

LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

health TALK

VERANO 2009



UNA PUBLICACIÓN SÓLO PARA USTED



UnitedHealthcare®

A UnitedHealth Group Company

TURN OVER FOR ENGLISH!

¿necesita atención rápido?

Llame a UnitedHealthcare en cualquier momento para buscar un Centro de atención de urgencias en su área. En estos centros se atiende a los pacientes sin cita previa. Obtendrá de inmediato atención que no sea de emergencia. Llame a Servicio a los miembros al 1-800-318-8821 para buscar el centro más cercano a usted.



ACERCA DE SU PLAN



VISITE A SU REPRESENTANTE DE UNITEDHEALTHCARE

¿Es un miembro nuevo? Venga y conozca personalmente a su representante de UnitedHealthcare. Puede recibir una breve orientación sobre los beneficios en cualquiera de nuestros centros de servicio al cliente. Su representante de UnitedHealthcare podrá dar respuesta a sus preguntas sobre:

- sus NUEVOS beneficios de Medicaid y/o Programa de Atención Primaria para Adultos (PAC).
- sus beneficios adicionales de UnitedHealthcare.
- cómo elegir un médico.
- mucho más.

VISÍTENOS

JUEVES 30 DE JULIO

Catholic Charities de Montgomery County
12247 Georgia Avenue en Silver Spring
10 a.m.-12 p.m.

LUNES 10 DE AGOSTO

Franciscan Center
101 W. 23rd St. en Baltimore
10 a.m.-12 p.m.



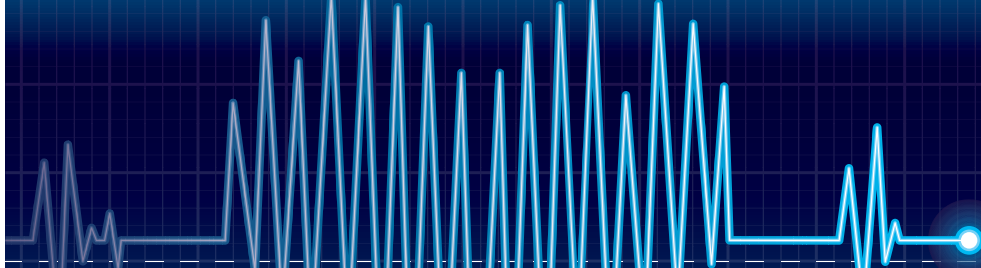
INCORPÓRESE Para averiguar más fechas, horarios y lugares donde puede reunirse con su representante, llame gratis al 800-487-7391, ext. 410-540-4328.

mujeres sexualmente activas se deben realizar este examen cada año. Es incluso más importante para mujeres menores de 25 años.

La clamidia se trata con antibióticos. Es importante que se tome todo los medicamentos del tratamiento, de lo contrario, la enfermedad puede presentarse nuevamente. Su pareja también se debe someter a un examen y si es necesario, recibir tratamiento.

Para evitar la clamidia, use condón cada vez que tenga una relación sexual.

i OK PARA OB Los exámenes obstétricos/ginecológicos anuales son un beneficio que tiene cobertura. Llame a su plan de salud si necesita localizar un proveedor.



Conozca sus Valores

CUENTE CON UN CORAZÓN SANO

Las enfermedades cardíacas constituyen la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Si su presión arterial, colesterol o peso son demasiado altos, podría dañar su corazón. Conocer sus valores puede ayudarle a mantener su corazón sano.

PRESIÓN ARTERIAL

PRESIÓN ARTERIAL IDEAL: MENOS DE 120/80

La presión arterial alta hace que su corazón se esfuerce más para bombear sangre y oxígeno a través de su organismo. **CÓMO LOGRAR EL VALOR IDEAL** Puede disminuir su presión arterial con un estilo de vida saludable. Si reduce el consumo de sal y alcohol, pierde peso y realiza ejercicios, podrá disminuir su presión arterial. Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, los medicamentos pueden ser útiles.



COLESTEROL

COLESTEROL TOTAL IDEAL: MENOS DE 200

El colesterol es una sustancia adiposa que se encuentra en su sangre. El colesterol bueno es el HDL y el colesterol malo es el LDL. Demasiado LDL puede obstruir sus arterias. **CÓMO LOGRAR EL VALOR IDEAL** Comer sano y realizar ejercicios puede disminuir su colesterol. Si eso no es suficiente, su médico puede recetarle medicamentos para disminuir el colesterol.

