



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



UnitedHealthcare®  
Community Plan

## EN ESTA EDICIÓN

Vacunas contra la influenza .....	Página 1
Controles de posparto .....	Página 2
Depresión .....	Página 2
Dejar de fumar .....	Página 2
Alimentación .....	Página 3
Cáncer de senos .....	Página 3
Apelaciones .....	Página 4
Gestión de calidad .....	Página 4

## No se arriesgue, vacúnese

### Equípese contra la influenza.



Cuando el otoño llega, trae con él la temporada de influenza. La influenza no es sólo incómoda e inconveniente. Puede significar ausencia al trabajo, complicaciones graves e incluso la muerte. Miles de personas se hospitalizan y mueren de influenza cada año en Estados Unidos.

¿La mejor protección? Vacúnese todos los años. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE.UU. recomiendan una vacuna contra la influenza anual a partir de los 6 meses.

La vacuna se encuentra disponible en forma de inyección o de aerosol nasal. Su médico puede decirle cuándo está disponible la vacuna de esta temporada y qué tipo es adecuado para usted.



**iNo espere!** Hable con su médico para recibir la vacuna contra la influenza. ¿Necesita encontrar un médico? Consulte el directorio de proveedores en [www.uhcommunityplan.com](http://www.uhcommunityplan.com) o llame a servicios al miembro al **1-877-743-8731 (TTY 711)**.

## 4 MOTIVOS POR LOS QUE LOS CONTROLES DE POSPARTO SON IMPORTANTES

- 1. SANACIÓN:** El proveedor la examinará para verificar que esté sanando bien después del parto. Se le realizará un examen pélvico. Si se le ha practicado una episiotomía o una cesárea, le revisará su incisión.
- 2. DEPRESIÓN:** La depresión posparto es común, de modo que su proveedor le hará preguntas para verificar si la padece.
- 3. SALUD SEXUAL:** Su proveedor le informará si está lista para reanudar su vida sexual. Éste es un buen momento para conversar acerca de las opciones de control de la natalidad.
- 4. LACTANCIA:** Su proveedor examinará sus senos. Puede hacer preguntas acerca de la lactancia.

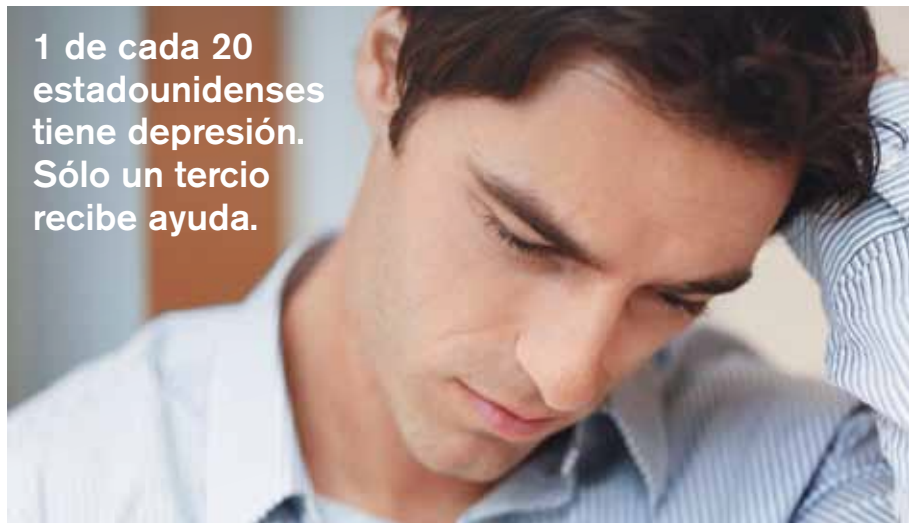
Visite a su médico o matrona para un control posparto seis semanas después del parto. Llame para programar esta cita inmediatamente después de que nazca su bebé.



### Dé el primer paso.

Únase a Healthy First Steps, un programa de administración de atención para mujeres embarazadas y nuevas madres. Llame al **1-800-599-5985 (TTY 711)** para obtener más información sobre el programa.

1 de cada 20  
estadounidenses  
tiene depresión.  
Sólo un tercio  
recibe ayuda.



