

¿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.



3 CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

- 1 Hable con su médico.** Pregúntele sobre medicamentos o reemplazo de nicotina.
- 2 Elabore un plan.** Elija una fecha para dejar de fumar. Decida qué herramientas utilizará para ayudarse a dejar el hábito.
- 3 Solicite apoyo.** Llame a la Línea de ayuda para dejar de fumar al 1-800-QUIT-NOW. Únase a un grupo en una clínica, un hospital o un centro comunitario. Siga un programa en línea en www.smokefree.gov u otro sitio web.

▼ UD. Y SU MÉDICO


directo EN SU hogar



SEA UN SOCIO DE SALUD CON SU PCP

Si acude al mismo lugar para la mayoría de su atención médica, esto se denomina **centro de atención médica familiar**. Haga del consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP) su centro de atención médica familiar. Su PCP proporcionará o coordinará toda su atención médica. Si es necesario realizar exámenes o tratamientos que su PCP no pueda ofrecer, éste le derivará para esta atención.

Tener un centro de atención médica familiar permite que usted y su PCP se conozcan mejor, y si su PCP lo conoce a usted y su historial médico, puede ofrecerle la mejor atención de acuerdo a sus necesidades.

 **DR. CORRECTO** Debe sentirse cómodo con su médico de atención primaria (PCP). Si no es así, elija uno nuevo. Para ver una lista de proveedores participantes, visite www.uhcommunityplan.com. O bien, llame al 1-800-587-5187 (TTY 711) para solicitar un directorio.



hora DE EXAMEN

USTED PUEDE VENCER AL CÁNCER CERVICAL

Este año, más de 12,000 mujeres serán diagnosticadas con cáncer cervical. Las mujeres hispanas y afroamericanas tienen una mayor probabilidad de padecerlo. La mayoría de las mujeres se sanará gracias a la detección temprana con exámenes de Papanicolaou. En el futuro, muchos casos de cáncer cervical se evitarán con la vacuna contra el VPH.

Los exámenes de Papanicolaou detectan el cáncer y los cambios previos al cáncer en sus inicios. En un Papanicolaou, su médico raspa suavemente algunas células de la superficie de su cuello uterino, las cuales son observadas bajo microscopio en el laboratorio. Debe comenzar a realizarse exámenes de Papanicolaou a los 21 años o tres años después de comenzar a tener relaciones sexuales, lo que ocurra primero. Hable con su médico sobre la frecuencia con que debe realizarse este examen.

La mayoría de los casos de cáncer cervical son causados por el virus del papiloma humano (VPH). Este virus es muy común y se adquiere al mantener relaciones sexuales sin protección. Es posible que su médico también le realice un examen de infección de VPH. Actualmente existe una vacuna contra el VPH. Funciona mejor si se administra a niños y niñas mucho tiempo antes de comenzar su vida sexual activa.

3 CONSEJOS PARA EXÁMENES DE PAPANICOLAOU MÁS EXACTOS

- 1 Intente no programar su cita para una fecha en que tenga su menstruación.
- 2 No tenga sexo durante las 48 horas anteriores a su cita.
- 3 No utilice duchas vaginales, tampones o cremas vaginales durante las 48 horas previas a su cita.

EL CUIDADO ADECUADO

Queremos que reciba el cuidado adecuado, en el momento adecuado y en el lugar adecuado. No queremos que obtenga un cuidado deficiente o cuidado que en realidad no necesita. También tenemos que asegurarnos de que su cuidado sea un beneficio cubierto, lo cual hacemos a través de la gestión de utilización (UM). Solamente los médicos y los farmacéuticos realizan UM. No recompensamos a nadie por decir no al cuidado necesario.



