



"Sesame Workshop", "Sesame Street"® y los personajes, marcas comerciales y elementos de diseño relacionados son propiedad, bajo licencia, de Sesame Workshop. © 2010 Sesame Workshop. Derechos reservados.

▼ SESAME STREET

## DIVERSIÓN CON LA comida

APRENDAMOS SOBRE LOS ALIMENTOS PARA COMER 'EN CUALQUIER MOMENTO' Y 'A VECES'

**Cookie Monster sabe lo importante que es comer bien.** Solía comer galletas todo el tiempo. Aprendió acerca de los alimentos que se pueden comer "en cualquier momento" y "a veces." Ahora, come principalmente alimentos sanos. Pero Cookie Monster aún puede comer galletas como una delicia especial.

Los alimentos que se pueden comer "en cualquier momento" son aquellos que se pueden comer todos los días. Ellos incluyen frutas, verduras, cereales integrales, carnes magras y yogur de bajo contenido graso. Acompáñelos con agua o leche con bajo contenido graso.

Los alimentos que se pueden comer "a veces" son aquellos que debemos comer de vez en cuando. Éstos incluyen galletas, caramelo, papas fritas, comida rápida y refrescos. Tienen un alto contenido de azúcar, grasa o sal.



### INDICADORES

**La Regla de Indicadores estipula que los proveedores de atención médica deben ayudar a evitar el robo de identidad médica.** Deben asegurarse de que los pacientes sean quienes dicen ser. Deben asegurarse de que nadie utilice su tarjeta de identificación del plan de salud. Esto significa que su proveedor podría pedirle su licencia de conducir u otra identificación con fotografía. Asegúrese de llevar consigo su identificación cuando reciba atención médica.

**UNA GRAN BIENVENIDA** Unison tiene un nuevo socio en hábitos saludables de por vida: Sesame Street. ¡Juntos, lograremos que la alimentación sana y los ejercicios sean divertidos para usted y sus hijos!

# hablamos su idioma

Si necesita ayuda para traducir esta información, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros de Unison al **1-800-414-9025 (TTY 711)**. Esta información también se ofrece en otros idiomas y formatos. Llame a Servicios para Miembros al **1-800-414-9025 (TTY 711)**.

Si necesita esta información en otro idioma, llame al **1-800-414-9025 (TTY 711)**, los lunes, martes, jueves y viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.; o los miércoles, de 8 a.m. a 8 p.m.

ប្រសិនបើលោកអ្នក

ចាំបាច់ត្រូវការព័ត៌មាននេះជាភាសាមួយផ្សេងទៀត សូមទាក់ទងតាមទូរស័ព្ទលេខ: **1-800-414-9025 (TTY 711)**។

如果需要其他语言版本的此信息，请致电 **1-800-414-9025 (TTY 711)**。

При необходимости получения данной информации на другом языке позвоните **1-800-414-9025 (TTY 711)**。

Nếu bạn cần thông tin này bằng ngôn ngữ khác, hãy gọi số **1-800-414-9025 (TTY 711)**。



# NO SE ARRIESGUE, vacúnese

## ACTUALIZACIÓN DE VACUNAS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

**Hace años, muchos niños morían de enfermedades comunes.** Hoy, estas enfermedades son muy poco frecuentes. Esto se debe a que ahora se vacuna a los niños para protegerlos contra diversas enfermedades.

A veces, se producen cambios respecto de quién debe recibir determinadas vacunas o cuándo deben recibirse. Las siguientes son dos nuevas vacunas que cambiaron recientemente.

### VIRUS PAPILOMA HUMANO (VPH)

**QUÉ:** El VPH es muy común. Se ad quiere al mantener relaciones sexuales sin protección. Aproximadamente la mitad de todas las personas sexualmente activas la tendrán en algún punto. Generalmente no presenta síntomas. Sin embargo, puede causar cáncer cervical y otros tipos de cáncer. Actualmente existe una vacuna para el VPH.