CONTROL DE PESO

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) IDEAL: MENOS DE 27

Su índice de masa corporal (IMC) se basa en su estatura y su peso. Tener un IMC alto es perjudicial para su salud. **CÓMO LOGRAR EL VALOR IDEAL** Su médico puede indicarle su IMC. En Internet también hay disponibles calculadoras del IMC. La siguiente es otra forma de averiguar su IMC:

- 1 Multiplique su estatura en pulgadas por el mismo número.
- 2 Divida su peso en libras entre la respuesta del No. 1.
- 3 Multiplique la respuesta del No. 2 por 703.
- 4 Redondee la respuesta del No. 3 para obtener su IMC.



EN LA WEB Existen herramientas en línea que pueden ayudarle a controlar la salud de su corazón. Visite la Asociación Estadounidense del Corazón www.hearthub.org. Puede hacer un seguimiento de su presión arterial, realizar un cuestionario sobre colesterol, calcular su IMC y más.



NO SE ARRIESGUE vacúnese

LAS VACUNAS MANTIENEN SANOS A LOS NIÑOS

Hace años, muchos niños morían de enfermedades comunes. Hoy, estas enfermedades son poco frecuentes debido a que ahora se vacuna a los niños para protegerlos contra diversas enfermedades. Es importante que todos los niños se vacunen cuando corresponda, desde los bebés a los adolescentes.

HAGA UN SEGUIMIENTO

Lleve un registro de las vacunas que recibe su hijo y la fecha en que las recibe. Comparta esta lista con los proveedores nuevos que visite. Haga copias de esta lista para que pueda distribuirlas en la guardería infantil, las escuelas, los campamentos o programas deportivos.

VACUNAS PARA BEBÉ (NACIMIENTO A 15 MESES)

- HepB: hepatitis B (3 dosis)
- HepA: hepatitis A (2 dosis)
- DTaP: difteria, tétanos, pertussis (4 dosis)
- Hib: haemophilus influenza de tipo b (3 a 4 dosis)
- IPV: poliomielitis (3 dosis)
- PCV: neumococo (4 dosis)
- RV: rotavirus (2 a 3 dosis)
- MMR: sarampión, paperas, rubéola (1 dosis)
- Varicela (1 dosis)
- Influenza (anualmente)

VACUNAS DE REFUERZO PARA NIÑOS PEQUEÑOS (4 A 6 AÑOS)

- DTaP: difteria, tétanos, pertussis
- IPV: poliomielitis
- MMR: sarampión, paperas, rubéola
- Varicela
- Influenza (anualmente)

VACUNAS PARA PREADOLESCENTES (11 A 12 AÑOS)

- Tdap: difteria, tétanos, pertussis
- VPH: virus papiloma humano (3 dosis, sólo niñas)
- VCM: meningococo
- Influenza (anualmente)
- PPSV: neumococo*
- HepA: hepatitis A*

* si está en riesgo

preste atención

ES FÁCIL CONTRAER, DETECTAR Y TRATAR LA CLAMIDIA

La clamidia es muy común. Se contrae al tener relaciones sexuales con una persona que la padezca. Puede causar graves problemas en hombres y mujeres. Puede dificultar que las mujeres queden embarazadas y también puede afectar a bebés recién nacidos de madres infectadas.

La mayoría de las personas con clamidia no presenta síntomas. La mejor forma para descubrir si la padece es someterse a un examen. El examen se realiza en la orina y es rápido, fácil e indoloro. Todas las



beso_{DEL}SOL

QUÉ SIGNIFICA EL NÚMERO DE FPS EN EL PROTECTOR SOLAR

FPS es la sigla para Factor de protección solar (FPS). Este factor proporciona una pantalla solar que lo protegerá contra las quemaduras de sol durante el tiempo que usted tardaría en quemarse sin él, multiplicado por el FPS. Así, si usted tarda 10 minutos en quemarse, un protector solar FPS 30 lo protegerá durante 300 minutos. Sin embargo, esta cifra sólo es válida

en un laboratorio. En la vida real, el protector solar desaparece aproximadamente en una hora.

No obstante, es muy importante utilizar el protector solar, ya que ayuda a evitar el cáncer de piel y también las arrugas. Aplíquese crema humectante o maquillaje con protector solar todos los días. Si estará al aire libre por un tiempo, aplique una capa gruesa de

protector solar. Vuelva a aplicar después de una hora o después de nadar o sudar.

EL CÁNCER DE PIEL ES LA FORMA MÁS COMÚN DE CÁNCER EN LOS EE.UU.



