el programa.

1 de cada 20
estadounidenses
tiene depresión.
Sólo un tercio
recibe ayuda.



Cómo lidiar con la depresión

No sienta vergüenza sobre la depresión.

La depresión es un problema médico. No hay nada de que avergonzarse. Más de 20 millones de estadounidenses la padecen. Es mucho más frecuente en mujeres, y los afroamericanos e hispanos también tienen una mayor probabilidad de padecerla. Algunos indicios incluyen:

- un estado anímico triste que no desaparece.
- falta de energía.
- falta de deseo para hacer cosas que antes disfrutaba.
- le es difícil pensar.
- se come mucho más o menos de lo habitual.
- pensamientos sobre la muerte o el suicidio.
- problemas para dormir o dormir demasiado.

La depresión se puede tratar. Los medicamentos pueden ser de utilidad, al igual que la terapia. También puede intentar cambiar de estilo de vida. El ejercicio, dormir suficiente y comer saludable son factores que pueden mejorar su estado de ánimo.

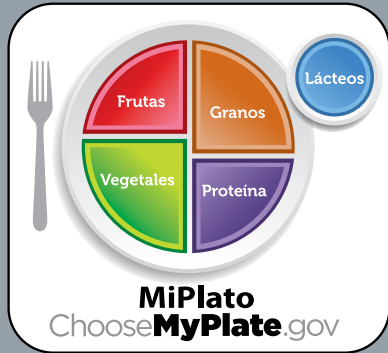


Obtenga tratamiento. Si tiene síntomas de depresión la mayor parte del tiempo durante varias semanas, infórmelo a su médico. También puede buscar un proveedor de salud mental llamando a United Behavioral Health al **1-800-435-7486 (TTY 711)**.

Pregunta y respuesta

P. ¿Cuál es la mejor forma para dejar de fumar?

R. Existen muchos recursos que pueden ayudarlo a dejar de fumar. Los medicamentos pueden ser de utilidad. Puede obtener apoyo por teléfono o en Internet. También puede tomar clases en persona. Llevar un diario de antojos o calcular cuánto dinero se ahorra al no fumar también puede servirle. Para lograr los mejores resultados, utilice tantos recursos como pueda. Hable con su médico sobre la creación de un plan para dejar de fumar adecuado para usted.



MiPlato

La pirámide alimenticia ya no existe. MyPlate la ha reemplazado. El nuevo sistema es más simple. Divide el plato en cuatro secciones con un plato adicional.

1. FRUTAS Y VERDURAS:

Elas deben llenar la mitad de su plato. Elija una variedad de cada una. Pueden ser frescas, congeladas o enlatadas. También se acepta jugo 100 por ciento natural.

2. GRANOS:

Coma diversos granos, como pan, pasta, arroz o avena. Por lo menos la mitad de ellos deben ser granos enteros o integrales.

3. PROTEÍNA:

Elija proteínas magras con mayor frecuencia, como pescado o pollo sin piel. Agregue proteína de fuentes vegetales, como frijoles o soya.

4. LÁCTEOS:

La leche, el queso y el yogur semidescremados o descremados también forman parte de una dieta saludable.



Ponga la mesa.

Aprenda cómo hacer las mejores elecciones de cada grupo de alimentos. Averigüe cuántas porciones de cada grupo de alimentos necesita. Visite www.choosemyplate.gov.

Las mujeres afroamericanas tienen el riesgo más alto de muerte por cáncer de seno.



Sea una sobreviviente

El examen de diagnóstico de cáncer de seno salva vidas.

El cáncer de seno es la segunda causa de muerte por cáncer entre las mujeres estadounidenses. Sin embargo, actualmente hay más de 2 millones de sobrevivientes de cáncer de seno en Estados Unidos. Eso se debe en parte a que el cáncer de seno se puede curar si se detecta en forma precoz. Los exámenes de diagnóstico pueden ayudar a detectar la enfermedad antes de que presente síntomas. Los siguientes son los exámenes de diagnóstico recomendados por la Sociedad Estadounidense del Cáncer:

- **AUTOEXAMEN:** Las mujeres deben comenzar a realizarse los autoexámenes de seno a los 20 años. Un experto en atención médica puede mostrarle cómo. Informe de inmediato a su médico si observa algún cambio en la apariencia o sensación de sus senos.
- **EXAMEN CLÍNICO DE LOS SENOS:** Su médico debe revisar sus senos durante un examen físico regular. Las mujeres entre 20 y 39 años deben revisarse al menos una vez cada tres años. Los exámenes pueden ser más frecuentes a medida que su edad avanza.
- **MAMOGRAFÍA:** Las mujeres mayores de 40 años tienen mayor riesgo de desarrollar cáncer de seno. Deben realizarse esta radiografía de seno especializada cada año.

