



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK



EN ESTA EDICIÓN

Controles de adolescentes	Página 1
Puntajes de calidad	Página 2
Embarazo adolescente	Página 2
Fraude y abuso	Página 3
Prevención de la gripe	Página 3
Tiempos de espera en las citas	Página 3
Conversación en familia sobre la comida	Página 4

Tiempo para adolescentes

Los controles de rutina permiten que los niños estén sanos a cualquier edad. Incluso los preadolescentes y adolescentes deben visitar al médico para una visita de control sano cada año. Estas visitas aseguran que su hijo se esté desarrollando bien. El médico y su hijo pueden conversar sobre conductas de riesgo. Y su hijo recibirá las vacunas o los exámenes que necesita.

Cuando comienzan los años de la preadolescencia, es hora de otra ronda de vacunas. Las vacunas Tdap, VPH y contra el meningococo se recomiendan para la mayoría de los niños entre 11 y 12 años. Además, los adolescentes necesitan un refuerzo de la vacuna contra el meningococo a los 16 años.




Solicite orientación. Hay disponibles pautas preventivas para toda su familia. Este documento indica qué exámenes y vacunas son necesarios y cuándo. Visite UHCommunityPlan.com o llame al **1-800-587-5187 (TTY 711)** para obtener una copia.

Nos preocupa la calidad

Cada año, en UnitedHealthcare Community Plans informamos nuestro desempeño en la prestación de servicios de atención médica. Muchos de los aspectos que informamos son temas de salud pública importantes.

En 2011, fuimos testigos de un aumento en la cantidad de miembros adultos que se controlaron el índice de masa corporal (IMC) para detectar obesidad, en las visitas de seguimiento después de hospitalizaciones por salud mental y en los exámenes de HbA1c y LDL para la diabetes. Para 2012, queremos mejorar la cantidad de visitas de control sano de niños entre 3 y 6 años, la cantidad de visitas prenatales y posparto oportunas de nuestras miembros. Queremos también que más miembros con asma usen los medicamentos correctos.

Asimismo, llevamos a cabo encuestas para que podamos ver nuestro nivel de cumplimiento de las necesidades de nuestros miembros. Nuestras encuestas de 2011 demostraron una mejora en la forma en que nuestros miembros califican a sus médicos personales, los especialistas que visitan con mayor frecuencia y su atención médica general. Nuestros miembros nos indicaron que desean que se facilite la obtención de aprobaciones para exámenes y tratamientos. En 2012, estamos mejorando los procesos en nuestro centro de autorizaciones previas.

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



Platique con su adolescente

Ocho consejos para enseñar responsabilidad sexual

El índice de maternidad adolescente es el más bajo en la historia. Los índices siguen disminuyendo para todos los grupos etarios y etnias. Los padres pueden ayudar a continuar esta tendencia. Si es padre de un adolescente, es importante que hable con él acerca de sexo. Éstos son ocho consejos de la Campaña Nacional para evitar el embarazo en adolescentes:

1. Tenga claro sus propios valores sexuales.
2. Hable acerca de sexo con sus hijos a una edad temprana y con frecuencia. ¡Sea específico!
3. Sepa dónde están sus hijos, qué hacen y con quién están.
4. No permita las citas a una edad demasiado temprana, frecuente y regular.
5. No permita que su hija salga con niños mayores. O que su hijo saga con niñas menores.
6. Ofrezca a sus hijos opciones para el futuro que sean mejores que la paternidad adolescente.
7. Informe a sus hijos cuánto valora la educación.
8. Cree una relación sólida y cercana con sus hijos desde una edad temprana.



Obtenga información. Lea más acerca de estos consejos en **thenationalcampaign.org**. Un sitio web adecuado para a prevención del embarazo es **stayteen.org**.

Fraude y abuso

Si ve algo, diga algo.

La mayoría de los miembros y proveedores de Medicaid son honestos. No obstante, incluso algunas pocas personas deshonestas pueden causar grandes problemas. Si está en conocimiento de algún fraude o abuso, debe informarlo a alguien. No tendrá que dar su nombre.

EL FRAUDE Y ABUSO DE MIEMBROS INCLUYE:

- permitir que alguien más use la tarjeta o número del plan o Medicaid del estado de su hijo.
- vender o entregar los medicamentos con receta de su hijo a otra persona.
- mentir sobre la salud de su hijo, su domicilio o sus ingresos.

EL FRAUDE Y ABUSO DE PROVEEDORES INCLUYE:

- facturar por servicios que nunca se realizaron.
- facturar dos veces por el mismo servicio.
- solicitar exámenes o servicios que no necesita.

