



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿ESTÁ EMBARAZADA?



Síganos en Twitter **@UHCPregnantCare**. Puede recibir consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo. Estamos aquí para facilitar tanto su cuidado como el de su bebé. Visite bit.ly/uhc-pregnancy.

Actúe

Es hora de programar citas de control

Evite las prisas del verano al llamar esta primavera para programar visitas de control de niño sano. Recopile los formularios que necesita para la escuela, deportes o campamentos. Los niños en edad escolar y los adolescentes deben visitar al médico una vez al año para una visita del niño sano. En esta 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 la salud y seguridad.
- se asegurará de que su hijo esté creciendo y se esté desarrollando bien.



Encuentre al Dr. Correcto. ¿Necesita encontrar un nuevo médico para su hijo? Visite **MyUHC.com/CommunityPlan** o llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-414-9025 (TTY 711)**.



Según las reglas

¿Ha leído su Manual para miembros? Es una gran fuente de información. Le indica cómo usar su plan y explica:

- los beneficios y servicios con los que usted cuenta.
- los beneficios y servicios con los que usted no cuenta (exclusiones).
- cómo averiguar acerca de los proveedores de la red.
- cómo funcionan sus beneficios de medicamentos con receta.
- qué hacer si necesita atención cuando se encuentra fuera de la ciudad.
- cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red.
- dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, después de horario, de salud del comportamiento, especializada, hospitalaria y de emergencia.
- sus derechos y responsabilidades como miembro.
- nuestra política de privacidad.
- en qué casos, cómo y cuándo puede ser necesario presentar una reclamación.
- cómo expresar una queja o apelar una decisión relacionada con la cobertura.
- la forma en que su plan decide qué tecnologías nuevas se cubren.
- cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con el idioma o una traducción.



Obtenga todo. Puede leer el Manual para miembros en línea en [MyUHC.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/communityplan). ○

bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-414-9025 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual.

LA ATENCIÓN ADECUADA

Queremos que reciba la atención adecuada, en el momento adecuado y en el lugar adecuado. No queremos que obtenga atención deficiente o algo que en realidad no necesite. También tenemos que asegurarnos de que la atención que reciba sea un beneficio cubierto. Hacemos esto mediante la Gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Solo los profesionales médicos realizan la UM. No proporcionamos incentivos financieros ni recompensamos a nadie por decir no al cuidado necesario.



¿Tiene preguntas sobre la UM? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-414-9025 (TTY 711)**. Pida hablar con una persona de Gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Le explicaremos cómo funciona la UM y qué significa para su atención.

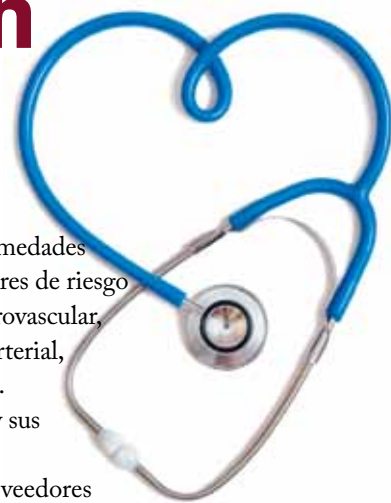
Riesgos para el corazón

Nuevas pautas sobre el corazón

En las noticias han estado informando las nuevas pautas para la prevención de enfermedades cardíacas. Dichas pautas abordan los factores de riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular, entre los cuales se encuentran la presión arterial, la obesidad, el colesterol y el estilo de vida. También se considera su edad, sexo, raza y sus antecedentes familiares.

Las nuevas pautas sugieren que los proveedores utilicen una calculadora de riesgo en Internet, mediante la cual se observan los riesgos particulares de cada persona. Luego, su proveedor elabora un plan con usted para reducir su riesgo en caso de ser necesario. Esto podría incluir cambios en su estilo de vida o medicamentos.

Sus valores objetivo para la presión arterial y el colesterol pueden ser diferentes a lo que solían ser. Ahora son específicos para usted.



Consulte a su PCP. Pregunte a su PCP acerca de sus factores de riesgo de enfermedad cardíaca. Obtenga más información acerca de las nuevas pautas en [Heart.org](https://heart.org).

Bajo control

Haga de su salud diabética una prioridad.

Se requiere de una supervisión constante y cuidadosa para mantener la diabetes bajo control. Las pruebas habituales le ayudan a ver cómo está. ¿Cuál de las siguientes pruebas le falta?

- **ANÁLISIS DE SANGRE A1C:** Este análisis de laboratorio indica cuán bien ha controlado su nivel de azúcar en sangre en los últimos dos a tres meses. También indica la eficacia de su tratamiento. Realícese este análisis tres o cuatro veces al año.
- **COLESTEROL:** La diabetes y el colesterol constituyen una combinación que puede dañar el corazón. Su médico puede informarle sus valores de HDL y colesterol total ideales. Realícese esta prueba una vez al año.
- **FUNCIÓN RENAL:** La diabetes puede dañar los riñones. Esta prueba se asegura de que los suyos funcionen de manera adecuada. Realícese esta prueba una vez al año.
- **EXAMEN DE PUPILA DILATADA:** La diabetes no controlada puede causar ceguera. En esta prueba, las pupilas se dilatan con gotas oftálmicas para poder revisar la retina. Ayuda a detectar problemas antes de que se dé cuenta de que los tiene. Realícese esta prueba una vez al año.



Con nosotros es fácil. Estas pruebas son beneficios cubiertos. ¿Necesita ayuda para programar una cita o ir al médico? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-414-9025 (TTY 711)**.