Las mujeres con mayor riesgo de cáncer de seno pueden necesitar un plan de diagnóstico especial. Las mujeres afroamericanas tienen un riesgo más alto de cáncer de seno antes de los 45 años. Asimismo, tienen el riesgo más alto de muerte por cáncer de seno en todas las edades. Hable con su proveedor acerca de su riesgo de cáncer de seno. Elabore un plan para exámenes de diagnóstico regulares.



Que no le falte nada. La Ley de Janet estipula que los planes de salud deben pagar la reconstrucción a las mujeres que se someten a una cirugía por cáncer de seno. ¿Tiene alguna pregunta sobre sus beneficios respecto de la detección y del tratamiento de cáncer de seno? Llame a servicios al miembro al **1-800-587-5187 (TTY 711)**.

Apelaciones

¿Tiene algún problema con su plan de salud? UnitedHealthcare Community Plan desea saberlo. Contamos con procedimientos que indican cómo ayudamos a los miembros con quejas, reclamos y apelaciones.

- Una queja es cuando nos indica que tiene un problema con el plan. Puede hacerlo en forma verbal o por escrito.
- Un reclamo es cuando nos indica que no está satisfecho con un proveedor, el plan o un beneficio.
- Una apelación es cuando nos pide que cambiemos una decisión acerca de su cobertura.



He aquí cómo. Consulte su Manual del miembro para obtener más información acerca de las quejas, reclamos o apelaciones. Se encuentra disponible en nuestro sitio web, en www.uhcommunityplan.com. También puede llamar a servicios al miembro al **1-800-587-5187 (TTY 711)** para solicitar una copia.

Nos preocupamos por la calidad

Los programas le ayudan a obtener la atención y los servicios que necesita.



El programa de Mejoramiento de calidad (MC) del UnitedHealthcare Community Plan trabaja para brindar a nuestros miembros lo mejor en atención y servicios. Cada año, los UHC Community Planes informan qué tan bien prestamos servicios de atención médica. Muchos de los aspectos que informamos son temas de salud pública importantes.

En 2010, mejoramos la cantidad de exámenes de diagnóstico de nuestras miembros para detectar cáncer de cuello uterino. Asimismo, una mayor cantidad de miembros realizaron visitas de seguimiento después de una hospitalización por una enfermedad mental. Para 2011, hemos estado trabajando para mejorar la cantidad de miembros que obtienen atención preventiva. Esto incluye vacunas infantiles, controles de niño sano y exámenes de diagnóstico de cáncer de seno y de cuello uterino. También trabajamos para que más miembros obtengan otros cuidados cuando sea necesario. Esto incluye visitas prenatales y de posparto, y tratamiento de asma y diabetes.

Asimismo, realizamos encuestas para poder ver cuán bien estamos atendiendo las necesidades de nuestros miembros. Nuestras encuestas de 2010 señalan que la mayoría de nuestros miembros califican la atención médica que reciben como superior a los promedios nacionales. Escuchamos a nuestros miembros. En 2011, hemos trabajado para mejorar nuestro centro de servicio al cliente.



Obtenga todo. Si desea obtener más información acerca de nuestro programa de Mejoramiento de calidad y nuestro avance hacia el cumplimiento de los objetivos, llame al **1-800-587-5187 (TTY 711)**.

A quién debe llamar

Servicios al Miembro Encontrar a un médico, hacer preguntas sobre beneficios o expresar una queja.
1-800-587-5187 (TTY 711)

United Behavioral Health Obtener ayuda para la salud mental o abuso de sustancias.
1-800-435-7486 (TTY 711)

Healthy First Steps Obtener apoyo de embarazo y paternidad.
1-800-599-5985 (TTY 711)

Nuestro sitio web Utilizar nuestro directorio de proveedores o leer su Manual del miembro.
www.uhcommunityplan.com



