

¿Necesita esta publicación u otros materiales en otro idioma o formato?
Llame al 1-800-587-5187 (las personas con dificultades auditivas deben marcar al 711) o visite www.uhcommunityplan.com.



NUEVO NOMBRE, MISMO PLAN

Ahora somos **UnitedHealthcare Community Plan**. Sólo ha cambiado nuestro nombre. Seguirá teniendo los mismos beneficios médicos, apoyo personal y servicio al cliente al que está acostumbrado. Visite nuestro nuevo sitio web en www.uhcommunityplan.com.

PREVENCIÓN

EN temporada

NO ES DEMASIADO TARDE PARA COMBATIR LA INFLUENZA

La temporada de influenza ha comenzado. La mejor forma de prevenir esta enfermedad es vacunarse contra ella, y aún no es demasiado tarde para hacerlo. Se recomienda para todas las personas mayores de seis meses.

Cuídese durante la temporada de influenza con una buena alimentación, ejercicio y descanso, lo cual puede ayudarle a mantenerse lo suficientemente fuerte para combatir esta enfermedad. También puede evitar contraer o contagiar el virus de la influenza si sigue estos consejos:

- Manténgase alejado de personas con influenza.
- Quédese en casa si está enfermo. No salga hasta que no haya tenido fiebre por 24 horas.
- Lávese las manos regularmente.
- Tosa y estornude hacia el codo.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca.

CONTAGIO Si contrae influenza, pregunte a su médico acerca de los medicamentos antivirales, los cuales pueden lograr que esta enfermedad sea más leve o breve y evitar complicaciones. Los niños menores de 5 años y las personas que tienen afecciones crónicas pueden beneficiarse especialmente con los medicamentos antivirales.

MEDICAMENTOS A LARGO PLAZO

■ Debe tomar algunos medicamentos todos los días, incluso si se siente bien. Estos medicamentos a largo plazo mantienen el asma bajo control y se pueden administrar vía oral o por inhalación. La mayoría de ellos ayuda al reducir la inflamación y abrir las vías respiratorias. También puede tomar medicamentos antialérgicos. Cuando comience a tomar los medicamentos a largo plazo, pasarán varias semanas antes de que comience a sentirse mejor. No todas las personas con asma necesitan medicamentos a largo plazo.

MEDICAMENTOS DE RESCATE

■ La mayoría de las personas con asma utilizan medicamentos de rescate por inhalación, los cuales se toman sólo cuando se presentan síntomas y debe llevarlos consigo en todo momento. Los medicamentos de rescate pueden detener un ataque de asma en minutos, funcionan por algunas horas y relajan los músculos de sus vías respiratorias. También puede tomar esteroides en pastilla durante algunos días o semanas si tiene problemas para controlar los síntomas.



ÚNASE A NOSOTROS UnitedHealthcare ofrece programas de control de enfermedades, los cuales ayudan a personas con asma, diabetes y otras afecciones crónicas a controlar su salud. Puede recibir consejos de una enfermera y recordatorios acerca de su atención. Para inscribirse en un programa de control de enfermedades, llame al 1-800-672-2156 (TTY 711).

farmacia. Incluso puede llamar si el consultorio está cerrado, ya que se encuentra disponible un mensaje que le informará cómo comunicarse con un médico después del horario de atención.

2. ¿CUÁNDO DEBE ACUDIR PARA RECIBIR ATENCIÓN URGENTE?

Si su médico no puede atenderlo con suficiente rapidez, visite un centro de atención de urgencia. Dichos centros atienden sin cita a pacientes que padecen una gran variedad de enfermedades o lesiones. En ellos se pueden realizar algunos tipos de exámenes médicos. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

3. ¿CUÁNDO DEBE ACUDIR A LA SALA DE EMERGENCIAS DE UN HOSPITAL?

Las salas de emergencias son únicamente para emergencias médicas complejas. Por ello, sólo visítelas si cree que su enfermedad o lesión puede causar la



muerte o una discapacidad de no tratarse de inmediato. Si acude a la sala de emergencias con un problema menor, es posible que tenga que esperar un tiempo prolongado mientras se abordan los casos graves primero.

un golpe fuerte

PREVENCIÓN PODEROSA CONTRA EL CÁNCER CERVICAL

Este año, más de 11,000 mujeres serán diagnosticadas con cáncer cervical. Las mujeres hispanas y afroamericanas tienen una mayor probabilidad de padecerlo. Sin embargo, tenemos buenas noticias: existen dos poderosas herramientas para la prevención y detección temprana.

PRESTE ATENCIÓN Los exámenes de Papanicolau detectan el cáncer en sus inicios. Debe comenzar a realizarse exámenes de Papanicolau a los 21 años o tres años después de comenzar a tener relaciones sexuales, lo que ocurra primero. Debe realizarse un Papanicolau al menos cada tres años, pero su médico puede recomendarlo con mayor frecuencia. También debe hacerse un examen de detección de VPH.

SU MEJOR ARMA Generalmente, el cáncer cervical es causado por el virus del papiloma humano (VPH), el cual se adquiere al mantener relaciones sexuales sin protección. Actualmente existe una vacuna para el VPH, que funciona mejor si se administra antes de que las adolescentes comiencen su vida sexual activa.