PIEL SUAVE DE BEBÉ

Comience a usar protector solar en los bebés cuando cumplan 6 meses de edad. En bebés más pequeños, mantenga la piel cubierta con una ropa ligera y un sombrero de ala ancha. Use un toldo en el coche o el asiento para el automóvil a modo de proporcionar sombra.





sonría

OBTENGA INFORMACIÓN SOBRE SUS BENEFICIOS DENTALES

El 1 de julio de 2009, cambiarán los beneficios dentales para todos los miembros de HealthChoice y del Programa de Atención Primaria para Adultos (PAC).

MIEMBROS DE HEALTHCHOICE

9 **NIÑOS MENORES DE 21 AÑOS Y MUJERES EMBARAZADAS:** Ahora los servicios dentales son proporcionados por Maryland Healthy Smile Program y Doral Dental Services of Maryland, LLC. Recibirá información y una nueva tarjeta dental de Doral Dental. Si no recibe su tarjeta de identificación dental pronto o si tiene preguntas acerca de sus beneficios dentales, llame a Maryland Healthy Smiles Dental Program al 1-888-696-9596.

9 **21 AÑOS Y MAYOR:** Los servicios dentales continuarán siendo proporcionados por UnitedHealthcare. Estos beneficios mejorados son exámenes y limpiezas dos veces al año. Usted puede continuar usando su tarjeta de identificación de miembro de UnitedHealthcare para recibir servicios dentales. Si tiene alguna pregunta acerca de su beneficio dental, llame al Departamento de Servicios Dentales de UnitedHealthcare al 1-888-307-6544.

MIEMBROS DE PROGRAMA DE ATENCIÓN PRIMARIA PARA ADULTOS

9 **LOS SERVICIOS DENTALES CONTINUARÁN** siendo proporcionados por UnitedHealthcare. Estos beneficios mejorados son exámenes y limpiezas dos veces al año. Usted puede continuar usando su tarjeta de identificación de miembro de UnitedHealthcare para recibir servicios dentales. Si tiene alguna pregunta acerca de su beneficio dental, llame al Departamento de Servicios Dentales de UnitedHealthcare al 1-888-307-6544.

un plan para los adultos

APROVECHE AL MÁXIMO EL PROGRAMA DE ATENCIÓN PRIMARIA PARA ADULTOS

Como miembro de UnitedHealthcare, queremos que usted esté sano y conserve su salud. Los miembros del programa PAC de UnitedHealthcare obtienen visitas ilimitadas a su médico de atención primaria, radiografías de diagnóstico, servicios de laboratorio y atención dental de rutina. Además, los miembros del PAC obtienen otros excelentes beneficios, entre ellos:

¿NO ES MIEMBRO? Si es mayor de 19 años y no tiene seguro, llame gratis al 1-877-223-6485 para averiguar si es elegible para el programa PAC.



BENEFICIOS OFTALMOLÓGICOS

- Un examen oftalmológico anual, incluido un examen oftalmológico para personas diabéticas, si es necesario
- Lentes de contacto o un par de anteojos al año
- Un par de anteojos de reemplazo (si se le extravían, se los roban o se quiebran en un periodo de un año)



BENEFICIOS DE MEDICAMENTOS CON RECETA

- Sin copago para recetas de medicamentos genéricos
- Copago de \$7.50 para recetas de medicamentos de marca
- Sin copago para métodos anticonceptivos relacionados con servicios de planificación familiar

llámenos



UNITEDHEALTHCARE MEMBER SERVICES
1-800-318-8821

UNITED BEHAVIORAL HEALTH
1-888-291-2507

PUBLIC MENTAL HEALTH SYSTEM
1-800-888-1965

TRANSPORTE
1-800-318-8821

HEALTHY FIRST STEPS
1-800-714-3519

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS SOCIALES
1-800-332-6347

STATE HEALTH CHOICE ENROLLEE ACTION LINE
1-800-284-4510

MARYLAND HEALTHY SMILES DENTAL PROGRAM
1-888-696-9596

CUIDADO DENTAL PARA ADULTOS Para miembros de HealthChoice de 21 años y mayores y todos los miembros del programa PAC
1-888-307-6544

SERVICIOS DE INTÉRPRETES Si el inglés no es su idioma materno, llame a Servicios a los miembros para disponer de un intérprete para sus visitas médicas.



DÍGANOS QUÉ PIENSA

Su opinión es importante para nosotros. ¿Tiene preguntas generales o sugerencias sobre cómo podemos atenderle mejor? Queremos escucharlas. Envíenos un correo electrónico a unitedhealthcare_questions@uhc.com.