Urgent care in Rhode

Centros de atención de urgencia en Rhode Island

Barrington

URGENT CARE GROUP
310 Maple Avenue
401-289-0011

MIDLAND MEDICAL
1312 Oaklawn Avenue
401-463-3380

Block Island

**BLOCK ISLAND
HEALTH SERVICE**
6 Payne Road
401-466-2974

Cumberland

**URGENT MEDICAL
CARE**
2140 Mendon Road
401-475-3000

Bristol

**MEDICAL ASSOCIATES
OF BRISTOL**
1180 Hope Street
401-253-8900

East Providence

**EAST PROVIDENCE
MEDICAL CENTER**
525 Taunton Avenue
401-438-3170

Central Falls

**NOTRE DAME
AMBULATORY CLINIC**
1000 Broad Street
401-726-1800

Johnston

**ATMED TREATMENT
CENTER**
1526 Atwood Avenue,
Suite 100
401-273-9400

Coventry

**PAWTUXET VALLEY
MEDICAL AND
SURGICAL SERVICES**
982 Tiogue Avenue
401-821-6800

Lincoln

LINCOLN URGENT CARE
2 Wake Robin Road,
Unit 106
401-333-9595

Cranston

CRANSTON MEDICAL
495 Atwood Avenue
401-943-4540

Middletown

FAMILY MEDICENTER
700 Aquidneck Avenue
401-847-0519

**GARDEN CITY
TREATMENT CENTER**
1150 Reservoir Avenue
401-946-2400

**NEWPORT COUNTY
MEDICAL TREATMENT
OFFICE**
67 Valley Road
401-847-4950



Save this list so you will have it when you need it.

Guarde esta lista para cuando la necesite.

centers Island



Narragansett

SOUTH COUNTY WALK-IN PRIMARY CARE

360 Kingstown, Suite 104
401-789-1086

North Providence

NORTH PROVIDENCE MEDICAL SERVICE

1637 Mineral Spring Avenue,
Suite 115
401-353-1012

North Smithfield

PARK SQUARE URGENT CARE

65 Eddie Dowling Highway
401-597-5353

Pawtucket

ARMISTICE URGENT CARE

209 Armistice Boulevard
401-725-4100

URGENT CARE CENTER PAWTUCKET

100 Smithfield Avenue
401-725-8600

Providence

EAST SIDE URGENT CARE

1195 N. Main Street
401-861-3782

Smithfield

URGENT MEDICAL CARE

400 E. Putnam Pike
401-232-7001

Warren

METACOM MEDICAL ASSOCIATES

639 Metacom Avenue
401-245-1500

Warwick

STATCARE

400 Bald Hill Road, Suite 511
401-737-4420

WARWICK MEDICAL WALK-IN ROOM

1131 Warwick Avenue
401-785-9333

Westerly

WESTERLY URGENT CARE CENTER

77 Franklin Street
401-596-6464

Woonsocket

WOONSOCKET URGENT CARE

25 John Cummings Way
401-766-2700

When to use urgent care

People often think they should go to the emergency room (ER) when they are ill or hurt. They go because they think it is fast and open 24 hours a day. Actually, the ER is not the best place for less serious cases. It is also not as fast as you might expect — you might wait 4 to 6 hours to be seen.

For less serious cases, call your doctor. Ask if you can be seen that day or the next. If you need medical care and cannot wait, you might want to go to an urgent care center. Some reasons to go to an urgent care center include:

- earaches
- sprains
- skin rashes
- minor cuts where bleeding is controlled
- colds, coughs and sore throats
- most fevers (if there is convulsion or extreme fever in a child, go to the ER)

If you have a question about whether it is an emergency, call your primary care doctor.

Centros de atención de urgencia en Rhode Island



Cuando utilizar los centros de atención de urgencia

Por lo general, las personas creen que (ER) cuando están enfermas o heridas, ya que piensan que es rápido. También pueden pensar que es el único lugar que atiende las 24 horas del día. Sin embargo, eso no es cierto. La ER no es el mejor lugar para casos menos graves. No es tan rápido como podría esperarse; posiblemente tenga que esperar de 4 a 6 horas para ser atendido. Para casos menos graves, llame a su médico. Pregunte si lo puede atender ese

- dolores de oído
 - cortaduras menores en las que el sangrado está controlado
 - esguinces
 - erupciones en la piel
 - resfriados, tos y dolor de garganta
- mismo día o al día siguiente. Si necesita atención médica y no es posible que un médico lo atienda dentro de poco tiempo, puede visitar un centro de atención de urgencia. Algunas razones para visitar un centro de atención de urgencia incluyen:

Consulte en el interior una lista de centros de atención de urgencia.

- la mayoría de las fiebres (si se presentan convulsiones o una fiebre muy elevada en un niño, visite la ER)
- Si no está seguro de que sea una emergencia, llame a su médico de atención primaria.

Urgent care centers in Rhode Island