# Cómo lidiar con la depresión

## No sienta vergüenza sobre la depresión.

La depresión es un problema médico. No hay nada de que avergonzarse. Más de 20 millones de estadounidenses la padecen. Es mucho más frecuente en mujeres, y los afroamericanos e hispanos también tienen una mayor probabilidad de padecerla. Algunos indicios incluyen:

- un estado anímico triste que no desaparece.
- falta de energía.
- falta de deseo para hacer cosas que antes disfrutaba.
- le es difícil pensar.
- se come mucho más o menos de lo habitual.
- pensamientos sobre la muerte o el suicidio.
- problemas para dormir o dormir demasiado.

La depresión se puede tratar. Los medicamentos pueden ser de utilidad, al igual que la terapia. También puede intentar cambiar de estilo de vida. El ejercicio, dormir suficiente y comer saludable son factores que pueden mejorar su estado de ánimo.

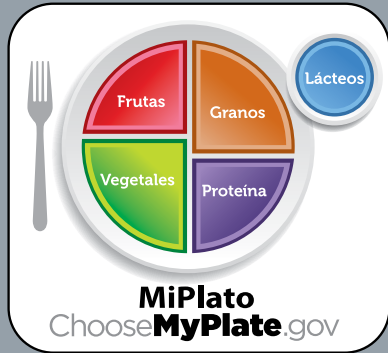


**Obtenga tratamiento.** Si tiene síntomas de depresión la mayor parte del tiempo durante varias semanas, infórmelo a su médico. También puede buscar un proveedor de salud mental llamando al **1-877-743-8731 (TTY 711)**. Se le referirá a un profesional de salud mental aprobado por la División de Medicaid de Mississippi.

## Pregunta y respuesta

### P. ¿Cuál es la mejor forma para dejar de fumar?

**R.** Existen muchos recursos que pueden ayudarlo a dejar de fumar. Los medicamentos pueden ser de utilidad. Puede obtener apoyo por teléfono o en Internet. También puede tomar clases en persona. Llevar un diario de antojos o calcular cuánto dinero se ahorra al no fumar también puede servirle. Para lograr los mejores resultados, utilice tantos recursos como pueda. Hable con su médico sobre la creación de un plan para dejar de fumar adecuado para usted.



## MiPlato

La pirámide alimenticia ya no existe. MyPlate la ha reemplazado. El nuevo sistema es más simple. Divide el plato en cuatro secciones con un plato adicional.

### 1. FRUTAS Y VERDURAS:

Elas deben llenar la mitad de su plato. Elija una variedad de cada una. Pueden ser frescas, congeladas o enlatadas. También se acepta jugo 100 por ciento natural.

**2. GRANOS:** Coma diversos granos, como pan, pasta, arroz o avena. Por lo menos la mitad de ellos deben ser granos enteros o integrales.

**3. PROTEÍNA:** Elija proteínas magras con mayor frecuencia, como pescado o pollo sin piel. Agregue proteína de fuentes vegetales, como frijoles o soya.

**4. LÁCTEOS:** La leche, el queso y el yogur semidescremados o descremados también forman parte de una dieta saludable.



### Ponga la mesa.

Aprenda cómo hacer las mejores elecciones de cada grupo de alimentos. Averigüe cuántas porciones de cada grupo de alimentos necesita. Visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov).

Las mujeres afroamericanas tienen el riesgo más alto de muerte por cáncer de seno.



# Sea una sobreviviente

## El examen de diagnóstico de cáncer de seno salva vidas.

El cáncer de seno es la segunda causa de muerte por cáncer entre las mujeres estadounidenses. Sin embargo, actualmente hay más de 2 millones de sobrevivientes de cáncer de seno en Estados Unidos. Eso se debe en parte a que el cáncer de seno se puede curar si se detecta en forma precoz. Los exámenes de diagnóstico pueden ayudar a detectar la enfermedad antes de que presente síntomas. Los siguientes son los exámenes de diagnóstico recomendados por la Sociedad Estadounidense del Cáncer:

- **AUTOEXAMEN:** Las mujeres deben comenzar a realizarse los autoexámenes de seno a los 20 años. Un experto en atención médica puede mostrarle cómo. Informe de inmediato a su médico si observa algún cambio en la apariencia o sensación de sus senos.
- **EXAMEN CLÍNICO DE LOS SENOS:** Su médico debe revisar sus senos durante un examen físico regular. Las mujeres entre 20 y 39 años deben revisarse al menos una vez cada tres años. Los exámenes pueden ser más frecuentes a medida que su edad avanza.
- **MAMOGRAFÍA:** Las mujeres mayores de 40 años tienen mayor riesgo de desarrollar cáncer de seno. Deben realizarse esta radiografía de seno especializada cada año.

