



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK

¿Necesita esta publicación u otros materiales en otro idioma o formato? Llame al **1-800-587-5187 (TTY 711)** o visite www.uhcommunityplan.com.



NECESITAMOS SU OPINIÓN

¿Le interesaría integrarse al Comité Asesor de Miembros de UnitedHealthcare? Nos interesa saber qué estamos haciendo bien y en qué áreas podemos mejorar. Las reuniones se llevan a cabo cuatro veces al año. Se proporciona transporte y refrescos. Se le pagará un pequeño honorario por asistir. Si le interesa, llame al **1-800-587-5187 (TTY 711)**.



Ya no hay clases

Es hora de programar citas de control.

Agosto es el mes más ajetreado para los consultorios de los pediatras. Evite las prisas al programar ahora sus citas para los exámenes físicos de la escuela y los deportes. Recopile los formularios que necesita para la escuela, deportes o campamentos que debe llevar al médico.

Los niños en edad escolar y los adolescentes deben visitar al médico una vez al año para una visita de niño sano. En la visita, el médico:

- revisará la estatura, el peso y el índice de masa corporal (IMC) de su hijo.
- administrará a su hijo las vacunas necesarias.
- hablará con su hijo acerca de importantes temas de salud y seguridad para su edad.
- se asegurará de que su hijo se esté desarrollando bien.



Encuentre al Dr. Correcto. ¿Necesita encontrar un nuevo médico para su hijo? Visite www.uhcommunityplan.com o llame a servicios al miembro al **1-800-587-5187 (TTY 711)**.

Nos preocupamos por usted

UnitedHealthcare Community Plan ofrece administración de atención a los miembros con necesidades especiales. Los administradores de atención trabajan con el plan de salud, los médicos y organismos externos. Ellos ayudan a obtener los servicios especiales y la atención que necesitan. La administración de atención ayuda a las personas con:

- discapacidades físicas
- enfermedad mental grave
- problemas de salud complejos
- otras necesidades especiales

Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades. Los miembros en estos programas reciben recordatorios acerca de su atención y consejos de una enfermera. El control de enfermedades ayuda a los miembros con enfermedades crónicas como:

- diabetes
- asma
- insuficiencia cardíaca
- EPOC



La ayuda está aquí. Si tiene necesidades especiales o necesita ayuda para controlar una enfermedad crónica, llame al **1-800-672-2156 (TTY 711)**. Pregunte si es elegible para administración de atención o control de enfermedades.



Más de
20 millones
de personas
tienen depresión.

La dosis correcta

Qué debe saber acerca de los antidepresivos

La depresión es una enfermedad grave, pero que tiene tratamiento. Es muy común. Muchas personas reciben ayuda para la depresión a través de medicamentos. Es uno de los tipos de fármacos que se recetan con mayor frecuencia. Las mujeres tienen el doble de probabilidades de tomar antidepresivos que los hombres.

Si entiende su medicamento, puede asegurarse de que es seguro y eficaz para usted. Los siguientes son 4 datos que debe saber acerca de los antidepresivos.

- 1. ES POSIBLE QUE TENGA QUE PROBAR MÁS DE UN FÁRMACO.** Seis de cada 10 personas se sienten mejor con el primero que prueban. Otras en tanto deben probar diferentes fármacos hasta encontrar el más eficaz para ellas.
- 2. POR LO GENERAL, TARDAN UN POCO EN FUNCIONAR.** Algunos fármacos pueden tardar al menos 6 semanas en lograr que se sienta mejor. Sea paciente y siga tomando su medicamento según lo indicado.
- 3. LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS PRESENTAN EFECTOS SECUNDARIOS.** Sin embargo, éstos generalmente desaparecen después de algunas semanas. Hable con su médico si esto no ocurre.
- 4. NO DEJE DE TOMAR SU MEDICAMENTO REPENTINAMENTE.** Debe trabajar con su médico para ir disminuyendo la dosis. Si lo hace en forma repentina, puede sentirse enfermo.



Seguimiento. Si recibe tratamiento para salud mental, es importante que no falte a sus citas de seguimiento. Si estuvo hospitalizado, asegúrese de visitar a su proveedor de salud mental 7 días después de que le hayan dado de alta del hospital.



Pregunte al Dr. Health E. Hound

P. ¿Cómo puedo mantener sanos los dientes de leche de mi hijo?

R. Un estudio reciente reveló un gran aumento en la cantidad de niños pequeños con graves caries en los dientes. Los dentistas informaron que han atendido a niños preescolares hasta con 10 caries. Aunque los dientes de leche no son permanentes, es importante mantenerlos fuertes. Puede hacer lo siguiente para mantener sanos los dientes de su hijo pequeño o de edad preescolar.

- Cepille los dientes de su hijo dos veces al día con pasta con fluoruro.
- Lleve a su hijo al dentista dos veces al año.
- Enseñe a su hijo a usar una taza normal a los 12 a 15 meses de edad. Después del primer año, evite usar biberones o tacitas entrenadoras para todos los líquidos excepto agua.
- Dé a su hijo principalmente agua fluorada para beber. (La mayor parte del agua de la llave tiene flúor. La mayoría del agua embotellada no lo tiene.) Limite el jugo y evite los refrescos.
- Evite refrigerios dulces o pegajosos, como rollos de frutas, gomitas, galletas o caramelos.



4 DATOS SOBRE LA CLAMIDIA

- 1. LA CLAMIDIA ES LA INFECCIÓN DE TRANSMISIÓN SEXUAL MÁS COMÚN.** Tanto hombres como mujeres pueden adquirirla.
- 2. LAS BACTERIAS QUE CAUSAN LA CLAMIDIA SE PROPAGAN A TRAVÉS DEL SEXO SIN PROTECCIÓN.** El uso de condones puede reducir el riesgo de tener clamidia.
- 3. POR LO GENERAL, LA CLAMIDIA NO TIENE SÍNTOMAS.** Los expertos recomiendan que las mujeres y las adolescentes de hasta 25 años de edad se realicen un examen cada año.
- 4. LA CLAMIDIA SE PUEDE CURAR CON ANTIBIÓTICOS.** Si no se trata, puede causar infertilidad u otros problemas a largo plazo.

Abuso doméstico

Puede sucederle a cualquiera.

El abuso doméstico ocurre cuando una persona intenta controlar a la pareja con la cual tiene una relación. Puede sucederle a cualquiera. No distinga entre jóvenes o viejos, hombres o mujeres.

Los abusadores pueden lastimar físicamente a sus víctimas, pero también pueden hacer otras cosas para asustarle. Pueden prohibirle que vea a sus amigos o familiares o que tenga suficiente dinero. Es posible que sea víctima de abuso doméstico si su pareja o cuidador:

1. lo hiere con palabras o fuerza física.
2. utiliza el sexo para lastimarlo.
3. utiliza dinero para controlarlo.



1 de cada 3 mujeres ha sido víctima de abuso.



Solicite ayuda. Si es víctima de violencia doméstica, llame a la línea de asistencia nacional contra la violencia doméstica. La ayuda es gratuita y confidencial. Llame al **1-800-799-SAFE (7233) (TTY 1-800-787-3224)**. Si está en peligro inmediato, llame al **911** o a la policía de su localidad. Obtenga más información acerca de la violencia doméstica en www.thehotline.org.



Confirmación de un mejor servicio

Gracias por completar la encuesta telefónica después de terminar sus llamadas con servicios al miembro. La información es de gran utilidad para nosotros. Le agradeceremos continuar realizando la encuesta cada vez que llame. Queremos continuar mejorando para ofrecerle el mejor servicio posible.