HÁGASE CARGO Hable siempre con su médico acerca de cómo realizarse exámenes de detección de cáncer. Para obtener más información acerca del cáncer, llame al Instituto Nacional del Cáncer al 1-800-4-CANCER o visite www.cancer.gov.



hágase cargo

CÓMO APROVECHAR AL MÁXIMO SU VISITA AL MÉDICO

¿Alguna vez se ha ido del consultorio del médico después de una visita sin poder recordar sobre qué habló o qué se supone que debe hacer? ¡Usted no está solo! Seguir estos consejos puede ayudarle:

PREPÁRESE PARA SU VISITA

- Piense qué desea lograr en su visita. Esto puede ser un diagnóstico, una derivación a otro médico, alivio de los síntomas o información específica.
- Lleve una lista de los medicamentos o vitaminas que toma en forma habitual. Si los lleva sería aun mejor.
- Lleve notas que le ayuden a informar a su médico cómo se siente. Incluya nuevos síntomas y cuándo comenzaron. Intente limitarlos a los tres más importantes que le molestan.
- Vaya acompañado con alguien para que lo apoye y le ayude a recordar y escribir información.

HAGA PREGUNTAS

- Haga las preguntas más importantes primero. Tome notas o pida a su acompañante que lo haga.
- Pida al médico que hable lentamente y le explique las cosas de una forma que entienda.
- Pregunte acerca de los medicamentos y efectos secundarios, por qué recomienda determinados tratamientos o pruebas y qué debe hacer si no se siente mejor.
- Comuníquese con el consultorio de su médico si tiene más preguntas después de haberse ido.

NO SE VAYA

- Quédese hasta que pueda confirmar lo que le ha dicho y qué se supone que debe hacer.
- Escriba las instrucciones y la información antes de abandonar el consultorio, a menos que el médico lo haga por usted.
- Asegúrese de entender toda la información acerca de sus medicamentos, tratamientos o afección.
- Programe otra visita si necesita más tiempo con su médico.



CASI UNO DE CADA 10 NIÑOS TIENE ASMA.

respire PROFUNDAMENTE

CÓMO ENTENDER SU MEDICAMENTO PARA EL ASMA

Existen muchos medicamentos diferentes para el asma. Su médico le recetará los que sean adecuados para usted. Debe tener un plan de acción escrito para el asma para que pueda saber qué tomar y cuándo tomarlo.

ATENCIÓN DE EMERGENCIA



¿necesita ATENCIÓN rápida?

CONOZCA SUS OPCIONES PARA OBTENER LA ATENCIÓN CORRECTA EN EL LUGAR CORRECTO

Si está enfermo o lesionado, seguramente no querrá esperar para recibir atención médica. Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudar a que reciba atención más rápido.

1. ¿CUÁNDO PUEDE SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA BRINDARLE TRATAMIENTO?

Para la mayoría de las enfermedades o lesiones, su consultorio de atención primaria debe ser el primer lugar al que debe llamar si necesita atención. Incluso puede obtener una cita para más tarde ese día. Le pueden dar consejos para que se cuide por sí solo, o su médico puede llamar para solicitar una receta a su



candado y llave

Tenemos mucho cuidado con su información de salud. Asimismo, protegemos su información financiera, y contamos con políticas que la protegen. Estas políticas explican:

- cómo podemos usar esta información.
- cuándo podemos compartir esta información con terceros.
- qué derechos tiene respecto de su información.

★ **NO ES SECRETO** Puede leer nuestra política de privacidad en línea en www.uhccommunityplan.com. También puede llamar a servicios al miembro al 1-800-587-5187 (TTY 711) para pedirnos una copia por correo. Si efectuamos cambios en la política, le enviaremos por correo una notificación.

su opinión es importante

Podemos enviarle una encuesta por correo, en la cual le preguntaremos qué tan satisfecho está con su plan de salud. Si recibe una encuesta, contéstela y devuélvala por correo. Sus respuestas serán confidenciales. Queremos saber qué piensa acerca del servicio que ofrecemos. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud.

📧 **LAS ENCUESTAS DICEN** Si desea ver los resultados de encuestas anteriores, visite www.uhccommunityplan.com. También puede llamar a servicios al miembro al 1-800-587-5187 (TTY 711) para pedirnos una copia por correo.



cara DE bebé

INICIE A SU BEBÉ EN EL CAMINO HACIA LA PREVENCIÓN

Los bebés crecen y cambian rápidamente. Por ello, es importante que su hijo visite periódicamente a su proveedor de atención primaria. En Medicaid, estas visitas de control de niño sano se denominan Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment (EPSDT: Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos).

En estas visitas, el médico se asegura de que su bebé esté sano y creciendo bien. También constituyen un buen momento para que pregunte acerca del desarrollo y comportamiento de su bebé. A los dos años, su hijo debe haber realizado 10 visitas de control de niño sano (EPSDT). Las edades para estas visitas son:

- de 3 a 5 días
- 9 meses
- 1 mes
- 12 meses
- 2 meses
- 15 meses
- 4 meses
- 18 meses
- 6 meses
- 24 meses

NO SE ARRIESGUE, VACUNE A SU BEBÉ

A los dos años, su hijo debe estar protegido contra 14 enfermedades. Algunas vacunas se administran combinadas, y la mayoría de las vacunas se deben administrar más de una vez.

📍 **PASO UNO** UnitedHealthcare tiene un programa que puede ayudar a su bebé a tener un buen comienzo en la vida. Se llama Healthy First Steps. Todas las mujeres embarazadas y las nuevas madres pueden inscribirse. Visite www.uhccommunityplan.com o llame al 1-800-599-5985 para obtener más información acerca de Healthy First Steps.

¿LAS VACUNAS CAUSAN AUTISMO?



No. Todos los posibles vínculos entre el autismo y las vacunas han sido estudiados. Los resultados de los estudios demuestran que las vacunas no causan autismo. Los expertos de la Academia Estadounidense de Pediatría, los Centros para el Control de Enfermedades y otros organismos concuerdan con estos estudios.