Consejos dentales para adolescentes

Tu vida está llena de actividades: tareas, deportes, amigos y quizá video juegos de vez en cuando. ¿Quién tiene tiempo para cuidar sus dientes? ¡Tú lo tienes! Solo se necesitan unos cuantos minutos diarios y es un tiempo bien invertido.

Para cuando cumplas 13 años, ya se te habrá caído la mayoría de los dientes de leche y habrán sido reemplazados por los dientes permanentes. Es importante que cuides tus dientes porque los tendrás por el resto de tu vida.

Cuando comes, el azúcar de los alimentos produce una capa pegajosa llamada placa, que se forma en los dientes y que puede atacarlos y causar caries. A la mayoría nos gustan las comidas con azúcar, como los dulces, los pasteles, las galletas, los helados y las gaseosas. Por ello, es importante que te cepilles los dientes después cada comida.

Querrás que tus dientes luzcan sanos y se mantengan fuertes. Si tus dientes permanentes se tuercen o se apiñan demasiado, te recomendamos que consultes a un ortodoncista, que es un odontólogo experto en enderezar los dientes con frenos. Los frenos funcionan al empujar los dientes sutilmente para enderezarlos. Ya hace años pasó la época en que los frenos parecían “dientes de lata” y ahora muchas personas tienen frenos en la parte de atrás de los dientes o que son transparentes o de diversos colores.



¿Necesita un odontólogo? Ingrese a **MyUHC.com/CommunityPlan** o llame al **1-800-414-9025 (TTY 711)** para encontrar un odontólogo que acepte su plan de salud.



PREGUNTE AL MÉDICO DE SU HIJO SOBRE LA VACUNA CONTRA EL VPH

La vacuna contra el VPH protege a los niños y a las niñas del virus de papiloma humano, el cual puede producir cáncer y verrugas genitales. Se recomienda aplicar la vacuna contra el VPH tanto a niños como a niñas y la mejor edad para administrarla es a los 11 y 12 años. La vacuna contra el VPH se administra en tres inyecciones. Si usted es padre de un niño de 11 o 12 años, pregunte a su médico sobre la vacuna contra el VPH y asegúrese de que le apliquen a su hijo las tres inyecciones para que esté totalmente protegido. La vacuna contra el VPH previene el cáncer.



HABLAMOS SU IDIOMA

Si necesita esta información en otro idioma, llame al **1-800-414-9025 (TTY 711)**, los lunes, martes, jueves y viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.; o los miércoles, de 8 a.m. a 8 p.m.

如果需要其他语言版本的此信息，请致电 **1-800-414-9025 (TTY 711)**

Nếu bạn cần thông tin này bằng ngôn ngữ khác, hãy gọi số **1-800-414-9025 (TTY 711)**

При необходимости получения данной информации на другом языке позвоните **1-800-414-9025 (TTY 711)**

ប្រសិនបើលោកអ្នក ចាំបាច់ត្រូវការព័ត៌មាននេះជាភាសាមួយផ្សេងទៀត សូមទាក់ទងតាមទូរស័ព្ទលេខ៖ **1-800-414-9025 (TTY 711)**

Relaciones saludables

Parejas del mismo sexo y abuso intrafamiliar

Muchas parejas del mismo sexo tienen relaciones saludables y felices. Los índices de abuso intrafamiliar son similares tanto en las parejas homosexuales como en las heterosexuales, pero las personas bisexuales tienen índices de abuso un poco más altos. Este artículo también atañe a las personas transexuales.

El abuso puede suceder en cualquier pareja independientemente de:

- la identidad sexual
- la religión
- la raza
- la condición social
- los ingresos

Aproximadamente, una de cada cuatro parejas del mismo sexo tiene problemas de abuso intrafamiliar. Una persona abusiva puede golpear, patear o abofetear a la otra persona. También puede insultar a la persona con apodos, amenazarla, o hacer cosas que la avergüencen. El abuso también puede consistir en alejar a una persona de sus amigos o familiares, tratar de controlarla o de controlar su dinero, acecharla o negarle el acceso a atención médica. También puede tratarse de abuso sexual.

El abuso específico entre las parejas del mismo sexo puede ser:

- amenazar con revelar a otros su homosexualidad.
- amenazar con revelar su homosexualidad a alguien que puede alejarlo de sus hijos.
- afirmar que el abuso es “mutuo”.
- utilizar la homofobia para limitar las salidas sociales.
- ocultar medicamentos u otros artículos que una persona transexual necesite.

El abuso puede consistir en poner en duda la homosexualidad de la pareja o insistir en que actúe de cierta manera. A menudo es difícil dejar a una pareja abusiva, pero nadie merece ser objeto de abuso. Todas las víctimas merecen el mismo respeto y los mismos servicios. Por ello, existen medidas de protección y opciones legales para las víctimas de abuso intrafamiliar que tienen una pareja del mismo sexo.

Todos los programas de violencia intrafamiliar financiados por el estado ayudan a las víctimas de las parejas del mismo sexo. Estos servicios son gratuitos y confidenciales.



Busque ayuda. Para encontrar el programa para el abuso intrafamiliar más cercano en Pensilvania, ingrese a **pcadv.org** y haga clic en Find Help [Buscar ayuda] o utilice el mapa de Find Help en la página de inicio. Para comunicarse con la línea de asistencia nacional contra la violencia intrafamiliar, llame al **1-800-799-SAFE (TTY 1-800-787-3224)**. Para comunicarse con la línea de asistencia nacional contra la violencia en citas para adolescentes, llame al **1-866-331-9474 (TTY 1-866-331-8453)** o envíe el mensaje de texto “loveis” al **22522**.