



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



EN ESTA EDICIÓN

Vacunas contra la gripe	Página 1
Tiempos de espera en las citas	Página 2
Clamidia	Página 2
Medicamentos genéricos	Página 2
Administración de casos	Página 3
Resultados de calidad	Página 3
Ideas para actividades	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/Community Plan](http://MyUHC.com/CommunityPlan) o llame al **1-866-675-1607 (TTY 711)**.



Todo a tiempo

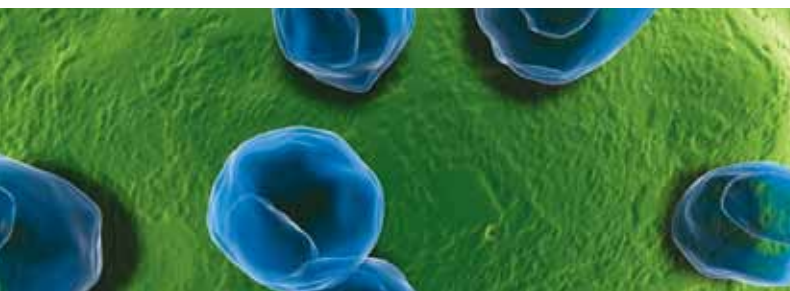
¿Cuánto tiempo debe esperar para una cita?

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

- **CITAS DE EMERGENCIA AL PCP:** inmediatamente
- **CITAS DE URGENCIA CON EL PCP:** dentro de 24 horas
- **ATENCIÓN POR ENFERMEDAD DE PCP NO URGENTE:** dentro de 72 horas o antes si la condición empeora
- **CITAS DE ATENCIÓN DE RUTINA O PREVENTIVA CON EL PCP:** dentro de 6 semanas
- **CITAS CON ESPECIALISTA MÉDICAMENTE NECESARIAS:** dentro de 2 días de la remisión
- **CITAS DE URGENCIA CON UN ESPECIALISTA:** dentro de 3 días de la remisión
- **CITAS DE RUTINA CON UN ESPECIALISTA:** dentro de 30 días de la remisión



¿Necesita ayuda? Si tiene problemas para programar una cita con su proveedor, no dude en informarnos. Llame a Servicios para miembros al **1-866-675-1607 (TTY 711)**.



4 DATOS SOBRE LA CLAMIDIA

1. La clamidia es la infección de transmisión sexual más común. Tanto hombres como mujeres pueden adquirirla.
2. La bacteria que causa la clamidia se transmite al tener sexo sin protección. El uso de condones puede reducir el riesgo.
3. Generalmente, la clamidia no presenta síntomas. Los expertos recomiendan que las mujeres y las adolescentes de hasta 25 años de edad se realicen un examen cada año.
4. La clamidia se puede curar con antibióticos, pero si no se trata, puede causar infertilidad u otros problemas a largo plazo.



¿Sabía usted que...?

Los medicamentos genéricos pueden parecer diferentes a los medicamentos de marca, pero actúan de la misma manera. Contienen los mismos ingredientes activos. Cumplen con las mismas normas de calidad. Son igualmente seguros. En efecto, la misma empresa que elabora el medicamento de marca por lo general también elabora su versión genérica.



Pregunte a su médico. Comuníquese con su médico para averiguar si un medicamento genérico es adecuado para usted. Para obtener más información sobre sus beneficios de medicamentos con receta, visite **MyUHC.com/CommunityPlan**.

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 **1-866-675-1607 (TTY 711)**.



Nos preocupamos por usted

Nuestro programa de administración de casos

Nuestros administradores de casos pueden ayudarle a controlar su enfermedad o afección médica. Ellos son enfermeras y asistentes sociales con experiencia. Entienden sus afecciones médicas y trabajarán con usted y sus médicos para ayudarle a obtener la atención que necesita. Nuestros administradores de casos pueden ayudarle a:

- aprender cómo cuidarse.
- encontrar un proveedor de atención primaria, especialista de urgencia.
- programar citas médicas.
- proporcionarle transporte a sus visitas al médico y a la farmacia.
- coordinar el suministro de insumos médicos y atención médica a domicilio, si es necesario.
- encontrar recursos y apoyo en la comunidad.
- proporcionarle información y recursos que para ayudarle a dejar de fumar.

Los Administradores de casos pueden ayudarle con las siguientes afecciones:

- asma
- diabetes
- insuficiencia cardíaca congestiva (ICC)
- enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- enfermedad arterial coronaria (EAC)
- anemia falciforme
- enfermedad pulmonar
- embarazo
- presión arterial alta o hipertensión
- obesidad
- necesidades especiales
- cualquier otra afección que requiera administración de casos

Si sus afecciones médicas requieren apoyo adicional, también tenemos los siguientes programas especiales:

- programas de trasplantes
- enfermedad renal en etapa final
- servicios de recursos neonatales
- manejo de la diabetes



Inscríbese. Si tiene alguna de estas afecciones, puede inscribirse en el programa de administración de atención. Llame al **1-866-675-1607 (TTY 711)** para obtener más información.

Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja.

Si necesita ayuda para traducir o entender este texto, por favor llame al teléfono.

Để được trợ giúp biên dịch hoặc để hiểu rõ vấn đề này, vui lòng gọi số.

1-866-675-1607 (TTY 711)

NurseLine (Línea de enfermería)

Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana.

1-877-440-9409 (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)**

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 de texto 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**.



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida



Ideas para actividades cotidianas

Puede mostrar a su hijo que moverse es algo que toda la familia puede hacer en conjunto. Al compartir emoción, ¡su hijo estará más ansioso de unirse también! Mantenerse activo es más fácil de lo que cree. Lea los siguientes consejos para obtener formas divertidas y simples para incluir más movimiento en el día de su familia.

■ ¡EN SUS MARCAS, LISTOS, A ESTIRARSE!

Comience de forma saludable haciendo juntos elongaciones entretenidas en la mañana.

■ DIVIÉRTANSE AL IR A UN LUGAR.

En lugar de caminar a la tienda, anime a su hijo a saltar como una rana o un conejito.

■ TIROS A LA BASURA.

Haga una pelota con una página arrugada de una revista vieja. Anime a su hijo a lanzar la pelota lo más lejos posible, y que corra a buscarla.

■ MUÉVANSE Y PÁSENLO BIEN JUNTOS.

¡Una forma fácil de moverse es encender la música y bailar!



¿Qué sigue? Visite **sesamestreet.org/healthyhabits** para obtener más consejos, videos y herramientas para ayudar a que su hijo se mantenga activo.

TM/© 2013 Sesame Workshop