



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. Las vacunas contra la influenza son un beneficio cubierto que puede recibir en el consultorio de su PCP y en las farmacias locales. 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 solicitando el servicio 72 horas antes. Podemos ofrecer intérpretes de lenguaje de señas para personas sordas solicitando el servicio dos semanas antes. 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 **1-800-587-5187 (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. 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. Los servicios de las mujeres se pueden obtener dentro o fuera de la red.
- **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.



**¿Tiene un PCP?** Es importante tener su propio proveedor de atención primaria (PCP). Su PCP realizará sus controles periódicos y tiene su historial médico. Para encontrar el PCP adecuado o para cambia a otro, llame a Servicios para miembros al **1-800-587-5187 (TTY 711)**.

# La calidad es importante

UnitedHealthcare Community Plan ofrece un programa de mejoramiento de calidad que funciona para ofrecer a nuestros miembros una mejor atención y mejores servicios. Cada año le informamos los resultados.

## RESULTADOS DE SALUD

En 2014, entre nuestras metas estaba aumentar la cantidad de miembros que realizaran:

- consultas de control sano de adolescentes
- exámenes de detección de cáncer de seno
- citologías
- cuidado integral de la diabetes

En 2015, descubrimos que una mayor cantidad de niños se vacunaron. Asimismo, más mujeres obtuvieron cuidado prenatal, y muchos más miembros solicitaron la medición de su IMC y recibieron atención integral por la diabetes. Sin embargo, nos dimos cuenta de que no muchos adolescentes realizaron sus visitas de control sano anuales y una cantidad insuficiente de mujeres se hicieron citologías.

En 2015–2016, seguiremos incentivando a nuestros miembros para que reciban los servicios necesarios. Queremos ver más:

- consultas de control sano anuales para adolescentes
- exámenes oftalmológicos anuales y exámenes de HbA1c para miembros con diabetes
- exámenes de detección de cáncer de cuello uterino y mamografías para las mujeres

## RESULTADOS DE SATISFACCIÓN DE LOS MIEMBROS

Cada año, también realizamos encuestas a los miembros que demuestran nuestro desempeño en cuanto a la atención de las necesidades de nuestros miembros. Nuestras encuestas del año 2015 demostraron una mejora en varias medidas.

Estas incluyen cómo calificaron nuestros miembros a sus médicos personales, cuán bien se comunican los médicos y la obtención de la atención necesaria. Estamos mejorando nuestro servicio al cliente. Ahora contamos con personas específicas que ayudan a los miembros que llaman más de una vez con un problema. También seguimos haciendo cambios y mejoras en nuestros materiales y nuestro sitio web.



**Obtégalo todo.** ¿Quiere saber más sobre nuestro Programa de mejoramiento de calidad? Llame gratis al **1-800-587-5187 (TTY 711)**.

# La dosis correcta

## Encontrar el mejor tratamiento para el TDAH de su hijo

Si su hijo tiene trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), posiblemente su proveedor sugiera un medicamento. Existen diversos tipos de medicamentos para tratar el TDAH. Puede tomar tiempo encontrar cuál es el mejor medicamento para su hijo.

Por eso es tan importante que los niños que toman un medicamento para el TDAH vayan al médico que se los recetó a fin de verificar que esté funcionando. El médico le pedirá que regrese con su hijo dentro de 30 días o menos después de recibir el medicamento. Es importante que su hijo vaya al médico aunque se sienta bien. Asista a sus citas habituales con su proveedor.

La terapia del comportamiento y orientación también pueden ayudar. Pídale a otros proveedores que le envíen a su PCP copias de los resultados o hallazgos de exámenes.



**KidsHealth.** Obtenga más información sobre el TDAH y otros problemas de salud infantiles en **KidsHealth.org**. Este sitio contiene gran cantidad de información de salud confiable, escrita para padres, niños y adolescentes.



## 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? Llame a United-Healthcare Dental – Plan Dental RItE Smiles al **1-866-375-3257**.





## Rincón de recursos

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

**1-800-587-5187 (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 e importantes recordatorios sobre el embarazo.

**@UHPregnantCare**

**@UHCEmbarazada**

**bit.ly/uhc-pregnancy**

### Nuestro sitio web

Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que esté.

**myuhc.com/CommunityPlan**

**LogistiCare** Obtenga ayuda con el transporte de ida y vuelta a sus citas médicas, dentales o de comportamiento (llamada gratuita).

**1-855-330-9131 (TTY 711)**

### Servicios de salud del comportamiento

**Optum** Obtenga información acerca de sus beneficios de salud del comportamiento y acceda a ellos (llamada gratuita).

**1-800-435-7486 (TTY 711)**

**LiveandWorkWell.com**



# Salga a caminar

## Diviértase y mejore su estado físico

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.

## VACUNAS PARA PREADOLESCENTES

Cuando su hijo cumpla 11 o 12 años, es hora de más vacunas. Estas se administran durante el control anual de su hijo preadolescente. Estas vacunas ayudan a proteger a sus hijos, amigos y familiares contra enfermedades graves. La próxima vez que lleve a su hijo de preadolescente al médico, pregunte acerca de las siguientes vacunas:

- **VPH:** Previene el virus del papiloma humano
- **CONJUGADO MENINGOCÓCICO:** Previene la meningitis bacteriana
- **TDAP:** Previene el tétano, difteria y tosefrina

Si a su hijo le falta alguna de estas vacunas, no es demasiado tarde para administrárselas.