¿TIENE PREGUNTAS SOBRE LA UM? Llame gratis al 1-800-587-5187 (TTY 711). Pida hablar con alguien de gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Le explicaremos cómo funciona la UM y qué significa para su atención.



según las reglas

CONSULTE SU MANUAL PARA EL MIEMBRO

¿Ha leído su manual para el miembro? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan. Explica:

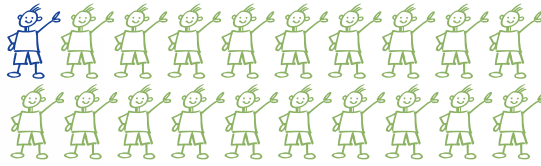
- sus derechos y responsabilidades como miembro.
- dónde, cuándo y cómo obtener atención de rutina, después de horario de oficina, de salud del comportamiento, especializado, en hospital y de emergencia.
- los beneficios y los servicios que tiene.
- los beneficios y los servicios que no tiene (exclusiones).
- cómo averiguar acerca de proveedores participantes.
- de qué modo funcionan sus beneficios de medicamentos con receta.
- sus copagos u otras formas para pagar su atención médica.
- qué debe hacer si necesita atención cuando está fuera de la ciudad.
- cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red.
- de ser posible, cuándo y cómo puede tener que presentar una reclamación.
- cómo presentar una queja o apelación a una decisión sobre la cobertura.
- de qué modo su plan decide qué tecnologías nuevas se cubren.
- cómo solicitar un intérprete u obtener otro tipo de ayuda con idiomas o traducción.



OBTENGA INFORMACIÓN Puede leer el manual del miembro en línea, en www.uhcommunityplan.com. También puede llamar al 1-800-587-5187 (TTY 711) para solicitar que le envíen una copia del manual por correo.



▼ SOBRE EL BEBÉ



1 DE CADA 20 NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR TIENE ALTOS NIVELES DE PLOMO.

dos POR 2

REALICE UN EXAMEN DE PLOMO A SU BEBÉ

A los bebés les encanta meterse cosas a la boca. Es una forma de explorar su mundo, pero este hábito los pone en riesgo de envenenamiento con plomo. Incluso pequeñas cantidades de plomo pueden ser peligrosas. Existen dos formas para mantener seguro a su bebé:

- 1 EVITE EL PLOMO.** El plomo puede encontrarse en el polvo, la suciedad y la pintura vieja, especialmente en viviendas más antiguas. Mantenga limpia su casa. Tenga cuidado con los juguetes pintados o metálicos o alimentos enlatados elaborados en otros países. Deje que el agua de la llave corra por un minuto antes de beberla o cocinar con ella.
- 2 PRUEBA DE DETECCIÓN DE PLOMO.** Someta a su bebé a una prueba de detección de plomo al año y a los dos años, o cuando su médico lo recomiende. El envenenamiento con plomo se puede tratar cuando se detecta. Las pruebas de detección de plomo corresponden a un beneficio cubierto.


▼ ENFERMEDADES CRÓNICAS

corazoncito

LOS ABC DE LA ENFERMEDAD CARDÍACA CON DIABETES

Las personas con diabetes son dos a cuatro veces más propensas a desarrollar una enfermedad cardíaca que las que no son diabéticas. Por eso es muy importante que se cuide si tiene diabetes. Mantenga su nivel de azúcar en sangre bajo control. Y recuerde los ABC de la enfermedad cardíaca con diabetes:

- A ES PARA A1C.** Este examen indica un promedio de su nivel de azúcar en sangre dentro de un periodo de varios meses. Para las personas con diabetes, un buen resultado es menos de siete por ciento. Si su diabetes no está bien controlada, debe realizarse este examen cada tres meses. Si tiene un buen control, se recomiendan dos exámenes cada año.
- B ES PARA "BLOOD PRESSURE" (PRESIÓN ARTERIAL).** Tres cuartos de los adultos con diabetes tienen presión arterial alta o hipertensión. Revise su presión arterial en cada visita al médico. Su presión arterial debe ser inferior a 130/80 mmHg.
- C ES PARA COLESTEROL.** Su colesterol LDL ("malo") debe ser inferior a 100 mg/dL. Su colesterol HDL ("bueno") debe ser superior a 60 mg/dL. Revise su colesterol todos los años. Si es alto, se debe controlar con mayor frecuencia y esforzarse para controlarlo.

