



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK

Si necesita recibir este boletín informativo en un formato diferente (como otro idioma, letra grande, Braille o cinta de audio), llame a la Línea de ayuda a los miembros al **1-800-348-4058**.



EN ESTA EDICIÓN

Dejar de fumar	Página 1
Puntajes de calidad	Página 2
Prevención de cáncer de seno	Página 2
Controles de adolescentes	Página 2
Fraude y abuso	Página 3
Vacunas contra la gripe	Página 3
Healthy First Steps	Página 4

Usted puede dejarlo



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

Casi 47 millones de personas en los Estados Unidos fuman. Sin embargo, más de 48 millones han abandonado el hábito. Hay muchas razones para dejar de fumar. Algunos beneficios de una vida sin humo incluyen:

- mejor olor en el aliento, el cabello y la ropa.
- dientes más blancos.
- menor riesgo de algunos tipos de cáncer.
- menor riesgo de enfermedad cardíaca y pulmonar.
- ahorro de dinero.
- mejor estado físico general.

El Gran Día de No Fumar puede ser un buen día para dejar de fumar. Este evento anual pide a los fumadores que elaboren un plan para dejar de fumar. La fecha de este año es el 15 de noviembre.



Usted puede hacerlo. Dejar de fumar es difícil. 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 de ayuda local para dejar de fumar al **1-800-556-6222**.

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 2011, fuimos testigos de un aumento en la cantidad de miembros adultos que se controlaron el índice de masa corporal (IMC) para detectar obesidad, en las visitas de seguimiento después de hospitalizaciones por salud mental y en los exámenes de HbA1c y LDL para la diabetes. Para 2012, queremos mejorar la cantidad de visitas de control sano de niños entre 3 y 6 años, la cantidad de visitas prenatales y posparto oportunas de nuestras miembros. Queremos también que más miembros con asma usen los medicamentos correctos.

Asimismo, llevamos a cabo encuestas para que podamos ver nuestro nivel de cumplimiento de las necesidades de nuestros miembros. Nuestras encuestas de 2011 demostraron una mejora en la forma en que nuestros miembros califican a sus médicos personales, 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 2012, estamos mejorando los procesos en nuestro 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 **1-800-348-4058 (TTY 711)**.



Conozca los riesgos

Menor riesgo de cáncer de seno con un estilo de vida saludable.

El cáncer de seno es la segunda forma de cáncer más común entre las mujeres de los Estados Unidos. Existen muchos factores de riesgo vinculados al cáncer de seno. La mayoría de estos factores están fuera de su control. Sin embargo, algunos están relacionados con su estilo de vida. Puede reducir su riesgo de cáncer de seno si mantiene un peso sano y hace ejercicio. Limitar la cantidad de alcohol que bebe también puede ayudar.

Es importante que las mujeres mayores de 40 años se realicen una mamografía todos los años. Esta radiografía de seno especializada puede detectar cáncer de seno en una etapa temprana. El cáncer de seno tiene cura la mayoría del tiempo si se detecta de inmediato. Hable con su médico acerca de su riesgo de tener cáncer de seno. Elabore un plan para un examen de detección de cáncer de seno.



Ley de Janet. Esta ley estipula que los planes de salud deben pagar la reconstrucción mamaria a las mujeres que se someten a una cirugía por cáncer de seno. ¿Tiene alguna pregunta sobre sus beneficios respecto de la detección y del tratamiento de cáncer de seno? Llame a Servicio al miembro al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

Tiempo para adolescentes

Los controles de rutina permiten que los niños estén sanos a cualquier edad. Incluso los preadolescentes y adolescentes deben visitar al médico para una visita de control sano cada año. Estas visitas aseguran que su hijo se esté desarrollando bien. El médico y su hijo pueden conversar sobre conductas de riesgo. Y su hijo recibirá las vacunas o los exámenes que necesita.

Cuando comienzan los años de la preadolescencia, es hora de otra ronda de vacunas. Se recomiendan tres vacunas para la mayoría de los niños entre 11 y 12 años:

- tétano, difteria y pertusis (Tdap)
- virus del papiloma humano (VPH)
- contra el meningococo (MCV4)

Además, los adolescentes necesitan un refuerzo de la MCV4 a los 16 años.



Solicite orientación. Hay disponibles pautas preventivas para toda su familia.

Este documento señala qué exámenes y vacunas son necesarios a cada edad, para niños y niñas y hombres y mujeres. Visite **UHCommunityPlan.com** o llame al **1-800-348-4058 (TTY 711)** para obtener una copia.



Fraude y abuso

Si ve algo, diga algo.

La mayoría de los miembros y proveedores de Medicaid son honestos. No obstante, incluso algunas pocas personas deshonestas pueden causar grandes problemas. Si está en conocimiento de algún fraude o abuso, debe informarlo a alguien. No tendrá que dar su nombre.

EL FRAUDE Y ABUSO DE MIEMBROS INCLUYE:

- permitir que alguien más use su tarjeta o número del plan o Medicaid del estado.
- vender o entregar sus medicamentos con receta a otra persona.
- mentir sobre su salud, su domicilio o sus ingresos.

EL FRAUDE Y ABUSO DE PROVEEDORES INCLUYE:

- facturar por servicios que nunca se realizaron.
- facturar dos veces por el mismo servicio.
- solicitar exámenes o servicios que no necesita.