**CUÁNDO:** La vacuna se administra en una serie de tres inyecciones. Se recomienda para las niñas de 11 y 12 años. No obstante, ahora se puede administrar a mujeres y hombres de 9 a 26 años. Pregunte a su médico qué es lo mejor para su hijo.

### VARICELA

**QUÉ:** En la mayoría de los casos, la varicela no es grave, pero a veces puede ser peligrosa. Puede causar infecciones cutáneas y neumonía. Algunos niños mueren debido a ella. Una vacuna contra la varicela ha estado disponible desde 1995.

**CUÁNDO:** La primera vacuna se administra entre los 12–15 meses de edad. Entre los 4 y 6 años se administra una segunda dosis. La vacuna ahora se encuentra disponible combinada con la vacuna MMR. La vacuna MMR protege contra sarampión, paperas y rubéola. Esta vacuna combinada se llama MMRV.



**¡YA NO HAY ESCUELA!** Disfrute del verano. Pero comience a planificar ahora el otoño. Llame hoy al proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo. Haga una cita para un examen médico para la escuela. Reúna con anticipación los formularios de la escuela y deportivos. ¡Evite las prisas!



## EXÁMENES **estrellas**

**LAS MAMOGRAFÍAS SON UNA OBLIGACIÓN PARA LAS MUJERES MAYORES DE 40 AÑOS**

**Dos de cada cinco mujeres mayores de 40 años no se han realizado una mamografía durante el último año.** ¿Es usted una de ellas? Si es así, ¿qué está esperando?

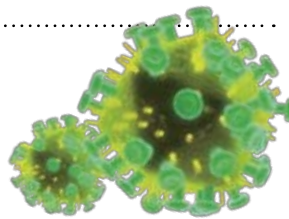
El cáncer de seno se puede curar la mayoría del tiempo si se detecta en forma temprana. La mejor forma para detectarlo temprano es mediante exámenes regulares.

Las mamografías son radiografías de los senos. Pueden detectar cáncer de seno años antes de que usted pueda sentirlo. Debe realizarse su primera mamografía al cumplir 40 años. Posterior a ello, debe realizarse una mamografía cada 1 o 2 años. Las mujeres en alto riesgo de cáncer de seno pueden comenzar los exámenes antes. Pregunte a su médico cuándo debe realizarse una mamografía.

**?** **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 1-800-414-9025 (TTY 711).

## realícese un examen

LA VIDA CONTINÚA CON VIH



**El VIH es el virus que causa el SIDA y se transmite a través de la sangre, el semen y otros fluidos corporales.** Algunas personas están en mayor riesgo de adquirir VIH. El sexo sin protección con varias parejas aumenta su riesgo, al igual que la inyección de drogas ilegales.

El VIH no tiene cura, pero la terapia con medicamentos ayuda a que las personas infectadas tengan una vida más sana y más larga. Por ello es tan importante realizarse la prueba. Las personas con VIH que toman medicamentos pueden evitar adquirir SIDA por un largo tiempo. Pueden tener cuidado de no transmitir el virus.

**?** **¿ESTÁ EN RIESGO?** Pregunte a su médico acerca de una prueba de VIH. O bien, envíe por mensaje de texto su código postal al **KNOWIT (566948)** para buscar una clínica que realice la prueba gratis cerca de su domicilio.

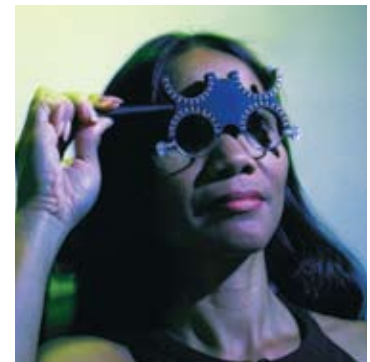
## espía visual

NO PERMITA QUE LA DIABETES LE quite LA VISTA

**La retinopatía diabética es la causa principal de ceguera en los Estados Unidos.** Es una complicación frecuente de la diabetes. Daña los vasos sanguíneos del ojo. La mayoría de las veces, los síntomas no comienzan hasta que el daño es considerable.