Debido a los comentarios que hemos recibido recientemente, queremos informarle acerca de un nuevo proceso. Cuando llame a servicios al miembro, el profesional de servicio al cliente con el que hable debe confirmar su información antes de poder ayudarlo. Lo hacemos de dos formas. Recientemente, comenzamos a pedirle que nos indicara su ID de miembro y la fecha de nacimiento a través de un sistema automático. Este proceso automatizado le permite hablar o ingresar información. Asimismo, le pedimos que confirme su número de teléfono y dirección durante la llamada.

Comenzamos el proceso automático para mejorar el servicio que le brindamos. Reducirá la cantidad de preguntas que harán nuestros profesionales de servicio al cliente antes de ayudarlo.

De cualquier forma, debemos confirmar la información. Esto nos permite proteger su privacidad y garantizar que solo suministremos información a las personas que deben conocerla.



buen provecho

COMER SANO POR MENOS™

La comida es mejor cuando se comparte con sus seres queridos. Durante la comida, pueden hablar y reírse juntos. Haga participar a toda la familia a la hora de las comidas. Los niños pueden ayudar a poner la mesa o incluso compartir alguna historia del día. Trabajar juntos como familia puede ayudar a los niños a sentirse bien respecto de la comida. He aquí cinco formas más para disfrutar de la comida con su familia:

1. Prepare desayuno para la cena. Pruebe huevos revueltos o panqueques integrales.
2. Lleve el almuerzo al parque.
3. Tenga un picnic en casa en un día lluvioso.
4. Elija un tema para la comida, como una fiesta mexicana. Los niños pueden hacer manteles individuales de papel u otras decoraciones.
5. Juegue "Sigue al comensal" (Follow the Eater). Haga que cada miembro de la familia tome turnos para decidir qué alimento probar. Luego le siguen los otros miembros de la familia.



Diviértase. UnitedHealthcare y Plaza Sésamo se han asociado para que comer sano y hacer ejercicio sea entretenido para usted y para sus hijos. Visite sesamestreet.org/food para obtener más información, incluidos videos, un cuento infantil, una guía para cuidadores y recetas.



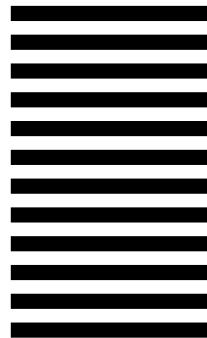
Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

TM/© 2012 Sesame Workshop

TAPE HERE



NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES



BUSINESS REPLY MAIL
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 1443 NORTHBROOK IL

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

UNITED HEALTHCARE
GLC
900 SKOKIE BLVD STE 200
NORTHBROOK IL 60062-9795

TAPE HERE



Survey says

Tell us what you think
of our new website.

You could win \$25!

AMC-023-RI-INSERT

TAPE HERE

We recently made some changes to our online physician directory. We want to know what you think.

Visit our website at www.uhcommunityplan.com and check out our physician directory. Then, take our survey and we'll enter you in a raffle to win a gift card worth \$25! You can mail in the attached survey card or complete the survey at www.surveymonkey.com/s/uhc-ri-2012. To mail the survey, remove it from the newsletter and tape it shut.

All surveys must be returned by August 31, 2012.

1. Are you able to access the Web directory easily?
 Yes No
2. Is the layout of the information easy to read?
 Yes No
3. Are the words in the directory easy to understand?
 Yes No
4. Is it easy to find a doctor that:
 - a. Speaks your language? Yes No
 - b. Is located in your town or city? Yes No
 - c. Accepts new patients? Yes No
5. Are the instructions for using the Web directory easy to understand?
 Yes No
6. Are you able to move around the Web directory easily?
 Yes No
7. Do you prefer to have the Web directory available in other languages?
 Yes No
8. Do you like the Web directory better than the paper version?
 Yes No
9. Do you have any suggestions to make the Web directory better?
 Yes No

10. Tell us what you like about our Web directory:

You don't have to give us your name. But if you want to be entered into the raffle, please provide the following information:

Name: _____
Daytime phone number: _____
Email address: _____