



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.



## 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 **1-800-414-9025 (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 **1-800-414-9025 (TTY 711)**.

# La dosis correcta

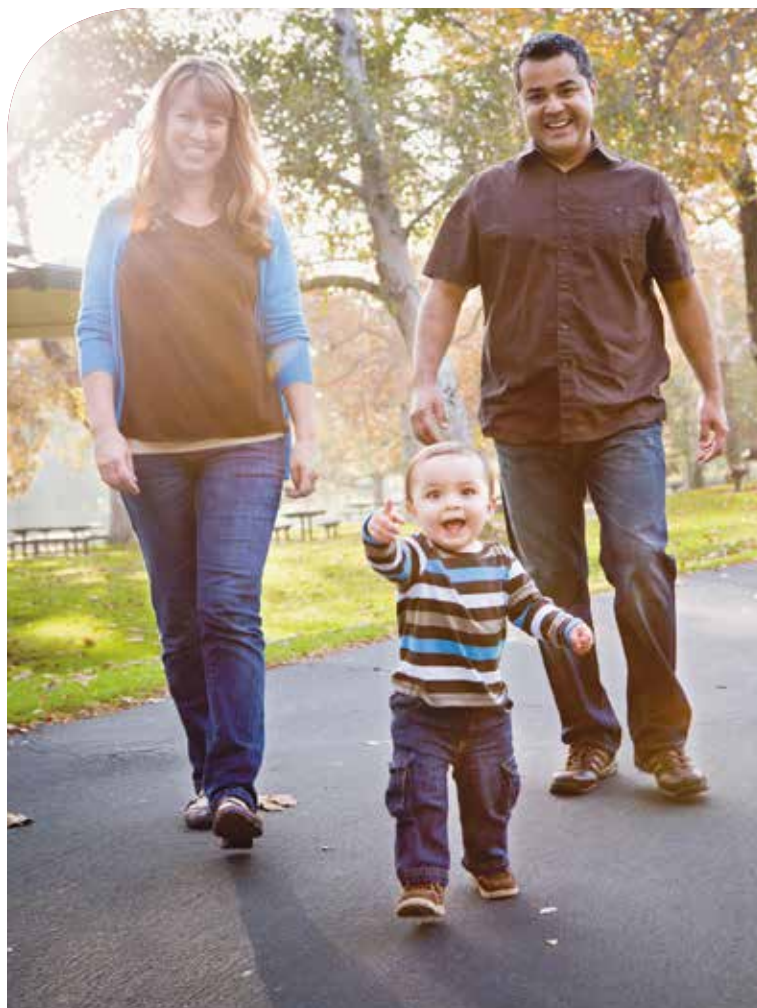
## 4 consejos para las personas que toman antidepresivos

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.

## Rincón de recursos

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

**1-800-414-9025 (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**

**Text4baby** Reciba mensajes sobre el embarazo y el primer año de vida de su bebé. Envíe la palabra **BABY** al **511411** para recibir mensajes en inglés. Envíe la palabra **BEBE** al **511411** para recibir mensajes en español. O bien, inscribese en **text4baby.org**.

### 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**

## 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)**



# Doble problema

## Violencia doméstica durante el embarazo

El abuso puede comenzar o empeorar cuando una mujer está embarazada. Los datos indican que cada año, unas 324,000 mujeres son víctimas de abuso durante su embarazo. El abuso nunca está bien. El abuso en el embarazo no solo daña a la mujer embarazada, sino que también puede lastimar al feto. A las mujeres embarazadas y abusadas se les puede:

- golpearlas en el estómago, la cabeza u otras partes del cuerpo
- forzarlas a dar a luz con personas o en lugares que no son seguros
- obligarlas a trabajar en un nivel que no es saludable
- hacerles bromas por su aumento de peso
- obligarlas a tener sexo o engañarlas durante el embarazo
- negarles dinero para medicamentos o vitaminas
- negarles comida sana o descanso
- no permitirles ahorrar dinero para ropa de maternidad o artículos para bebé
- impedirles que acudan a citas con el médico o que se hagan pruebas médicas
- obligarlas a consumir drogas o alcohol
- decirles que pueden sucederles cosas tristes o alarmantes a ella o al bebé después del nacimiento

El abuso puede poner a la mujer en riesgo de graves problemas de salud. Puede estar en riesgo de tener infecciones de transmisión sexual o futuros embarazos no deseados. Su presión arterial puede subir demasiado. También puede sangrar de forma interna hasta un punto peligroso, su muerte o la de su bebé.

El bebé puede nacer adicto a las drogas o al alcohol o demasiado prematuro o pequeño y es posible que no pueda respirar ni comer por sí mismo durante un tiempo. El bebé puede morir antes de nacer o tener problemas de salud.

Usted no es responsable de este abuso. Hay ayuda disponible para usted y su bebé.



**Encuentre ayuda.** Para encontrar el programa de abuso doméstico más cercano a su domicilio, visite **pcadv.org** y haga clic en Find Help (Buscar ayuda) o use el mapa de Buscar ayuda en la página de inicio. Para comunicarse con la Línea de Ayuda Nacional contra la Violencia Doméstica, llame al **1-800-799-7233 (TTY 1-800-787-3224)**. Para comunicarse con la Línea de Ayuda Nacional Contra el Abuso en Citas Románticas, llame al **1-866-331-9474** o envíe la palabra "loveis" al **22522**.