



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 cultural

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. Hay disponibles de forma presencial intérpretes de idiomas y de lenguaje de señas para personas sordas. El consultorio del médico puede ayudarle con la coordinación.

Si necesita recibir atención en un idioma que no sea inglés, podemos ayudarle. Asimismo, podemos entregar materiales a 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 **1-877-542-8997 (TTY 711)**. Hay intérpretes disponibles.



Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Cuándo debe ir mi hijo al PCP?

R: Es importante acudir a las consultas de control con el proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo en forma oportuna. Estas consultas también se llaman controles o visitas de EPSDT (detección, diagnóstico y tratamiento tempranos). Lleve a su bebé a las consultas de control en las siguientes edades:

- 3 a 5 días
- 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses

Luego, lleve a su hijo o adolescente a su PCP cada año.

En las consultas de control, el PCP de su hijo revisará que su hijo esté creciendo y se esté desarrollando como es debido. Le hará las pruebas que sean necesarias y le administrará las vacunas que le corresponden. El PCP responderá sus preguntas acerca de la salud de su hijo.



Evite las prisas. Si su hijo debe acudir a un control, llame hoy para programar la cita. El

PCP de su hijo está indicado en su tarjeta de identificación de miembro. Lleve a la cita todos los formularios de la escuela, deportes o campamentos que tenga que llenar.



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.

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:

- 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 **1-877-542-8997 (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 control. Si estuvo hospitalizado, vaya a su proveedor de salud mental siete días después de que le hayan dado de alta. ¿Necesita un proveedor? Llame a United Behavioral Health al **1-855-802-7089 (TTY 711)** o visite **liveandworkwell.com** (ingrese el código de acceso UHCWA).



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 presente una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-877-542-8997 (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).
1-877-543-3409 (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.
@UHCPregnantCare
@UHCEmbarazada
bit.ly/uhc-pregnancy

United Behavioral Health Obtenga ayuda para problemas como la depresión o la ansiedad (llamada gratuita).
1-855-802-7089 (TTY 711)

March Vision Busque un centro de atención oftalmológica cercano a su domicilio. O llame a Servicios para miembros al
1-877-542-8997 (TTY 711).
MarchVisionCare.com

Línea para dejar de fumar Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

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.
UHCCommunityPlan.com/WAkids



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