

LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK

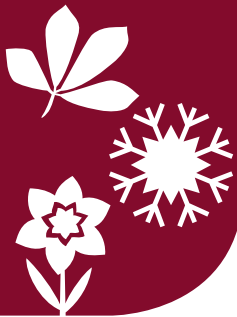


UnitedHealthcare®
Community Plan

Servicios financiados en parte por
el Estado de Nuevo México.

¿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.



Club de la cultura

Hablamos su idioma.

Queremos que los miembros de todas las culturas e idiomas obtengan la atención que necesitan. Informe a sus proveedores en qué idioma prefiere leer y hablar, y si tiene alguna necesidad cultural especial.

Si necesita recibir atención en un idioma diferente al inglés, podemos ayudarlo. Podemos coordinar servicios de traducción por teléfono o que un intérprete se reúna con usted en el consultorio del médico. Podemos ofrecer intérpretes de lenguaje de señas para personas sordas. Asimismo, podemos ofrecer material para los miembros con problemas visuales.



Obtenga ayuda. ¿Necesita recibir atención o información en un idioma diferente al inglés?

¿Quiere recibir materiales en otro formato? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-236-0826 (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. 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. 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 **1-877-236-0826 (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.



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.



Salga a caminar

Caminar es una excelente forma de hacer ejercicio. Es relajante, fácil de adaptar a su horario y gratis. Además, tiene muchos beneficios para la salud. Caminar solo 30 minutos al día puede mejorar su salud de muchas formas, como por ejemplo:

■ **MEJORAR SU NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE:**

El ejercicio puede ayudarle a mantener un nivel saludable de azúcar en la sangre. Además, llevar una buena alimentación es lo más importante que puede hacer. Si tiene diabetes, caminar puede ser de gran ayuda.

■ **REDUCIR EL COLESTEROL:** Caminar aumenta el nivel de colesterol bueno y reduce el malo. Esto puede ayudar a prevenir problemas cardíacos.

■ **PÉRDIDA DE PESO:** Si pesa 150 libras, al caminar durante media hora quemará más de 100 calorías. No tiene que correr para perder peso.

■ **MEJOR HUMOR:** El ejercicio disminuye el estrés. También puede mejorar el sueño y generar una sensación de bienestar.



Pregunte a su médico. Hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Si tiene una discapacidad, su médico puede sugerirle otras formas para que se mantenga activo.



Dulces sueños

5 consejos para evitar el SMSI

El síndrome de muerte súbita infantil (SMSI) ocurre cuando un bebé muere por una causa desconocida. Se presenta con mayor frecuencia en bebés de entre 2 y 3 meses de edad. Nadie sabe con certeza qué causa el SMSI, pero hay algunas medidas que puede tomar para reducir el riesgo, como:

1. Acostar a su bebé boca arriba.
2. Acostar a su bebé solo en una cuna segura sin frazadas, juguetes, almohadas ni otros objetos blandos.
3. No fumar durante el embarazo o en presencia de su bebé.
4. Vestir a su bebé con poca ropa y mantener la habitación a una temperatura agradable.
5. Indicar a las personas que cuidan a su bebé que también sigan estas reglas.



¿Está embarazada? El programa Maternal Child Health (Salud para Madres e Hijos) del UnitedHealthcare Community Plan de Nuevo México puede brindarle apoyo. Llame al **1-877-236-0826 (TTY 711)**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. para obtener más información.

SU BENEFICIO DE TRANSPORTE

Los miembros de cualquier edad cuentan con servicios de transporte o un reembolso de \$0.50/milla. Este beneficio se puede usar para ir al médico, hospital, proveedor de salud del comportamiento o a la farmacia. Llame a Servicios para miembros al **1-877-236-0826 (TTY 711)** para usar este beneficio.

Revise esto

UnitedHealthcare Community Plan agregó algunos programas nuevos a principios de este año. ¿Ya los revisó?

- Todos los miembros a partir de los 19 años de edad pueden ganar \$50 por participar en programas de bienestar. Puede obtener un reembolso una vez al año por membresías en gimnasios, clases de ejercicios, para dejar de fumar y sobre alimentación saludable o cocina sana.
- Las mujeres embarazadas que son miembros pueden inscribirse en el programa Baby Blocks. Acuda a sus citas prenatales, de posparto y bebé sano para obtener recompensas. Recibirá lo que elija entre un paquete de pañales, un asiento de seguridad para el automóvil o una cuna para viaje.
- Los miembros que reciben servicios de atención personal pueden obtener un reembolso de \$50 una vez al año por la compra o el uso de minutos para teléfonos celulares.



