



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿SABÍA USTED QUE...?

La temporada de influenza en realidad puede durar tres temporadas. Por lo general comienza en otoño, y se dispara en invierno. A veces, se prolonga hasta la primavera. Puede evitar contraer esta enfermedad todo el año si se vacuna contra la influenza. Todas las personas a partir de los seis meses de edad deben vacunarse cada otoño. En este momento, la vacuna se encuentra disponible.



Cepílese

Consejos para tener una boca saludable

Los dientes y las encías saludables le permiten comer bien, disfrutar de la comida y sentirse más seguro. Sin el cuidado adecuado, los dientes pueden picarse y las encías se pueden infectar. Con el tiempo, estos problemas pueden causar la pérdida de dientes.

Los dentistas son expertos en dientes y encías. Pueden ayudarle a prevenir las enfermedades en los dientes y las encías, y a corregir los problemas que ya pueda tener.

Vaya al dentista cada seis meses para una limpieza y un examen, y siga estos pasos para tener una buena salud dental:

- **CEPÍLESE LOS DIENTES DOS VECES AL DÍA** con pasta con fluoruro.
- **LÍMPIESE LOS DIENTES A DIARIO CON HILO DENTAL.**
- **CONSUMA DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS SALUDABLES.**
- **INFORME A SU DENTISTA QUÉ MEDICAMENTOS TOMA.** Muchos fármacos causan sequedad bucal y problemas dentales.
- **DEJE DE FUMAR.** El consumo de tabaco aumenta el riesgo de tener una enfermedad en las encías.



Mantenga su sonrisa radiante. Para obtener más información sobre sus beneficios dentales, llame al **1-800-941-4647 (TTY 711).**



Manténgase sano

La medicina preventiva tiene cobertura.

Es importante que las personas de todas las edades obtengan atención médica preventiva de manera habitual. La atención médica preventiva tiene por objetivo mantenerlo sano y ayuda a evitar problemas de salud graves más adelante.

La atención médica preventiva está 100 por ciento cubierta si usa un proveedor de la red u obtiene una autorización previa de un proveedor fuera de la red. Esto no tiene costo para usted. Los servicios cubiertos incluyen:

- **CONTROLES DE RUTINA PARA NIÑOS Y ADULTOS**
- **VACUNAS ESTÁNDAR**
- **CONTROL DE MUJER SANA.** Incluye una consulta médica anual. Los exámenes de detección incluyen citología y exámenes de detección de enfermedades de transmisión sexual. La planificación familiar y los cuidados prenatales también tienen cobertura.
- **EXÁMENES DE DETECCIÓN.** Para los niños incluyen pruebas estándar para recién nacidos y exámenes de detección de plomo. Los exámenes de obesidad y desarrollo también tienen cobertura. Para los adultos pueden incluir exámenes de presión arterial, colesterol y diabetes. Los exámenes de detección de problemas con tabaco, alcohol y depresión también tienen cobertura.

CON COBERTURA: MAMOGRAFÍAS

Las mamografías detectan el cáncer de seno en las mujeres. Hágase una mamografía base (la primera) entre los 35 y 40 años. A partir de los 40 años de edad se debe hacer esta prueba cada año. Si tiene mayor riesgo de desarrollar cáncer de seno, es posible que necesite otros exámenes. Es posible que deba comenzar a hacerse exámenes a una edad menor.



¿Qué necesita? Muchos otros servicios preventivos tienen cobertura. Pregunte a su proveedor de atención primaria (PCP) sobre los exámenes de detección, otros exámenes, orientación y vacunas necesarios para su edad y sexo.

Obtenga resultados

UnitedHealthcare Community Plan ofrece un programa de mejoramiento de calidad que funciona para ofrecer a nuestros miembros una mejor atención y servicios. Cada año informamos a nuestros miembros cómo ha sido nuestro desempeño en la prestación de servicios de atención médica.

Una de las metas del año pasado era aumentar el número de miembros con diabetes que se realizaran el examen HbA1c. Descubrimos que una mayor cantidad de miembros con diabetes se lo hizo.