3 FORMAS PARA DENUNCIAR FRAUDE Y ABUSO:

- Llame a Servicios al miembro al **1-800-587-5187 (TTY 711)**.
- O denuncie el fraude a:
Rhode Island Attorney
General Office, Fraud Division,
llamando al **401-274-4400, ext. 2269**.
- O envíe un correo a:
Medicaid Fraud Control Unit
Office of the Attorney General
150 Main Street
Providence, RI 02903.



Reciba su EOB. Podemos enviarle una explicación de beneficios (EOB), que enumera los servicios de atención médica que recibió. Si recibe una EOB, léala. Si no recibió un servicio en la EOB, llame a Servicios al miembro al **1-800-587-5187 (TTY 711)**.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P. ¿Cómo puedo proteger a mi familia contra la gripe?

R. La mejor forma de prevenir la gripe es vacunarse. Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe cada otoño. A los niños sanos mayores de 2 años se les puede administrar un aerosol nasal en lugar de una vacuna.

Cada miembro de su familia también puede actuar para evitar exponerse al virus de la gripe. Ayude a su hijo a:

- que se lave sus manos habitualmente con agua y jabón. O bien, que use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- que aprenda a no tocar sus ojos, nariz o boca.
- que coma bien, haga ejercicios, beba gran cantidad de agua y duerma lo suficiente.



No se enferme de gripe. UnitedHealthcare Community Plan paga sus vacunas contra la gripe. No tiene costo para usted. El mejor lugar para recibirla es en el consultorio de su médico de atención primaria (PCP).

También puede recibirla en cualquier clínica que acepte UnitedHealthcare Community Plan.



TODO A TIEMPO

Cuando llame para programar una cita para su hijo con un proveedor, informe a la oficina el motivo de su visita. Esto les permitirá saber con qué prontitud deben programar su cita. Debe poder obtener citas dentro de los siguientes plazos.

- Emergencia: inmediatamente
- Visita de urgencia al PCP: dentro de 48 horas
- Atención de seguimiento: dentro de 10 días
- Visita de rutina: dentro de 6 semanas



¿Necesita ayuda? Si tiene problemas para programar una cita con el proveedor de su hijo, podemos ayudarle. Llame a Servicios al miembro al **1-800-587-5187 (TTY 711)**.

Rincón de recursos

Servicios al miembro Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja.
1-800-587-5187 (TTY 711)

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables) Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad.
1-800-599-5985 (TTY 711)

Línea para dejar de fumar del estado Reciba ayuda para dejar de fumar.
1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)

Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica Obtenga ayuda con el abuso doméstico.
1-800-799-7233 (TTY 1-800-787-3224)

Nuestro sitio web Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el manual para miembros.
UHCommunityPlan.com



buen provecho

COMER SANO POR MENOS™

UnitedHealthcare y Sesame Workshop, la organización sin fines de lucro detrás de *Sesame Street*, se han unido para desarrollar *Buen provecho: comer sano por menos* para ayudar a las familias a tomar decisiones alimenticias que son económicas, nutritivas y sientan las bases para hábitos saludables toda la vida.

Puede ser un reto hablar sobre la comida con sus hijos. Sin embargo, los niños pueden sentir preocupación o ansiedad si la comida a veces se limita en su casa. Escuchar y hablar abiertamente con sus hijos puede tranquilizarlos y ayudar a su familia a encontrar soluciones en conjunto.

Los niños pueden tener muchas preguntas, algunas de las cuales podría ser difícil responder. No hay problema. Cuando comience a hablar con sus hijos, tenga los siguientes consejos en mente:

- **HABLE ACERCA DE LOS SENTIMIENTOS.** Anime a los niños a usar palabras para hablar sobre sus sentimientos. Cálmelos al hablarles sobre las cosas específicas que está haciendo para ayudar a su familia.
- **ESTÁ BIEN DECIR “NO”.** Intente recordar que está bien si los niños no obtienen siempre lo que quieren. Usted se esfuerza para darles lo que necesitan. De hecho, es valioso establecer límites para los niños.
- **CALME A LOS HERMANOS MAYORES.** Es posible que note que los hermanos o hermanas mayores hacen sacrificios si que se les pida. Ofrezca ideas sobre formas positivas en que pueden ayudar a la familia.



Diviértase. Visite sesamestreet.org/food para obtener más información sobre *Buen Provecho*, incluidos videos, un cuento infantil, una guía para cuidadores y recetas sanas.



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

TM/© 2012 Sesame Workshop