Las mujeres con mayor riesgo de cáncer de seno pueden necesitar un plan de diagnóstico especial. Las mujeres afroamericanas tienen un riesgo más alto de cáncer de seno antes de los 45 años. Asimismo, tienen el riesgo más alto de muerte por cáncer de seno en todas las edades. Hable con su proveedor acerca de su riesgo de cáncer de seno. Elabore un plan para exámenes de diagnóstico regulares.



**Que no le falte nada.** La Ley de Janet estipula que los planes de salud deben pagar la reconstrucción 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 **1-877-743-8731 (TTY 711)**.

## Apelaciones

¿Tiene algún problema con su plan de salud? UnitedHealthcare Community Plan desea saberlo. Contamos con procedimientos que indican cómo ayudamos a los miembros con quejas, reclamos y apelaciones.

- Una queja es cuando nos indica que tiene un problema con el plan. Puede hacerlo en forma verbal o por escrito.
- Un reclamo es cuando nos indica que no está satisfecho con un proveedor, el plan o un beneficio.
- Una apelación es cuando nos pide que cambiemos una decisión acerca de su cobertura.



**He aquí cómo.** Consulte su Manual del miembro para obtener más información acerca de las quejas, reclamos o apelaciones. Se encuentra disponible en nuestro sitio web, en [www.uhcommunityplan.com](http://www.uhcommunityplan.com). También puede llamar a servicios al miembro al **1-877-743-8731 (TTY 711)** para solicitar una copia.

# Nos preocupamos por la calidad



**Los programas le ayudan a obtener la atención y los servicios que necesita.**

El programa de Mejoramiento de calidad (MC) del UnitedHealthcare Community Plan trabaja para brindar a nuestros miembros lo mejor en atención y servicios. Cada año, los UHC Community Planes informan qué tan bien prestamos servicios de atención médica. Muchos de los aspectos que informamos son temas de salud pública importantes.

En 2010, mejoramos la cantidad de exámenes de diagnóstico de nuestras miembros para detectar cáncer de cuello uterino. Asimismo, una mayor cantidad de miembros realizaron visitas de seguimiento después de una hospitalización por una enfermedad mental. Para 2011, hemos estado trabajando para mejorar la cantidad de miembros que obtienen atención preventiva. Esto incluye vacunas infantiles, controles de niño sano y exámenes de diagnóstico de cáncer de seno y de cuello uterino. También trabajamos para que más miembros obtengan otros cuidados cuando sea necesario. Esto incluye visitas prenatales y de posparto, y tratamiento de asma y diabetes.

Asimismo, realizamos encuestas para poder ver cuán bien estamos atendiendo las necesidades de nuestros miembros. Nuestras encuestas de 2010 señalan que la mayoría de nuestros miembros califican la atención médica que reciben como superior a los promedios nacionales. Escuchamos a nuestros miembros. En 2011, hemos trabajado para mejorar nuestro centro de servicio al cliente.



**Obtenga todo.** Si desea obtener más información acerca de nuestro programa de Mejoramiento de calidad y nuestro avance hacia el cumplimiento de los objetivos, llame al **1-877-743-8731 (TTY 711)**.

## A quién debe llamar

**Servicios al Miembro** Encontrar a un médico, hacer preguntas beneficio o expresar una queja.  
**1-877-743-8731 (TTY 711)**

**NurseLine (Línea de enfermería)**  
Obtener consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, 7 días a la semana.  
**1-877-370-4009 (TTY 711)**

**Healthy First Steps** Obtener apoyo de embarazo y paternidad.  
**1-800-599-5985 (TTY 711)**

**Nuestro sitio web** Utilizar nuestro directorio de proveedores o leer su Manual del miembro.  
**[www.uhcommunityplan.com](http://www.uhcommunityplan.com)**