Está en el manual. Todos estos beneficios y muchos más se explican en su Manual para miembros. Revise su Manual para miembros de UnitedHealthcare Centennial Care 2015. Si no lo tiene, llame a Servicios para miembros al **1-877-236-0826 (TTY 711)** o léalo en línea en **myuhc.com/CommunityPlan**.



¡Sonría!

Odontología para miembros con necesidades especiales

Una buena salud dental y oral puede mejorar su calidad de vida. Puede acabar con el dolor oral crónico y los problemas para comer y dormir. Sin embargo, es posible que las personas con algunas afecciones físicas o del comportamiento no puedan tolerar someterse a procedimientos dentales extensos en el consultorio de un dentista. Pueden recibir una mejor atención en un quirófano bajo sedación o anestesia general.

Dichas afecciones pueden ser:

- epilepsia
- autismo
- trastorno de hiperactividad
- discapacidades del desarrollo, como síndrome de Down
- parálisis cerebral
- enfermedad de Alzheimer
- fobia dental grave
- incapacidad para hablar
- intolerancia a los anestésicos locales
- procedimientos múltiples o extensos necesarios para niños muy pequeños

El Lovelace Westside Hospital cuenta con dentistas que se especializan en el tratamiento de personas con estas necesidades especiales. Entre los tipos de procedimientos dentales que realizan se encuentran:

- molares o muelas del juicio impactados
- tratamiento para caries múltiples
- tratamiento de restauración amplio



Averigüe. Los procedimientos dentales que requieren sedación o anestesia general en un hospital requieren aprobación previa. Para obtener más información acerca de estos servicios, llame al asistente personal de atención médica de Lovelace al **505-727-2727 (TTY 711)**.

Cuatro “R” para combatir el fraude

REGISTRE las fechas de las citas con el médico en un calendario. Anote las pruebas y los servicios que se realice. Guarde los recibos y estados de cuenta de sus proveedores. Si necesita ayuda para registrar las fechas y los servicios, pídale a un amigo o a un familiar.

REVISE para buscar indicios de fraude. Busque reclamaciones que no reconozca. Tenga cuidado con avisos o llamadas telefónicas de empresas que ofrezcan productos o servicios gratuitos. Si en sus reclamaciones encuentra productos de los cuales no tiene registro, es posible que le hayan facturado por servicios o productos que no recibió.

REPORTE cualquier sospecha de fraude al teléfono **1-877-236-0826 (TTY 711)**. Al usar el sistema telefónico automatizado, tenga a la mano su tarjeta de Medicaid y hable de forma clara. Si descubre errores o sospecha de fraude, su coordinador de atención médica también puede ayudarle a hacer una denuncia.

RECUERDE proteger su número de Medicaid. No lo dé, salvo a su médico o a otro proveedor de atención médica. Nunca dé su número de Medicaid a cambio de una oferta especial. Nunca deje que otra persona use su tarjeta de Medicaid ni use la tarjeta de otra persona.





Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o presente una queja, en cualquier idioma. Solicite que le envíen por correo copias del Manual para miembros o directorio de proveedores (llamada gratuita).

1-877-236-0826 (TTY 711)

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

1-877-488-7038 (TTY 711)

Nuestro sitio web Use nuestro directorio de proveedores o lea su Manual para miembros.

myuhc.com/CommunityPlan

Línea directa nacional contra la violencia doméstica Obtenga ayuda gratis y confidencial ante 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)

(TTY 711)

Línea directa Trevor Reciba orientación respecto de la prevención del suicidio en jóvenes lesbianas, gay, bisexuales, transexuales y que cuestionan su sexualidad, las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

1-866-488-7386 (TTY 711)

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

KidsHealth.org



A es para Asma™

Consejos para comprender cómo manejar el asma de su niño

UnitedHealthcare y Sesame Workshop, la organización sin fines de lucro 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 activa.

Usted y su hijo no están solos en el control del asma. ¡Su equipo contra el asma está disponible para ayudarles! Revise estos simples consejos para mantenerse en contacto con su médico.

- Lleve a su hijo a controles regulares.
- Anote las preguntas que tengan usted y su hijo y llévelas a cada consulta médica.
- Hable con su médico para cerciorarse de entender los medicamentos que necesita su hijo. Es posible que su médico le indique que use medicamentos de control todos los días para controlar los síntomas. Su hijo también podría necesitar medicamentos de rescate para ayudarlo rápidamente si tiene un ataque. Revise que su hijo los lleve cuando salga de la casa.
- Informe a su médico de inmediato si la condición de su hijo cambia.



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



TM/© 2015 Sesame Workshop



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida