



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



**UnitedHealthcare®**  
Community Plan

## EN ESTA EDICIÓN

Vacunas contra la gripe .....	Página 1
Presión arterial alta o hipertensión ...	Página 2
MyUHC.com .....	Página 2
Calidad .....	Página 3
Vacunas neumocócicas .....	Página 3
Tiempos de espera en las citas .....	Página 3
Healthy First Steps .....	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 **1-800-318-8821 (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, ataques de corazón, 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 en el caso de los hombres (o menos).
- 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.



## MyUHC.com



UnitedHealthcare Community Plan tiene un nuevo sitio web que tiene información justo para usted. Este sitio le permite:

- 1. IMPRIMIR SU TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DE MIEMBRO.** Si pierde la tarjeta, la puede imprimir de nuevo.
- 2. CONOCER SUS BENEFICIOS.** ¿Quiere saber si un servicio está cubierto por su plan? Es fácil revisar aquí para asegurarse.
- 3. BUSCAR UN MÉDICO, UNA CLÍNICA O UN HOSPITAL.** Es fácil buscar los proveedores de la red que se encuentran cerca de usted.
- 4. LLENAR LA EVALUACIÓN MÉDICA PERSONAL.** Esto nos ayuda a apoyarle con los mejores servicios de atención médica basándonos en sus necesidades.



**Es fácil.** Los miembros deben visitar **MyUHC.com/CommunityPlan**. Haga clic en el botón "Register Now" (Regístrese ahora). Luego, ingrese la información de su tarjeta de identificación de miembro. De esta manera, estará listo para utilizar **MyUHC.com**.



## ¡ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARLE!

¿Sabía usted que UnitedHealthcare tiene un programa de educación en salud y difusión justo para usted? Nuestro personal trabaja para ofrecerle la mejor información sobre la salud y el bienestar. También le ayudamos a acordarse de importantes citas.

Es posible que lo llamemos por teléfono o le enviemos una postal. Nos ponemos en contacto con usted para recordarle sobre importantes servicios que necesita para mantenerse sano. También puede vernos en su comunidad en uno de nuestros eventos educativos.



**Infórmese.** ¿Le gustaría obtener más información sobre cómo mantenerse sano? ¿Desea llevar un evento de educación en salud a su comunidad? Comuníquese con nuestro educador de salud al **1-855-817-5624**.

# 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 **1-800-318-8821 (TTY 711)**.



## No se arriesgue, vacúnese

### ¿Necesita una vacuna neumocócica?

*Streptococcus pneumoniae* es una bacteria común. Se transmite al estornudar y toser. Causa algunos tipos graves de neumonía. Provoca la muerte de más personas en los Estados Unidos cada año que todas las demás enfermedades juntas que se pueden prevenir con vacunas.

Es muy importante que los adultos en riesgo se vacunen. Se recomienda para:

- todas las personas mayores de 65 años.
- fumadores.
- personas con asma, diabetes u otras afecciones crónicas.
- personas con sistemas inmunológicos débiles.

Las vacunas neumocócicas pueden durar toda la vida, pero algunas personas necesitan refuerzos después de cinco años. Pregunte a su médico si es el momento de vacunarse.



**Consulte a su médico.** Los adultos necesitan controles anuales. ¿Necesita encontrar un médico? Visite **MyUHC.com/CommunityPlan**.

## 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. Debe poder obtener citas dentro de los siguientes plazos.

- Emergencia: inmediatamente
- Visita de urgencia al PCP: el mismo día
- Visita de rutina al PCP: 14 días



**¿Necesita ayuda?** Si tiene problemas para programar una cita con su proveedor, no dude en informarnos. Llame a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)**.

# Rincón de recursos

Servicios para miembros de UnitedHealthcare:  
1-800-318-8821

24/7 NurseLine (Línea de enfermería disponible las 24 horas): 1-877-440-0251

United Behavioral Health:  
1-888-291-2507

Sistema Público de Salud Mental (MAPS-MD):  
1-800-888-1965

Transporte: 1-800-318-8821

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables):  
1-800-599-5985

Departamento de servicios sociales: 1-800-332-6347

Línea de ayuda de asistencia médica de Maryland:  
1-800-284-4510

Programa Dental Maryland Healthy Smiles: 1-888-696-9596

Línea de ayuda en caso de fraude de UnitedHealth Group:  
1-866-242-7727

Línea de ayuda en caso de fraude de HealthChoice:  
1-866-770-7175

**Servicios de intérpretes:** Si el inglés no es su idioma natal, llame a Servicios para miembros para solicitar un intérprete para sus visitas médicas.



# Healthy First Steps

## Reciba apoyo para un embarazo sano y posteriormente.

Ya sea que sea su primer o tercer bebé, Healthy First Steps puede ayudarlo. Obtenga apoyo personal para mantenerse sana antes, durante y después del embarazo. Durante su embarazo, su enfermera personal puede ayudarlo a:

- encontrar formas para reducir el consumo de tabaco, alcohol y drogas.
- comer bien.
- hacer ejercicio de manera segura.
- prepararse para el parto.

Su apoyo no finaliza después de que dé a luz a su bebé. Su enfermera puede ayudarlo por un período de hasta seis semanas después del parto a:

- recibir cuidado posparto (y programar su cita).
- elegir un médico para su bebé.
- buscar recursos locales, como Mujeres, Bebés y Niños (WIC).

## ¿TIENE UN NUEVO BEBÉ?

Llame al consultorio de su proveedor el día que llegue a casa del hospital. Programe una cita para una visita posparto. Pida que la vean dentro de 4 a 6 semanas. Si tuvo una cesárea, necesitará dos visitas: dentro de una 1 a 2 semanas y la otra dentro de 4 a 6 semanas.



### ¿Está embarazada?

Para disfrutar de un embarazo feliz y sano, inscríbase hoy. Llame al **1-800-599-5985**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora central. Healthy First Steps ya forma parte de sus beneficios, de modo que no tiene un costo adicional para usted.