La cirugía con láser puede evitar que la retinopatía diabética empeore. Sin embargo, no puede revertir la pérdida de visión que ya ha ocurrido. Por eso es tan importante realizarse un examen oftalmológico para persona diabética todos los años, el cual puede detectar la retinopatía diabética antes de que se manifiesten los síntomas.

El oftalmólogo dilata sus pupilas con gotas para los ojos. Luego observa el interior de sus ojos. El examen es rápido y no duele.



**?** **NOS PREOCUPAMOS** Si tiene diabetes, Unison tiene un programa que puede ayudarle. Puede hablar con una enfermera, quien le puede ayudar a entender la enfermedad. Le enviaremos recordatorios acerca de pruebas importantes. Llame al **1-800-414-9025 (TTY 711)** para averiguar cómo puede inscribirse.

## la calidad es importante

**Unison desea que todos nuestros miembros estén sanos.** Para ello, contamos con programas de mejoramiento de calidad (MC) clínica. Estos programas:

- **AYUDAN** a los miembros con enfermedades crónicas a obtener la atención que necesitan.
- **TRABAJAN** con las mujeres embarazadas para dar a luz bebés sanos.
- **RECUERDAN** a los miembros que deben realizarse pruebas importantes y vacunarse.
- **SE ASEGURAN** de que los miembros reciban atención de seguimiento después de salir del hospital.
- **VERIFICAN** de qué modo se tratan algunas enfermedades.

Parte del MC es la medición de la calidad del funcionamiento de estos programas. Revisamos los expedientes de los médicos. Revisamos los datos de las reclamaciones. Enviamos encuestas a los miembros. Revisamos estos resultados para ver de qué modo podemos mejorar. Compartimos esta información con proveedores y miembros.



**TENGA TODO** Para ver nuestro plan de mejoramiento de calidad (MC) y los resultados más recientes, visite [www.unisonhealthplan.com](http://www.unisonhealthplan.com). O llame a Servicios al Miembro al 1-800-414-9025 (TTY 711) para solicitar una copia.



**1 DE CADA 4 ESTUDIANTES ES VÍCTIMA DE INTIMIDACIÓN.**

# derrote a los intimidadores

## 5 CONSEJOS PARA CONVERSAR SOBRE LA INTIMIDACIÓN CON SU HIJO

**La intimidación se presenta de muchas formas.** Puede ser física, como golpes; puede ser verbal, como hostigamiento; puede ser emocional, como hacer sentir solo a otro niño e incluso puede ser electrónica, como enviar mensajes de texto desagradables.

Ser víctima de intimidación puede tener serias consecuencias. Los niños pueden sentirse muy tristes y solos. Posiblemente no quieran asistir a la escuela. Algunos se sienten enfermos, e incluso piensan en el suicidio.

Por lo general, los niños que son víctimas de intimidación no se lo dicen a nadie debido a que pueden sentirse avergonzados o pueden sentir temor de que la intimidación empeore si hablan. ¿Qué puede hacer si su hijo es víctima de intimidación? El primer paso es hablar sobre ello. Los siguientes son algunos consejos para hablar acerca de la intimidación:

- 1 **NO DIGA A SU HIJO QUE LO IGNORE.** Eso podría darle la idea de que usted lo va a ignorar.
- 2 **NO CULPE A SU HIJO.** No pregunte a su hijo qué hizo para merecerlo.
- 3 **ESCUCHE A SU HIJO.** Haga preguntas. Agradézcale por contárselo.
- 4 **APOYE A SU HIJO.** Explíquele que no es su culpa. Pregunte qué puede hacer para ayudar.
- 5 **NO DIGA A SU HIJO QUE RESPONDA A LA INTIMIDACIÓN.** Esto generalmente empeora las cosas.

Una vez que entienda el problema, hable con el maestro o director de su hijo. Mantenga la calma. Pregunte cómo puede ayudar. Si nada cambia, hable nuevamente con la escuela.



