



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK



UnitedHealthcare®  
Community Plan

## ¿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.



## Health4Me

### Una aplicación para usted

UnitedHealthcare Community Plan tiene una nueva aplicación para los miembros. Se llama Health4Me. La aplicación está disponible para tabletas y teléfonos inteligentes Apple y Android. Health4Me hace que le sea más fácil:

- encontrar un proveedor
- llamar a la línea de enfermería (NurseLine)
- ver su tarjeta de identificación
- ponerse en contacto con Servicios para miembros



**Conéctese.** Descargue hoy la aplicación gratuita Health4Me. Úsela para comunicarse con su plan de salud dondequiera que esté, cuando lo desee.





# 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 **1-800-895-2017 (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.



## Pregunte al Dr. Health E. Hound

**P:** ¿Cuándo debo comenzar a cuidar los dientes de mi bebé?

**R:** Aunque no lo crea, ¡desde el nacimiento! Un buen cuidado dental comienza antes de que salgan los dientes. Limpie las encías del bebé con un paño suave y agua. Cuando los dientes comiencen a salir, empiece a cepillarlos dos veces al día con una pequeña cantidad de pasta de dientes con fluoruro y un cepillo de dientes blando para niños. Lleve a su hijo a su primera consulta con el dentista cuando le salga el primer diente. Esto sucede entre los seis y 12 meses de edad.

A medida que los niños crecen, podrán cepillarse los dientes solos. Reviselos para asegurarse de que se estén cepillando bien. Lleve a su hijo al dentista dos veces al año para limpiezas y controles.

Aunque los bebés pierden sus primeros dientes, las caries en los dientes de leche son graves. Pueden causar malos hábitos de alimentación, problemas de dicción, infecciones y dientes definitivos decolorados, torcidos o dañados.



**Sonría.** Los beneficios de su hijo incluyen atención dental. ¿Necesita encontrar un dentista para su hijo? Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan), o bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-895-2017 (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).  
**1-800-895-2017 (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).  
**1-800-542-8630 (TTY 711)**

**Healthy First Steps** Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Inscríbase en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita).  
**1-877-813-3417 (TTY 711)**  
**UHCBabyBlocks.com**

**Cuidado de las embarazadas en Twitter** Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar y recordatorios importantes sobre el embarazo.  
**@UHPregnantCare**  
**@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**



FA1504

# En la zona

## Su plan de acción contra el asma

Si tiene asma, hable con su médico para crear un plan de acción contra el asma que le ayude a controlarla, le explique sus medicamentos, le diga qué hacer cuando sus síntomas empeoren y cuándo puede ser necesario añadir otro medicamento, llamar a su médico o acudir al hospital. Un plan de acción contra el asma tiene tres zonas:



- **VERDE:** Se siente bien. Siga tomando sus medicamentos de control a largo plazo.
- **AMARILLO:** Tiene síntomas de asma. Puede tener tos o sibilancia o sentir opresión en el pecho. Podría tener problemas para trabajar o hacer ejercicio. Relájese y tome su medicamento de alivio rápido.
- **ROJO:** Tiene síntomas graves. Su medicamento de alivio rápido no le ayuda lo suficiente. Busque atención médica de inmediato.



**Únase.** Ofrecemos programas de control de enfermedades que ayudan a las personas con asma, diabetes y otras afecciones a controlar su salud. Puede obtener consejos de una enfermera y recordatorios sobre su tratamiento. Para obtener más información, llame gratis al **1-800-895-2017 (TTY 711)**.

## NOS VEMOS EN EL ZOOLOGICO

UnitedHealthcare Community Plan organizó siete días de agradecimiento a los miembros en zoológicos locales en todo el estado de Ohio. Más de 2,500 miembros disfrutaron de estos divertidos eventos. Los asistentes recibieron bolsas con sorpresas y un ventilador a pilas, junto con una tarjeta de agradecimiento firmada por la Directora Ejecutiva de UnitedHealthcare, Tracy Davidson.

Los miembros disfrutaron de comida saludable y una feria de proveedores. En la Estación de Niños había música, juegos, premios, pintacaritas y un artista en henna, y espectáculos especiales de animales del zoológico local. También había una cabina de fotografía y una aparición del Dr. Health E. Hound.

¡Espere su invitación a los días de agradecimiento a los miembros del próximo año!

