



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
Cáncer de mama	Página 2
Calidad	Página 3
Vacuna contra la meningitis	Página 3
Tiempos de espera en las citas	Página 3
Depresión posparto	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 **1-877-542-9238 (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, ataque cardíaco, 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 (o menos) en el caso de los hombres.
- 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.



Salvemos vidas

En Estados Unidos hay más de 2 millones de sobrevivientes de cáncer de mama. Los exámenes de detección pueden ayudar a detectar la enfermedad antes de que aparezcan síntomas. El cáncer de mama se puede curar si se detecta en forma temprana. La Sociedad Estadounidense del Cáncer (American Cancer Society) recomienda:

- **AUTOEXAMEN:** Comience a realizar autoexámenes mamarios mensuales a los 20 años. Un médico o una enfermera pueden mostrarle cómo hacerlo. Informe a su médico de inmediato si observa algún cambio en el aspecto o la sensación de sus mamas.
- **EXAMEN CLÍNICO DE MAMA:** Su médico debe revisar sus mamas durante un examen físico regular. Las mujeres entre 20 y 39 años deben controlarse al menos una vez cada tres años. Los exámenes pueden ser más frecuentes a medida que envejece.
- **MAMOGRAFÍA:** Las mujeres deben realizarse su primera mamografía, denominada mamografía inicial, entre los 35 y 40 años de edad. Las mujeres de 40 años o mayores deben realizarse esta radiografía mamaria especializada cada año.



¿Qué es adecuado para usted? Las mujeres con mayor riesgo de cáncer de mama pueden necesitar un plan de exámenes de detección especial. Hable con su proveedor acerca de sus factores de riesgo. Elabore un plan para exámenes de detección regulares.



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 **1-877-542-9238 (TTY 711)**.



La última vacuna

Los adolescentes terminan sus vacunas a los 16 años.

Cumplir 16 años es un gran hito para los adolescentes. Algunos aprenden a conducir. La mayoría comienza a planificar su vida después de la escuela secundaria. También es el momento de su última vacuna infantil, una vacuna de refuerzo contra el meningococo.

La meningitis es una infección del revestimiento del cerebro y la médula espinal. Es más común en personas entre 16 y 21 años. Se propaga fácilmente en lugares como dormitorios universitarios y cuarteles militares. Puede ser mortal o causar problemas permanentes, incluso sin tratamiento. La vacuna protege contra cuatro tipos comunes de meningitis bacteriana.



Controles de revisión. Los preadolescentes y adolescentes necesitan controles todos los años. En estas visitas les administrarán las vacunas que necesitan. ¿Necesita encontrar un médico para su adolescente? Use el directorio de proveedores en **MyUHC.com/CommunityPlan**. O llame a Servicios para miembros al **1-877-542-9238 (TTY 711)**.

TODO A TIEMPO

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

- **EMERGENCIA:** el mismo día
- **VISITA DE URGENCIA AL PCP:** dentro de 2 días
- **VISITA DE RUTINA AL PCP:** dentro de 3 semanas
- **VISITA AL ESPECIALISTA:** dentro de 30 días



¿Necesita ayuda? Si tiene problemas para programar una cita con su proveedor, no dude en informarnos. Llame a Servicios para miembros al **1-877-542-9238 (TTY 711)**. Si necesita transporte para una cita, llame al **1-877-796-5847 (TTY 711)**.



Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja.
1-877-542-9238 (TTY 711)

NurseLine (Línea de enfermería) Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana.
1-855-575-0136 (TTY 711)

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

Nuestro sitio web Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el Manual para miembros.
MyUHC.com/CommunityPlan

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 directa nacional 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 Cómo obtener ayuda gratuita para dejar de fumar.
1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)



Cómo vencer la depresión

¿Podría tener depresión posparto?

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.