**DETÉNGALA** Aprenda cómo puede detener la intimidación en [www.stopbullyingnow.hrsa.gov](http://www.stopbullyingnow.hrsa.gov). Este sitio web contiene videos e información para los niños, padres y maestros.

# plan<sup>DE</sup>juegos

Es importante que entienda cómo funciona su plan de salud. Si sabe esto podrá aprovechar al máximo sus beneficios. Puede ayudar a evitar que pague parte de su atención médica. Lea este inserto especial para obtener información acerca de Unison Health Plan. Guárdelo para futura referencia.



## DERECHOS Y

# responsabilidades

## DE LOS MIEMBROS

### COMO MIEMBRO DE UNISON KIDS, USTED TIENE EL DERECHO DE:

- **elegir su propia:** atención obstétrica/ginecológica y cuidado prenatal de rutina, quimioterapia, atención dental, oftalmológica, diálisis, radioterapia y mamografías. No necesita un formulario de derivación.
- **solicitar y recibir información acerca** de Unison Kids, sobre cómo usar Unison y los derechos y responsabilidades de los miembros.
- **obtener atención médica de calidad** y ser tratado con respeto y debida consideración de su dignidad y privacidad.
- **conocer los nombres,** cargos y antecedentes académicos de todos los médicos y personas que le ayudan.
- **entender sus necesidades médicas y de salud,** lo que se debe hacer por usted, qué opciones tiene y qué riesgos existen.
- **formar parte de las decisiones** que se adopten acerca de su salud.
- **que se le informe lo que debe hacer después** de una visita al hospital o al consultorio.
- **decir que no desea participar en proyectos de investigación médica.**
- **sugerir cambios en Unison,** incluso en los derechos y responsabilidades de los miembros e informar a Servicios al Miembro si no está feliz.
- **revisar todos sus expedientes médicos** de acuerdo con las leyes federales y estatales vigentes, y que estos expedientes se mantengan privados.
- **tener una voluntad anticipada.**
- **obtener esta lista** para que conozca sus derechos y pueda compartir ideas para que Unison mejore.
- **presentar una queja** acerca de decisiones médicas o administrativas si no está de acuerdo. Para lograrlo, debe seguir los procedimientos de queja de Unison.
- **ceder sus derechos a otra persona.** Ésta sería una persona que de acuerdo con la ley puede tomar decisiones en su nombre respecto de su atención médica.
- **asegurarse de que su médico de atención primaria y el personal de Unison Health Plan conozcan sus derechos.**
- **hablar con su proveedor sobre toda la información** de las opciones y alternativas de tratamiento, sin importar el costo o la cobertura del beneficio.
- **tener estos derechos sin ser discriminado** por motivos de sexo, antecedentes culturales, económicos, académicos o religiosos.
- **que no se le someta a ninguna forma de restricción** o aislamiento como un medio de intimidación, disciplina, conveniencia o represalia.
- **ser libre para ejercer sus derechos.** El ejercicio de estos derechos no afectará de manera adversa la forma en que Unison, sus proveedores y los organismos estatales pueden tratarlo.
- **poder elegir proveedores,** dentro de los límites de la red, incluido el derecho a rechazar tratamiento de proveedores específicos.

### COMO MIEMBRO DE UNISON KIDS,

- **entender de qué modo funciona Unison Kids** al leer el manual para el miembro.
- **concertar citas con su médico** de atención primaria para tratamiento que no sea de emergencia cada vez que necesite servicios de atención médica.
- **obtener un formulario de derivación** para programar una cita con un especialista. Debe solicitar este documento a su médico de atención primaria.



