



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿ESTÁ EMBARAZADA?



Síguenos en Twitter @UHCPregnantCare. Puede recibir consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo. Ahora también hay tweets disponibles en español en @UHCEmbarazada. Estamos aquí para facilitar tanto su cuidado como el de su bebé. Visite bit.ly/uhc-pregnancy.

Qué debe esperar

No olvide su control posparto.

Es fácil que una nueva mamá descuide su propia salud. Pero es importante visitar a su médico o matrona seis semanas después de haber dado a luz. Si tuvo una cesárea, también debe ir al médico dos semanas después del parto. En su control posparto, su médico:

- la examinará para verificar que esté sanando bien después del parto.
- analizará su depresión posparto.
- realizará un examen pélvico para asegurarse de que sus órganos reproductivos estén regresando a su estado previo al embarazo.
- le informará si está lista para reanudar su vida sexual y le hablará acerca de las opciones de control de la natalidad.
- responderá preguntas acerca de la lactancia materna y examinará sus senos.



¿Está embarazada? Inscríbese en Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables). Este programa gratuito ofrece apoyo e información. Llame al **1-800-599-5985 (TTY 711)** para obtener más información.



Acabe con el cáncer



¿Es fecha para un examen de detección?

Los exámenes de detección de cáncer pueden ayudar a detectar los tipos de cáncer comunes en forma temprana. Si se detectan en sus primeras etapas, la mayoría son tratables. Incluso algunos tipos de cáncer se pueden prevenir con los exámenes de detección. Para las personas con riesgo promedio, la Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda:

QUÉ: Mamografía

POR QUÉ: Para detectar el cáncer de mama en forma temprana

CUÁNDO: Mamografías y exámenes clínicos de los senos anuales para mujeres a partir de los 40 años. Exámenes clínicos de los senos cada tres años para las mujeres entre 20 y 40 años.

QUÉ: Colonoscopia

POR QUÉ: Para detectar o prevenir el cáncer colorrectal

CUÁNDO: Colonoscopia para hombres y mujeres cada 10 años a partir de los 50 años. También hay disponibles otros exámenes de cáncer colorrectal; los intervalos varían.

QUÉ: Papanicolaou y examen de detección de VPH

POR QUÉ: Para detectar o prevenir el cáncer de cuello uterino

CUÁNDO: Papanicolaou para mujeres cada tres años a partir de los 21 años. Los exámenes pueden terminar a la edad de 65 años en el caso de mujeres con un historial de resultados de Papanicolaou normales. Los exámenes de VPH también se deben realizar cada cinco años entre los 30 y 65 años.



¿Está en riesgo? ¿Tiene antecedentes familiares de cáncer? ¿Tiene sobrepeso o fuma? Puede estar en mayor riesgo de desarrollar cáncer. Pregunte a su médico si tiene que comenzar los exámenes de detección a una edad más temprana o hacérselos con mayor frecuencia.

CONOZCA SUS BENEFICIOS DE MEDICAMENTOS

Como miembro de UnitedHealthcare Community Plan, usted tiene beneficios de medicamentos recetados. ¿Sabe dónde puede obtener más información acerca de ellos? Visite nuestro sitio web para obtener información sobre:

1. LOS MEDICAMENTOS DE NUESTRO FORMULARIO.

Esta es una lista de medicamentos cubiertos. Lo animamos a que utilice medicamentos genéricos cuando sea posible.

2. CÓMO SURTIR UNA RECETA. Puede encontrar una farmacia cerca de su domicilio que acepte su plan.

3. REGLAS QUE SE PUEDEN APLICAR. Es posible que algunos medicamentos se cubran solo en determinados

casos. Por ejemplo, es posible que tenga que probar otro medicamento primero. (Esto se denomina terapia escalonada.) O bien, podría necesitar la aprobación de UnitedHealthcare para usar un medicamento. (Esto se denomina autorización previa.) También es posible que haya límites en cuanto a la cantidad que puede obtener de determinados medicamentos.