 **¿DIABÉTICO?** UnitedHealthcare cuenta con programas para ayudar a personas con diabetes, asma y otras afecciones crónicas. Llame al 1-800-672-2156 (TTY 711) para obtener más información sobre estos programas.





CUÁNDO VISITAR A SU OBSTETRA O MATRONA

- Cuando se entera de que está embarazada, o a las 12 semanas como máximo
- Una vez al mes desde su primera visita hasta su sexto mes
- Dos veces al mes en su séptimo y octavo mes
- Una vez a la semana en su noveno mes
- Una semana después de dar a luz si se le practica una cesárea
- Entre cuatro y seis semanas después de dar a luz

impulsado a la distracción

¿PODRÍA SU HIJO TENER TDAH?

Todos los niños son inquietos a veces. No prestan siempre atención. Sin embargo, algunos niños pueden tener estos problemas la mayoría del tiempo. Su comportamiento puede causar problemas en casa o en la escuela.

Si su hijo tiene al menos cinco de estos síntomas en casa y en la escuela, hable con su médico acerca del TDAH:

- Se distrae fácilmente
- Cambia de actividad rápidamente
- Olvida las cosas con frecuencia
- No puede seguir instrucciones
- No finaliza las tareas
- Pierde las cosas con frecuencia
- Habla demasiado
- No puede permanecer sentado mucho rato
- Se mueve mucho de un lugar a otro
- Toca todo
- Es muy impaciente
- No puede controlar sus sentimientos



OBTENGA AYUDA El TDAH se puede controlar. La terapia y los medicamentos pueden ayudar. Los padres pueden aprender a ayudar a los niños con TDAH a controlarse. Llame a United Behavioral Health al 1-800-435-7486 (TTY 711) para obtener más información acerca de los beneficios de salud del comportamiento.

hora DE bebé

CÓMO ENTENDER LA DIABETES GESTACIONAL

A veces, hay mujeres que desarrollan diabetes cuando están embarazadas. Esto se denomina diabetes gestacional, la cual hace que las mujeres tengan demasiada azúcar en su sangre; sin embargo, esto generalmente desaparece después del nacimiento del bebé.

Si usted está embarazada, su médico ordenará una prueba de detección de diabetes gestacional. Debe realizarse la prueba cuando tiene 24 a 28 semanas de embarazo. La mayoría de las mujeres con diabetes gestacional tienen bebés sanos. No obstante, existen algunos riesgos:

- Su bebé puede ser más grande de lo normal al nacer. Podría necesitar una cesárea para dar a luz a un bebé muy grande.
- Su bebé puede nacer con un nivel bajo de azúcar en sangre o ictericia.
- Su bebé puede tener un mayor riesgo de obesidad y diabetes.
- Usted puede estar en riesgo de tener diabetes tipo 2 cuando sea mayor.

El control adecuado de la diabetes gestacional puede ayudar a disminuir estos riesgos. Asegúrese de seguir los consejos de su médico.



HEALTHY FIRST STEPS ¿Está embarazada? UnitedHealthcare tiene un programa que puede ayudarle. Se llama Healthy First Steps. Puede obtener premios por recibir atención en forma oportuna. Visite www.uhccommunityplan.com o llame al 1-800-599-5985 (TTY 711) para ver cómo puede unirse a Healthy First Steps.

YOU AND YOUR doctor

MAKE YOUR PRIMARY CARE PROVIDER
YOUR PARTNER IN HEALTH



USTED Y SU médico

CONVIERTA A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN
PRIMARIA EN SU SOCIO DE SALUD

callus

MEMBER SERVICES: 1-800-587-5187

OTHER IMPORTANT NUMBERS

- **CARE MANAGEMENT** staff is available on site in Rhode Island. To see if you are eligible for one of our case management programs or to speak with a case manager, call us at **1-800-672-2156**.
- Call **UNITED BEHAVIORAL HEALTH** at **1-800-435-7486** (TTY **1-800-486-7914**) for information about mental health and substance abuse treatment.
- For advice and help to **QUIT SMOKING**, call **1-800-TRY-TO-STOP** (**1-800-879-8678**, or TTY **1-800-833-1477**) to reach the **Try-To-Stop Tobacco Resource Center**. Information is also available on their website at www.makesmokinghistory.org.