## USTED TIENE LA RESPONSABILIDAD DE:

- **llegar puntualmente** a todas las citas.
- **informar al consultorio de su PCP** o cualquier consultorio médico si necesita cambiar una cita.
- **respetar los derechos y la propiedad** de su PCP, otros trabajadores de atención médica y otros pacientes.
- **hacer lo que su PCP le indique** y hacer preguntas si no entiende sus problemas médicos y trabajar con su médico o con Unison para cumplir metas acerca de su salud cuando pueda.
- **saber cuándo tomar su medicamento**, cómo tomarlo y seguir las instrucciones de su médico.
- **proporcionar información médica** actualizada acerca de usted a Unison y todos los proveedores para proporcionar atención apropiada.
- **asumir plena responsabilidad** por las consecuencias de su decisión si se rehúsa (dice no) a un tratamiento, y aceptarlas.
- **asegurarse de que su médico de atención primaria** tenga todos sus expedientes médicos, incluidos todos los expedientes médicos de otros doctores.
- **informar a Unison si está en el hospital** o en una sala de emergencias dentro de 24 horas o lo antes posible.
- **autorizar el uso adecuado de su información médica.**



# EL juego DE LA espera

## CUÁNTO TIEMPO DEBE ESPERAR PARA UNA CITA

A **nadie le gusta esperar**. Especialmente cuando no se siente bien. Por ello, solicitamos a los médicos que participan en Unison que atiendan a los pacientes en forma puntual. La rapidez con la que deben atenderlo depende de la razón por la que necesita la cita.

Para programar una cita, simplemente llame a su proveedor de atención primaria (PCP). El nombre y número de teléfono del médico se encuentran en su tarjeta de identificación. Infórmeles por qué desea ver al médico. Solicitamos a los proveedores que lo atiendan dentro de los siguientes plazos:

TIPO DE CITA	EXAMPLES	NORMAS PARA LAS CITAS
Emergencia	Dolor en el pecho, ataque de asma, lesión grave	Inmediatamente o derivación a un centro de emergencias
Urgente	Dolor de estómago, infección en los oídos	24 horas
Rutina, sintomática	Erupción, gripe, esguince	7 días hábiles
Rutina, asintomática	Visitas de seguimiento, control de presión arterial	3 semanas
Preventiva	Revisión, exámen físico escolare	3 semanas

Si su médico no cumple estas normas para citas, infórmenos. Llame al **1-800-414-9025 (TTY 711)**. ¿Ya tiene una cita? No olvide acudir a ella. Si debe cambiar o cancelar una cita, llame al consultorio del médico. Intente llamar al menos un día antes de la cita.

## SEGÚN EL LIBRO

CONSULTE SU MANUAL PARA EL MIEMBRO

**¿Ha leído su manual para el miembro?** Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan. Explica:

- los beneficios y los servicios que tiene.
- los beneficios y los servicios que no tiene (exclusiones).
- sus copagos u otras formas de pagar su atención de salud.
- qué debe hacer si necesita atención cuando está fuera de la ciudad.
- cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red.
- cómo y cuándo puede presentar una queja, en caso de ser necesario.
- cómo averiguar acerca de proveedores participantes.
- cuándo y cómo obtener atención de rutina, después de horas de oficina, especializada y de emergencia.
- cómo a presentar un reclamo, queja o una audiencia parcial.
- de qué modo su plan decide qué tecnologías nuevas se cubren.

**¡OBTENGA INFORMACIÓN** Puede leer el manual para el miembro en Internet en [www.unisonhealthplan.com](http://www.unisonhealthplan.com) o llamar al 1-800-414-9025 (TTY 711). Pida que le envíen una copia por correo.

## PODEMOS EXPLICARLE

**Unison utiliza la gestión de utilización (GU).** Todos los planes de atención médica administrada lo hacen. Es la forma como nos aseguramos de que los miembros reciban la atención correcta en el momento y en el lugar correctos. Si tiene alguna pregunta sobre la GU, puede hablar con nuestro personal. Sólo llame sin cargo al **1-800-414-9025 (TTY 711)**. Usted hablará con un miembro del personal de GU real, cuyo nombre y cargo se le informará. Si debe dejar un mensaje, alguien le devolverá la llamada durante el horario de atención regular.