4. CÓMO OBTENER EXCEPCIONES. Puede solicitar medicamentos que de otro modo estarían limitados o no tendrían cobertura. Su proveedor puede ayudarle a hacer una solicitud.



Busque aquí. Visite [MyUHC.com/CommunityPlan](https://www.myuhc.com/CommunityPlan) para obtener información acerca de sus beneficios de medicamentos. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-542-8997 (TTY 711)**.



Encuentre al Dr. Correcto

Su socio de salud

Su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) proporcionará o coordinará toda su atención médica. Si necesita exámenes o tratamientos que su PCP no pueda brindar, le hará una derivación. Debe sentirse cómodo con su PCP. Si no lo está, elija uno nuevo.

Cuando consulte a su PCP, indíquele cuáles medicamentos, vitaminas o medicamentos de venta libre toma con regularidad. Lleve una lista escrita.

Es importante que su PCP sepa todo sobre su atención médica. Hable de otros proveedores que consulte, como especialistas, y de la atención de salud mental o de abuso de sustancias que esté recibiendo. Mencione todos los medicamentos o tratamientos que otros proveedores le hayan recetado. Pida a otros proveedores que envíen a su PCP copias de todos los resultados y conclusiones de exámenes.



¿Cuál es su tipo? Para una lista de proveedores participantes, visite MyUHC.com/CommunityPlan o llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-542-8997 (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, el médico y organismos externos. Ellos ayudan a los miembros a obtener los servicios especiales y la atención que necesitan. La administración de atención ayuda a las personas con:

- discapacidades físicas
- problemas de salud complejos
- enfermedad mental grave
- 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. Estos programas ayudan a los miembros con enfermedades crónicas como:

- diabetes
- asma
- EPOC
- anemia
- ICC
- VIH
- hipertensión
- falciforme



La ayuda está aquí. ¿Tiene necesidades especiales o necesita ayuda para controlar una enfermedad crónica? Llame a Servicios para miembros al **1-877-542-8997 (TTY 711)**. Pregunte acerca de los programas que pueden ayudarle.

LA DOSIS CORRECTA

La depresión es una enfermedad grave, pero que tiene tratamiento. Es muy común. Muchas personas reciben ayuda para la depresión a través de medicamentos. Antidepresivos son uno de los tipos de fármacos que se utilizan con mayor frecuencia. Si su médico recomienda antidepresivos, recuerde que:

1. Podría tener que probar más de un fármaco. Algunas personas se sienten bien 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 tiempo en hacer efecto. Algunos fármacos tardan al menos seis semanas en lograr que usted se sienta mejor. Sea paciente y siga tomando su medicamento según lo indicado.
3. La mayoría de las personas siente efectos secundarios. Sin embargo, estos desaparecen después de un par de semanas. Hable con su médico si esto no ocurre.
4. No deje de tomar su medicamento repentinamente. Debe seguir las indicaciones de su médico para ir disminuyendo la dosis. Si lo hace en forma repentina, puede sentirse mal.



Seguimiento. Si está recibiendo tratamiento para salud mental, asegúrese de no faltar a sus citas de seguimiento. Si estuvo hospitalizado, visite a su proveedor de salud mental siete días después de que le hayan dado de alta del hospital.

Información especial

Encuentre lo que necesita en **UHCommunity Plan.com** o en nuestro sitio web exclusivo para miembros **MyUHC.com/CommunityPlan**. No se preocupe por dónde guardar la información o dónde buscarla cuando más la necesita. Esto es lo que encontrará en nuestros sitios web:

- **MANUAL PARA MIEMBROS:** Incluye detalles sobre sus beneficios y los servicios cubiertos.
- **DIRECTORIO DE PROVEEDORES:** Una lista de los proveedores que forman nuestra red.
- **FORMULARIO DE MEDICAMENTOS:** La lista de medicamentos que cubre el plan.
- **EVALUACIÓN DE RIESGOS DE SALUD:** Una encuesta que nos ayuda a entender mejor sus necesidades de salud y cómo conseguir los cuidados que necesita.
- **DIRECTIVAS ANTICIPADAS:** Formularios legales que especifican sus deseos acerca de sus futuros cuidados de salud si usted está demasiado enfermo para tomar decisiones acerca de su tratamiento.
- **DERECHOS DE LOS MIEMBROS, APELACIONES Y QUEJAS:** Formularios que detallan sus derechos y responsabilidades como miembro. También, formularios que explican cómo presentar una apelación o una queja.