FOR MORE INFORMATION Call member services at **1-800-587-5187** (hard of hearing dial 711). Information and materials are also on our website at www.uhccommunityplan.com.

llámenos

SERVICIOS PARA MIEMBROS: 1-800-587-5187

OTROS NÚMEROS IMPORTANTES

- El personal de **GESTIÓN DE CASOS** está disponible in situ en Rhode Island. Para ver si usted es elegible para uno de nuestros programas de gestión de casos o para hablar con un gerente de casos, llámenos al **1-800-672-2156**.
- Llame a **SALUD DEL COMPORTAMIENTO DE UNITED** al **1-800-435-7486** (TTY **1-800-486-7914**) para pedir información sobre tratamiento para salud mental y abuso de sustancias.
- Para asesoría y ayuda para **DEJAR DE FUMAR**, llame al **1-800-TRY-TO-STOP** (**1-800-879-8678**, o TTY **1-800-833-1477**) para comunicarse con el **Try-To-Stop Tobacco Resource Center** (Centro de Recursos para Tratar de Dejar el Tabaco). También hay información disponible en el sitio web en www.makesmokinghistory.org.



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN Llame a servicios para miembros al **1-800-587-5187** (TTY 711). También puede encontrar información y materiales en nuestro sitio web: www.uhccommunityplan.com.



a tiempo

CÓMO OBTENER ACCESO A LA ATENCIÓN QUE NECESITA

Cuando llame al consultorio de su médico de atención primaria, asegúrese de informarles el tipo de servicios que necesita. Si saben lo que necesita, podrán determinar qué tan rápido necesita una cita. Debe esperar lo siguiente:

- Las emergencias se deben atender de inmediato.
- Los casos urgentes se deben atender dentro de 48 horas.
- Las visitas de rutina (atención de seguimiento) se deben atender dentro de 10 días.
- Las visitas de control sano (controles y vacunas anuales) se deben programar dentro de seis semanas.



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 ayudarlo a comprender mejor y hacerse cargo tanto de sus necesidades de atención médica como de las de su familia. Puede hacerse cargo de la siguiente manera:

Prepárese para su visita.

- Piense en lo que quiere obtener de la visita (un diagnóstico, una derivación a otro médico, alivio de los síntomas o información específica).
- Intente enfocarse en los tres puntos principales con los que necesita ayuda.
- Informe a su médico los medicamentos o vitaminas que toma en forma habitual. Llévelos consigo si puede.
- Escriba y diga a su médico cómo se siente. Informe a su médico cualquier síntoma nuevo y cuándo comenzó.
- 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 amigo 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, y qué debe hacer si no se siente mejor.
- Comuníquese con el consultorio de su médico inmediatamente si tiene más preguntas.

No se vaya hasta que sepa lo que debe hacer.

- Escriba las instrucciones antes de abandonar el consultorio (o bien, el médico puede hacerlo por usted).
- Pida información acerca de sus medicamentos, tratamiento o afección.
- Programe otra visita (el día siguiente o subsiguiente) si necesita más tiempo con el médico.

dr. correcto

CÓMO BUSCAR UN PROVEEDOR

¿Necesita un nuevo proveedor? Existen dos formas para encontrar uno.

- 1 Visite nuestro sitio web en www.uhcommunityplan.com. En la sección Member (Miembros) verá nuestro Find a Doc Searchable Directory (Directorio de búsqueda para encontrar un médico). Haga clic ahí y luego seleccione qué especialidad busca y qué distancia está dispuesto a recorrer.
- 2 Llame a servicios al miembro al 1-800-587-5187 (TTY 711). Estamos disponibles para ayudarlo las 24 horas al día, los siete días de la semana. Podemos enviarle por correo un directorio de proveedores actualizado. También podemos ayudarlo a elegir un proveedor por teléfono.