DOS FORMAS COMO PUEDE DENUNCIAR FRAUDE Y ABUSO:

- Llame a Servicios al miembro al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.
- O denuncie una situación de fraude al Estado de Arizona al **1-888-ITS-NOT-OK (1-888-487-6686)** fuera del condado de Maricopa. Llame al **602-417-4193** en el condado de Maricopa.



Reciba su EOB. Podemos enviarle una explicación de beneficios (EOB), que enumera los servicios de atención médica que recibió. Si recibe una EOB, léala. Si no recibió un servicio en la EOB, llame a Servicios al miembro al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P. ¿Cómo puedo proteger a mi familia contra la gripe?

R. La mejor forma de prevenir la gripe es vacunarse. Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe cada otoño. A las personas sanas de 2 a 49 años que no estén embarazadas se les puede administrar un aerosol nasal en lugar de una inyección.

Cada miembro de su familia también puede actuar para evitar exponerse al virus de la gripe.

- Lávese las manos habitualmente con agua y jabón. O bien, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca a menos que se haya lavado las manos previamente.
- Coma bien, haga ejercicio, beba gran cantidad de agua y duerma lo suficiente.



No se enferme de gripe.

UnitedHealthcare Community Plan paga sus vacunas contra la gripe. Esto no tiene costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es en el consultorio de su médico de atención primaria (PCP).



¿TIENE ASMA?

Las vacunas contra la gripe son aún más importantes para aquellas personas con afecciones crónicas, como asma. La gripe puede enfermar mucho a las personas con asma. Si tiene asma, vacúnese contra la gripe. He aquí cuatro formas más para mantenerse sano este otoño e invierno:

- **BEBA UNA GRAN CANTIDAD DE AGUA.** Defina como meta ocho vasos de 8 onzas al día.
- **UTILICE UN HUMIDIFICADOR EN EL INTERIOR.** Límpielo y cambie periódicamente el filtro.
- **MANTÉNGASE ALEJADO DE CHIMENEAS O ESTUFAS ENCENDIDAS.** Si utiliza una, manténgala limpia. Asegúrese de que su casa tenga una ventilación adecuada.
- **ASPIRE Y LIMPIE EL POLVO CON FRECUENCIA.** Mantenga a las mascotas fuera de las habitaciones. Lave las sábanas todas las semanas.

Cómo obtener atención de salud del comportamiento

Para recibir atención de salud mental o abuso de sustancias, llame a la Autoridad Regional de Salud del Comportamiento (Regional Behavioral Health Authority (RBHA) en su condado.

En los condados de Cochise, Gila, Graham, Greenlee, La Paz, Pinal, Santa Cruz y Yuma, llame a Servicios al miembro de Cenpatico al **1-866-495-6738** o a su línea de crisis que atiende las 24 horas al **1-866-495-6735**.

En el condado de Pima, llame a Servicios al miembro de Community Partnership Southern Arizona (CPSA) al **1-800-771-9889** o a su línea de crisis que atiende las 24 horas al **1-800-796-6762**.

En el condado de Maricopa, llame a Servicios al miembro de Magellan al **1-800-564-5465** o a su línea de crisis que atiende las 24 horas al **1-800-631-1314**.

En los condados de Apache, Coconino, Mojave, Navajo y Yavapai, llame a Servicios al miembro de Northern Arizona Behavioral Health Authority (NARBHA) al **1-800-640-2123** o a su línea de crisis que atiende las 24 horas al **1-800-640-2123**.

En virtud de los Títulos VI y VII de la Ley de derechos civiles de 1964 (Títulos VI y VII) y la Ley para estadounidenses con discapacidades de 1990 (ADA, por sus siglas en inglés), la Sección 504 de la Ley de rehabilitación de 1973 y la Ley de discriminación por edad de 1975, UnitedHealthcare Community Plan prohíbe la discriminación en internaciones, programas, servicios, actividades o trabajo por motivos de raza, color, religión, sexo, nacionalidad, edad o discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe realizar las adaptaciones razonables para permitir que una persona con discapacidad participe en un programa, servicio o actividad. Hay disponibles ayudas y servicios auxiliares a solicitud para personas con discapacidades. Por ejemplo, esto significa que si es necesario, UnitedHealthcare Community Plan debe proporcionar intérpretes de lenguaje de señas a las personas que son sordas, un lugar con acceso para sillas de ruedas o materiales impresos en letra grande. Asimismo, significa que UnitedHealthcare Community Plan tomará todas las otras medidas que sean razonables para permitirle entender y participar en un programa o una actividad, incluidos cambios razonables en una actividad. Si cree que no podrá entender o participar en un programa o una actividad debido a su discapacidad, si es posible, infórmenos las necesidades que tiene debido a su discapacidad con anticipación. Para solicitar este documento en un formato alternativo o para obtener más información acerca de esta política, comuníquese con Servicios al miembro al **1-877-653-7573 (TTY 711)**.



Healthy First Steps

Reciba apoyo para un embarazo sano y posteriormente.

Ya sea que sea su primer o tercer bebé, 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:

- buscar 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, inscríbese en Healthy First Steps hoy. Llame al **1-800-599-5985 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora central. No tiene costo adicional para usted.