¿Preguntas? Nuestro equipo de Servicios para miembros está listo para ayudar. Llame al **1-877-542-8997 (TTY 711)** de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.



SU PRIVACIDAD

Tomamos la privacidad con seriedad. Somos muy cuidadosos con su información de salud protegida (PHI, por sus siglas en inglés). Asimismo, resguardamos su información financiera (FI, por sus siglas en inglés). Utilizamos la PHI y la FI para ejecutar nuestro negocio. Nos ayuda a proporcionarle productos, servicios e información.

En nuestras actividades, protegemos la PHI y FI oral, escrita y electrónica. Tenemos normas que nos indican cómo podemos mantener seguras su PHI y FI. No queremos que su PHI o FI se pierda o se destruya. Queremos asegurarnos de que nadie la utilice de manera indebida. Nos cercioramos de usar su PHI y FI de manera cuidadosa. Tenemos políticas que explican:

- cómo podemos usar la PHI y FI.
- cuándo podemos compartir la PHI y FI con terceros.
- los derechos que tiene respecto de su PHI y FI.



No es ningún secreto. Nuestra política de privacidad está en línea en **UHCommunityPlan.com**. También puede llamar a Servicios para miembros al **1-877-542-8997 (TTY 711)** para solicitar que le enviemos una copia por correo. Si realizamos cambios en la política, le enviaremos una notificación por correo.

Efectos secundarios



¿Su medicamento le causa caries?

La boca seca es un efecto secundario de más de 500 medicamentos comunes. La boca seca puede causar caries. Informe a su dentista sobre los medicamentos que toma, y éste le podrá ayudar a tratar la boca seca y prevenir las caries. También se sentirá más cómodo. Algunos consejos para tratar la boca seca incluyen:

- Utilice un aerosol o enjuague bucal elaborado para personas con boca seca.
- Beba una gran cantidad de agua.
- Pregunte a su médico si debe cambiar de medicamento.
- Mastique goma sin azúcar o chupe pastillas sin azúcar.
- Evite el alcohol, el café, la soda y los jugos de fruta, que pueden irritar la boca.



¿Necesita un odontólogo? Ingrese a **<https://fortress.wa.gov/hca/p1findaprovider>**. O llame a la Autoridad de Atención Médica o ProviderOne al **1-800-562-3022** para encontrar un odontólogo que acepte Washington Apple Health (Medicaid).





Buena orientación

UnitedHealthcare Community Plan cuenta con lineamientos del ejercicio profesional que ayudan a los proveedores a tomar decisiones correctas en atención médica. Estos lineamientos provienen de fuentes reconocidas en todo el país, y se aplican a enfermedades como:

- asma
- trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)
- trastorno bipolar
- enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- depresión
- diabetes
- enfermedades cardíacas
- insuficiencia cardíaca
- hipertensión arterial
- obesidad
- cuidado prenatal
- atención médica preventiva pediátrica
- trastornos por abuso de sustancias
- trasplantes



Todo a su disposición.

Llame a Servicios para miembros para solicitar una copia al **1-877-542-8997 (TTY 711)**, o puede encontrar nuestros lineamientos del ejercicio profesional en **UHCCommunityPlan.com**.

A es para Asma™

Consejos para comprender cómo manejar el asma de su niño

UnitedHealthcare y Sesame Workshop, la organización sin fines de lucro detrás de *Sesame Street*™, se han unido para crear *A es para Asma*. Este programa ayuda a los niños con asma a disfrutar de una vida más sana y más activa.

