



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



EN ESTA EDICIÓN

Presión arterial alta o hipertensión	Página 2
Cáncer de mama	Página 2
Vacuna contra la meningitis	Página 3
Programa del embarazo	Página 4
Dientes de leche	Página 4
Dejar de fumar	Página 5
Depresión posparto	Página 6

¡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, como el consultorio del médico o una farmacia. UnitedHealthcare Community Plan paga sus vacunas contra la gripe. ¿Necesita encontrar un proveedor que acepte su plan de salud? Visite **UHC CommunityPlan.com** o llame al **1-800-587-5187 (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.



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

Cada año, en UnitedHealthcare Community Plans informamos nuestro desempeño en la prestación de servicios de atención médica. Muchos de los aspectos que informamos son temas de salud pública importantes.

En 2013 (para el año calendario 2012), fuimos testigos de un aumento en la cantidad de miembros adultos que se controlaron el índice de masa corporal (IMC) para detectar obesidad. Asimismo, más miembros se realizaron exámenes de diagnóstico de clamidia y atención de seguimiento para niños con medicamentos recetados para ADHD. Para 2013, queremos mejorar la cantidad de miembros que se realicen pruebas de HbA1c y LDL para la diabetes a tiempo y la cantidad de visitas prenatales y postparto oportunas de nuestras miembros. También queremos que más miembros con asma utilicen los medicamentos adecuados.

Además, llevamos a cabo encuestas para asegurarnos de atender las necesidades de nuestros miembros. En 2013, mejoramos la forma en que nuestros miembros califican nuestro servicio al cliente, la obtención de la atención necesaria, los especialistas que visitan con mayor frecuencia y su atención médica general. Nuestros miembros nos indicaron que desean que se facilite la obtención de aprobaciones para exámenes y tratamientos. En 2013, seguimos trabajando para mejorar los procesos en el centro de autorizaciones previas.



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 **1-800-587-5187 (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 con 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 **UHCCommunityPlan.com**.

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: dentro de 48 horas
- Atención de seguimiento: dentro de 10 horas
- Visita de rutina: dentro de 6 semanas



¿Necesita ayuda? Si tiene problemas para programar una cita con su proveedor, o si necesita ayuda para llegar al consultorio del proveedor, llame a Servicios al miembro al **1-800-587-5187 (TTY 711)**.



Pasos de bebé

Reciba apoyo para un embarazo sano y posteriormente.

Ya sea que esté esperando su primer bebé o el tercero, Healthy First Steps puede ayudarle. Obtenga apoyo personal para mantenerse sana antes, durante y después del embarazo. Durante su embarazo, su enfermera personal puede ayudarle 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 ayudarle 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).



¿Está embarazada? Para disfrutar de un embarazo feliz y sano, inscribese 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.

Dé prioridad a los dientes de su bebé

Los dientes sanos permiten que su bebé mastique alimentos y hable. También ayudan a dar forma a la cara de su bebé y mantienen el espacio abierto para que crezcan los dientes definitivos, que son más grandes que los dientes de leche y por lo tanto, requieren mucho espacio. Cuando cuida los dientes de su bebé al cepillarlos en casa y acudir a controles al dentista, las visitas dentales se convierten en una forma de prevenir caries en lugar de solo tratarlas cuando se presentan.

Ir al dentista al cumplir un año ayudará a que los dientes de su bebé crezcan y se mantengan sanos. La primera visita le brinda la oportunidad de hacer preguntas. Asimismo, permite que su bebé comience a reconocer al dentista y su consultorio como un lugar agradable con personas amables. De esta forma, tanto el dentista como usted pueden asegurar que los dientes y la boca de su bebé estén sanos.

¡Únase con su dentista ahora y encamine a su hijo a una vida llena de sonrisas sanas!