El próximo año trabajaremos para aumentar el número de:

- miembros que acuden a sus controles dentales de rutina
- consultas prenatales de nuestras miembros embarazadas
- consultas posparto de nuevas madres entre tres y ocho semanas después de dar a luz
- pacientes con asma que toman los medicamentos correctos

Cada año también realizamos encuestas a los miembros. Queremos conocer nuestro desempeño en cuanto a la atención de sus necesidades. Nuestras encuestas del año 2015 mostraron mejoras generales en:

- la calificación de los miembros de sus médicos
- la forma en que los médicos les hablaron a los miembros
- cuán informados parecen estar los médicos de los miembros sobre la atención recibida de otros médicos

Este año trabajaremos para mejorar la satisfacción de los miembros con nuestro servicio al cliente. Capacitaremos mejor al personal para manejar de manera correcta las llamadas de los miembros la primera vez. También planeamos mejorar las herramientas de búsqueda de nuestro directorio de proveedores.



Obténgalo todo. ¿Quiere saber más sobre nuestro Programa de mejoramiento de calidad? Llame gratis al **1-800-941-4647 (TTY 711).**

La dosis correcta

4 consejos para las personas que toman antidepresivos

Muchas personas reciben ayuda para la depresión con medicamentos. Los antidepresivos son uno de los tipos de fármacos que se usan 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 tienen que 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 sufren 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 hablar con su médico para ir disminuyendo la dosis. Si lo hace en forma repentina, podría sentirse mal.



i Seguimiento. Si recibe tratamiento para salud mental, es importante que no falte 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.



El juego de la espera

Como miembro, queremos que reciba los servicios adecuados en el momento adecuado y en el lugar adecuado. Cuando llame para programar una cita, es importante que informe al consultorio el motivo de su visita. Esto les permitirá saber con qué prontitud deben programar la cita. Debe poder obtener citas dentro de los siguientes plazos.

- Emergencia: inmediatamente
- Visita de urgencia al PCP: dentro de 24 horas
- Visita de rutina al PCP: dentro de 28 días
- Visita a un especialista (no es de emergencia): dentro de 4 semanas



¿Necesita ayuda? Si tiene problemas para programar una cita con un proveedor o necesita transporte para una cita, no dude en informarnos. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.



Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o presente una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-800-941-4647 (TTY 711)

Healthy First Steps Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad.
1-877-813-3417 (TTY 711)

Cuidado de las embarazadas en Twitter
Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar y recordatorios importantes sobre el embarazo.
@UHCPregnantCare
@UHCEmbarazada
bit.ly/uhc-pregnancy

Nuestro sitio web y aplicación Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que esté.
myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me

KidsHealth Obtenga información confiable sobre temas de salud para y sobre niños y adolescentes.
KidsHealth.org

Aire fresco

Conozca su medicamento para el asma o la EPOC

Existen muchos medicamentos diferentes para el asma y la EPOC. Su médico le recetará los que sean adecuados para usted. Tómese sus medicamentos como se lo indique el médico. No deje de tomarlos sin consultar con su médico, aunque se sienta mejor. Debe tener un plan por escrito que le ayude a saber qué tomar y cuándo.

MEDICAMENTOS A LARGO PLAZO

Algunos medicamentos se toman a diario, aunque se sienta bien. Estos medicamentos a largo plazo mantienen el asma y la EPOC bajo control. Pueden ser orales o se pueden inhalar, y la mayoría lo ayuda al reducir la inflamación y abrir las vías respiratorias.

MEDICAMENTOS DE RESCATE

La mayoría de las personas con asma y EPOC tienen medicamentos de rescate que se inhalan que deben tomar solo cuando tenga síntomas. Debe llevarlos consigo en todo momento. Los medicamentos de rescate pueden ayudarle a respirar mejor en minutos y funcionan durante horas.



¿Fuma? El Gran Día de No Fumar es un excelente momento para dejar de fumar. Este año, se celebrará el 19 de noviembre. Visite **cancer.org** para obtener más información acerca de este evento anual.