Hable con el médico de su hijo para entender los medicamentos necesarios para controlar su asma. Algunos medicamentos para el asma en forma de pastillas o líquidos se tragan. Otros se inhalan como un vapor fino con un inhalador de dosis medida o un nebulizador. El asma de cada niño es diferente, de modo que existe más de un tipo de tratamiento. En general, existen dos categorías diferentes de medicamentos que su hijo puede tomar:

- 1. LOS MEDICAMENTOS DE RESCATE**, como algunos inhaladores, ofrecen alivio inmediato de los síntomas cuando su hijo tiene un ataque de asma o cualquier otro tipo de dificultad para respirar. En niños cuya asma está debidamente controlada, estos medicamentos no deberían ser necesarios todos los días.
- 2. LOS MEDICAMENTOS DE CONTROL** hacen exactamente lo que indica su nombre: controlan el asma de su hijo, aunque no tenga síntomas. En efecto, previenen síntomas, y a veces se les denomina medicamentos preventivos. Estos medicamentos se deben utilizar de forma regular, todos los días.



Obtenga recursos. Descargue e imprima “*Mi perfil de asma*” en **sesamestreet.org/asthma**. Complete la hoja y entregue una copia a la persona que cuida a su hijo.



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida



TM/© 2014 Sesame Workshop

Rincón de recursos

Servicios para miembros

Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-877-542-8997 (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).

1-877-543-3409 (TTY 711)

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)

Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad (llamada gratuita).

1-800-599-5985 (TTY 711)

Síganos en Twitter Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo.

@UHCpregnantCare

@UHCEmbarazada

bit.ly/uhc-pregnancy

Nuestros sitios web Use nuestro directorio de proveedores.

MyUHC.com/CommunityPlan

Lea su Manual para miembros.

UHCCommunityPlan.com

Línea Directa Nacional contra la

Violencia Doméstica Obtenga ayuda gratis y confidencial con el abuso doméstico (llamada gratuita).

1-800-799-7233

(TTY 1-800-787-3224)

Línea de ayuda para dejar de

fumar Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-800-QUIT-NOW

(1-800-784-8669)



Criar a su bebé

Cada visita de control de bebé sano es importante.

Los bebés crecen y cambian rápidamente. Por ello, es importante que lleve a su bebé a visitas periódicas a su proveedor de atención primaria. A la edad de 2 años, su hijo debe haber tenido 10 controles de bebé sano. Estas visitas de control de bebé sano también se denominan Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment (EPSDT, Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos).

Las visitas de control de bebé sano ayudan al médico a conocerlos a usted y a su bebé y a asegurarse de que su bebé esté sano. También son un buen momento para que haga preguntas. Las visitas de control de bebé sano incluyen:

- **REVISIÓN DEL CRECIMIENTO:** Se mide y se pesa a su hijo.
- **PRUEBAS:** Se realizan las pruebas necesarias a su hijo. Esto incluye pruebas de detección de plomo a las edades de 1 y 2 años.
- **EXÁMENES DE DETECCIÓN:** Se revisa la visión, la audición y el desarrollo de su hijo.
- **VACUNAS:** Cuando haya cumplido 2 años, su hijo habrá recibido vacunas contra 14 enfermedades. Algunas vacunas se administran juntas. La mayoría de las vacunas son necesarias más de una vez.

CUÁNDO IR

Las edades para las	■ 2 meses	■ 15 meses
visitas de control de	■ 4 meses	■ 18 meses
bebé sano son:	■ 6 meses	■ 24 meses
■ 3 a 5 días	■ 9 meses	
■ 1 mes	■ 12 meses	



Obtenga recompensas. UnitedHealthcare Community Plan ofrece un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las nuevas mamás. Su nombre es Healthy Rewards o recompensas saludables. Puede recibir tarjetas regalo por acudir a los controles prenatales, posparto y de bebé recién nacido. Los miembros que reúnan las condiciones recibirán información adicional por correspondencia.