Abra bien la boca. Para obtener más información, visite **teethfirstri.org**. Los niños que nacieron después del 1 de mayo de 2000, tendrán cobertura dental a través del programa Rlte Smiles. Para encontrar un dentista para su hijo, llame al programa dental Rlte Smiles al **1-866-375-3257** o visite su sitio web.



Conéctese. Aprenda. ¡Listo!

¿Tiene un hijo con problemas de peso? *Join for me*SM le puede ayudar. YMCA of Greater Providence y UnitedHealthcare Community Plan están emocionados de ofrecer a los jóvenes acceso a un programa que les ayudará a encontrar un camino de vida saludable.

Join for me está diseñado para niños entre 6 y 17 años de edad que quieren lograr un peso más sano. No es un programa de ejercicios o dieta. *Join for me* se basa en un programa de control de peso comprobado. Los niños aprenden habilidades diarias que les permitirán mantener un peso sano durante su crecimiento. Estas habilidades duraderas y que cambiarán la vida que su hijo pueden serle útiles cuando se convierta en adulto.

Y los niños no tienen que hacerlo solos. Toda su familia puede obtener doce meses de apoyo. Está disponible para familias elegibles como parte de su plan de beneficios médicos. Tres simples pasos guían el proceso: Conéctese. Aprenda. ¡Listo!



Join para usted. Si desea más información acerca del programa *join for me*, llame al **1-877-554-3755**.



Usted puede dejarlo

Inscríbese en el Gran Día de No Fumar (Great American Smokeout).

El consumo de tabaco es la causa de enfermedad más prevenible en los Estados Unidos. También es la causa N.º 1 de muerte prematura. Sin embargo, uno de cada cinco estadounidenses sigue fumando cigarrillos. Millones de personas más fuman puros o pipas o mastican tabaco. Si es uno de los más de 60 millones de consumidores de tabaco en los EE. UU., es hora de dejarlo.

El Gran Día de No Fumar puede ser un buen día para dejar el tabaco, aunque solo sea por un día. Este evento anual se llevará a cabo este otoño el 21 de noviembre.



Puede hacerlo. Hable con su médico acerca de los medicamentos que le pueden ayudar. También puede aumentar la posibilidad de tener éxito con apoyo. Llame a la Línea nacional de ayuda local para dejar de fumar al **1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)**.

BABY BLOCKS

¿Está embarazada? Su salud es importante. Mantenerse sana comienza por visitar al médico. Su médico puede asegurarse de que su bebé esté creciendo bien. Una vez que el bebé nace, el médico del bebé puede ayudar a que el bebé se mantenga seguro y sano. Dé a su bebé un comienzo saludable.

Únase a Baby BlocksTM para obtener recompensas por recibir oportunamente atención durante el embarazo y para su bebé recién nacido. Puede obtener una tarjeta de regalo por \$20 y un lindo bolso para pañales. Permanezca en el programa hasta que nazca su bebé para obtener hasta un total de ocho recompensas. Comenzar es fácil.

1. Inscríbese en **UHCBabyBlocks.com**. Reciba recordatorios de citas por texto o correo electrónico.
2. Acuda a sus citas y regístrelas en **UHCBabyBlocks.com**.
3. Elija recompensas por visitar al médico.



Rincón de recursos

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

1-800-587-5187 (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.

UHCommunityPlan.com

Salud del comportamiento Acceda a sus beneficios de salud del comportamiento llamando a Optum Behavioral Health. Puede llamar 24 horas al día, siete días a la semana, y su llamada siempre será confidencial.

1-800-435-7486 (TTY 711)

LiveandWorkWell.com

Línea de ayuda en caso de fraude Denuncie situaciones de fraude, desperdicio y abuso.

1-866-242-7727 (TTY 711)

También puede denunciar un fraude a Medicaid a la Oficina del Procurador General de Rhode Island, División de Fraudes.

401-274-4400, ext. 2269 o por correo a:

Medicaid Fraud Control

Office of the Attorney General

150 South Main Street

Providence, RI 02903

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.