



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK

Evercare Select
brought to you by

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

EN ESTA EDICIÓN

Dejar de fumar	Página 1
Puntajes de calidad	Página 2
Prevención de cáncer de seno	Página 2
Consejo Asesor de Miembros	Página 3
El examen oftalmológico de diabetes	Página 3
Vacunas contra la gripe y neumonía	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 para fumadores de Arizona al **1-800-556-6222**.


¿Después de horas hábiles? Para hablar con el personal de Evercare Select después del horario de atención normal, llame al 1-800-377-2055 y luego oprima 1.

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 y el Además queremos 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 Mejora de calidad y nuestro avance hacia el cumplimiento de las metas, llame al 1-800-293-3740 (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 Servicios al miembro al 1-800-293-3740 (TTY 711).

Acompáñenos

Participe en nuestras reuniones del Consejo Asesor de Miembros. Estas reuniones se llevan a cabo en su condado al menos cuatro veces al año, y cuentan con la participación de miembros, proveedores de atención y administradores de casos de Evercare Select. Nos reunimos para hablar sobre cómo mejorar la atención y hacer las cosas que son importantes para nuestros miembros. Las personas que asisten a las reuniones ayudan a planificar cómo compartir nuevas ideas con otros miembros.

Este año los consejos ayudaron a planificar los Talleres de capacidades. Cada consejo tuvo la oportunidad de elegir un tema para el taller en su condado. Algunos Talleres de capacidades abarcaron servicios comunitarios, como vivienda o educación de menor costo. Otros cubrieron lo que sucede con el Seguro social y los beneficios de atención médica cuando los miembros están listos para regresar a trabajar. Otro Taller de capacidades ayudó a los miembros a aprender cómo comer de manera correcta y cuidar de la diabetes.

Un taller ofreció información acerca de cómo usar los servicios de bibliotecas públicas si no puede salir de su hogar. Si utiliza servicios de biblioteca en el hogar, se le asigna un bibliotecario específico que estará disponible para ayudarlo. Puede obtener libros en cinta o un radio especial que permite que una persona le lea revistas y el periódico local cada día.



¿Desea saber más? Informe a su administrador de casos si desea asistir a una reunión o si desea saber más sobre ellas. Cualquier miembro puede visitar una reunión en cualquier momento. Si no puede asistir personalmente a una reunión, puede asistir por teléfono.



VEA AQUÍ

La diabetes es una afección médica grave. Tener diabetes puede causar pérdida de la visión o ceguera. AHCCCS recomienda que las personas con diabetes se realicen un examen oftalmológico cada año.

El examen oftalmológico controla la retina en la parte posterior de su ojo. Se llama examen de la retina. Un oftalmólogo realiza el examen. Este examen puede reducir el riesgo de una pérdida de visión grave.

Evercare Select cubre un examen de retina anual para los miembros con diabetes. No tiene que obtener una remisión de su médico para visitar al oftalmólogo.

Cuidar de sus ojos es una parte importante del cuidado de su salud.



¿Busca un oftalmólogo? Pregunte el nombre de un oftalmólogo a su médico. O visite **evercareselect.com** y haga clic en "Find a Provider"

(Buscar un proveedor). O bien, visite la oficina de Nationwide Vision para su examen oftalmológico. Su administrador de casos también puede ayudarlo a encontrar un oftalmólogo.





No se arriesgue, vacúnese

Protéjase y proteja a los demás contra la gripe y la neumonía.

La temporada de gripe llegará pronto. Usted puede protegerse al vacunarse contra la gripe. Posiblemente, también requiera una vacuna contra la neumonía. Las personas con problemas médicos permanentes tienen una mayor probabilidad de enfermarse de gripe o neumonía. Estas dos enfermedades pueden causar graves problemas médicos que requieren visitas al hospital. Incluso pueden causar la muerte.

Es muy importante que se vacune contra la gripe todos los años. Cada año aparecen diferentes tipos de virus de la gripe. Intente vacunarse contra la gripe tan pronto como pueda.

También se recomiendan vacunas contra la neumonía. Si nunca se ha vacunado contra la neumonía, pregunte a su médico sobre esta vacuna. La vacuna contra la neumonía se administra una o dos veces, según su edad y las recomendaciones de su médico. Si ya se vacunó contra la neumonía, pregunte a su médico si necesita otra. Las vacunas contra la neumonía se pueden administrar en cualquier momento del año.

Estas vacunas tienen cobertura para los miembros de Evercare Select. Consulte sobre estas vacunas en el consultorio de su médico. También puede visitar cualquiera de las clínicas del condado o Target, Walgreens, CVS Pharmacy o Mollen Immunization Clinic.

Pida a su administrador de casos más información acerca de estas vacunas. Su administrador de casos también puede ayudarle a encontrar un lugar para obtenerlas.



Sepa a dónde ir. Existen muchos sitios web que pueden ayudarle a encontrar un lugar para vacunarse contra la gripe o la neumonía. Ellos incluyen azdhs.gov/phs/immun/statewide_clinics.htm, cdc.gov/flu o findaflushot.com. También puede llamar a la línea de información y remisión de la comunidad local al **211** o visite sus sitio web al 211arizona.org.

MANTENGA UN REGISTRO

AAHCCCS exige que Evercare Select ingrese sus vacunas en su registro de miembro. Su administrador de casos le pedirá una comprobación de las vacunas que reciba.

Solicite al consultorio de su médico una copia de su registro de vacunas. Si recibe la vacuna en una clínica, farmacia o tienda, solicite un recibo detallado. Debe indicar qué vacuna se le administró y la fecha. Entregue una copia de estos registros a su administrador de casos.

También es una buena idea mostrar esta información a todos los proveedores médicos que visite. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para recibir una vacuna contra la gripe o neumonía, llame a su administrador de casos.