



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



EN ESTA EDICIÓN

Dejar de fumar	Página 1
Puntajes de calidad	Página 2
Prevención de cáncer de seno	Página 2
Controles de adolescentes	Página 2
Fraude y abuso	Página 3
Vacunas contra la gripe	Página 3
Healthy First Steps	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 local para dejar de fumar al **1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)** (llamada gratuita).

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. Además, queremos que más miembros con asma utilicen 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 Mejoramiento de calidad y nuestro avance hacia el cumplimiento de las metas, llame al **1-888-887-9003 (TTY 711)** (llamada gratuita).



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 **1-888-887-9003 (TTY 711)** (llamada gratuita).



Tiempo para adolescentes

Los controles de rutina permiten que los niños estén sanos a cualquier edad. Incluso los preadolescentes y adolescentes deben visitar al médico para una visita de control sano cada año. Estas visitas aseguran que su hijo se esté desarrollando bien. El médico y su hijo pueden conversar sobre conductas de riesgo. Y su hijo recibirá las vacunas o los exámenes que necesita.

Cuando comienzan los años de la preadolescencia, es hora de otra ronda de vacunas. Se recomiendan tres vacunas para la mayoría de los niños entre 11 y 12 años:

- tétano, difteria y pertusis (Tdap)
- virus del papiloma humano (VPH)
- contra el meningococo (MCV4)

Además, los adolescentes necesitan un refuerzo de la MCV4 a los 16 años.

Fraude y abuso

Si ve algo, diga algo.

La mayoría de los miembros y proveedores de Medicaid son honestos. No obstante, incluso algunas pocas personas deshonestas pueden causar grandes problemas. Si está en conocimiento de algún fraude o abuso, debe informarlo a alguien. No tendrá que dar su nombre.

EL FRAUDE Y ABUSO DE MIEMBROS INCLUYE:

- permitir que alguien más use su tarjeta o número del plan o Medicaid del estado.
- vender o entregar sus medicamentos con receta a otra persona.
- mentir sobre su salud, su domicilio o sus ingresos.

EL FRAUDE Y ABUSO DE PROVEEDORES INCLUYE:

- facturar por servicios que nunca se realizaron.
- facturar dos veces por el mismo servicio.
- solicitar exámenes o servicios que no necesita.

DOS FORMAS PARA DENUNCIAR FRAUDE Y ABUSO:

- Denuncie una situación de fraude a la Oficina del Inspector General de HHSC al **1-800-436-6184**.
- O visite <https://oig.hhsc.state.tx.us> y en la sección "I Want To" (Quiero), haga clic en "Report Fraud, Waste, or Abuse" (Denunciar un fraude, desperdicio o abuso) para completar un formulario en línea.



Pregunte al Dr. Health E. Hound

P. ¿Cómo puedo proteger a mi familia contra la gripe?

R. La mejor forma de prevenir la gripe es vacunarse. Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe cada otoño. Las personas sanas entre 2 y 49 años que no están embarazadas pueden administrarse un aerosol nasal en lugar de una vacuna.

Cada miembro de su familia también puede actuar para evitar exponerse al virus de la gripe.

- Lávese las manos habitualmente con agua y jabón. O bien, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca, a menos que se haya lavado las manos previamente.
- Coma bien, haga ejercicio, beba gran cantidad de agua y duerma lo suficiente.



No se enferme de gripe. UnitedHealthcare Community Plan paga sus vacunas contra la gripe. No tiene costo para usted. El mejor lugar para recibirla es en el consultorio de su médico de atención primaria (PCP).

También puede recibirla en cualquier clínica que acepte UnitedHealthcare Community Plan.

TODO A TIEMPO

Cuando llame para programar una cita con un proveedor, informe a la oficina el motivo de su visita. Esto les permitirá saber con qué prontitud deben programar su cita. Debe poder obtener citas dentro de los siguientes plazos.

- Emergencia: el mismo día
- Visita de urgencia al PCP: dentro de 24 horas
- Visita de rutina al PCP: dentro de 14 días
- Visita al especialista: dentro de 14 días



¿Necesita ayuda? Si

tiene problemas para programar una cita con su proveedor, no dude en informarnos. Es posible que podamos ayudarle. Llame a Servicios al miembro al **1-888-887-9003 (TTY 711)** (llamada gratuita).

Rincón de recursos

Servicios al miembro Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja (llamada gratuita).

1-888-887-9003 (TTY 711)

NurseLine (Línea de enfermería)

Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-800-535-6714 (TTY 711)

NowClinic Los médicos pueden diagnosticar enfermedades y recetar medicamentos (si es necesario), en el día o la noche, por teléfono (llamada gratuita).

1-855-634-3571 (TTY 711)

Línea para dejar de fumar del estado Reciba ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables) Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad (llamada gratuita).

1-800-599-5985 (TTY 711)

Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica Obtenga ayuda con el abuso doméstico (llamada gratuita).

1-800-799-7233

(TTY 1-800-787-3224)

Nuestro sitio web Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el manual para miembros.

UHCommunityPlan.com



Healthy First Steps

Reciba apoyo para un embarazo sano y posteriormente.

Ya sea que esté esperando a su primer o tercer bebé, Healthy First Steps puede ayudarle. Obtenga apoyo personal para mantenerse sana antes, durante y después del embarazo. Durante su embarazo, su enfermera personal puede ayudarle a:

- buscar formas para reducir el consumo de tabaco, alcohol y drogas.
- comer bien.
- hacer ejercicio de manera segura.
- prepararse para el parto.

Su apoyo no finaliza después de que dé a luz a su bebé. Su enfermera puede ayudarle por un período de hasta seis semanas después del parto a:

- recibir cuidado posparto (y programar su cita).
- elegir un médico para su bebé.
- buscar recursos locales, como Mujeres, Bebés y Niños (WIC).

¿HORA DEL BEBÉ?

Llame al consultorio de su proveedor el día que llegue a casa del hospital. Programe una cita para una visita posparto. Pida que la vean dentro de 4 a 6 semanas. Si tuvo una cesárea, necesitará dos visitas: dentro de una 1 a 2 semanas y la otra dentro de 4 a 6 semanas.



¿Está embarazada? Para disfrutar de un embarazo feliz y sano, inscribise en Healthy First Steps hoy. Llame al **1-800-599-5985 (TTY 711)** (llamada gratuita), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora central. No tiene costo adicional para usted.