



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿SABÍA USTED QUE...?

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 17.6 millones de adultos tienen fiebre de heno. Esto equivale aproximadamente al 7.5 por ciento de los estadounidenses. Fiebre de heno es otro término para las alergias estacionales.



La atención adecuada

Cómo funciona la gestión de utilización

UnitedHealthcare Community Plan emplea la gestión de utilización (UM). Todos los planes de atención de salud administrada lo hacen. Así es como nos aseguramos de que nuestros miembros reciban la atención adecuada, en el momento adecuado y en el lugar adecuado.

Un médico revisa todas las solicitudes de cobertura cuando la atención parece no cumplir las pautas. Las decisiones de aprobaciones o denegaciones se basan en la atención y el servicio, así como en sus beneficios. Las decisiones no se toman en base a recompensas financieras o de otro tipo.

Los miembros y los médicos también tienen el derecho de apelar las denegaciones. La carta de denegación le indica cómo apelar. La solicitud de apelación se debe enviar dentro de los 90 días siguientes a la denegación.



¿Tiene preguntas? Puede hablar con nuestro personal de gestión de utilización (UM). Simplemente, llame al **1-800-941-4647 (TTY 711)** sin costo. Están disponibles de 8 a.m. a 6 p.m. Hora del este, de lunes a viernes. Si necesita dejar un mensaje, una persona le devolverá la llamada.

Antes de dar a luz a su bebé

Tenga un embarazo saludable.

Aproximadamente un tercio de las mujeres tendrán una complicación relacionada con el embarazo. El cuidado prenatal puede ayudar a prevenir problemas, o a detectarlos de manera temprana. Es mejor visitar a su proveedor para un control antes de embarazarse. Luego, visite a su proveedor:

- al menos una vez antes de la semana número 12;
- cada cuatro semanas hasta la semana número 28;
- cada dos semanas hasta la semana número 36;
- cada semana hasta el parto; y
- cuatro a seis semanas después del parto (y también dos semanas después del parto si tuvo una cesárea).

En sus visitas prenatales, se le realizarán pruebas de diagnóstico. Las pruebas de diagnóstico detectan posibles problemas que podrían no tener ningún síntoma. Si tiene un riesgo promedio, probablemente se le realizarán las siguientes pruebas, además de otras que su proveedor le recomiende:

- **PRIMERA VISITA:** Se le extraerá sangre para verificar su tipo de sangre y detectar si tiene anemia (bajo nivel de hierro). También se analizará la sangre para comprobar si tiene algunas ETS y su inmunidad a la rubéola y varicela.
 - **CADA VISITA:** Su orina se analizará para verificar la proteína y el azúcar. Demasiada azúcar en la orina podría significar que tiene diabetes gestacional. La proteína en la orina podría ser un indicio de preeclampsia, que significa una presión arterial muy alta en el embarazo. Su proveedor también revisará su presión arterial y peso en cada visita.
 - **18 A 20 SEMANAS:** Probablemente se le realizará por lo menos un ultrasonido. El ultrasonido usa ondas de sonido para examinar el feto, la placenta y el saco amniótico en busca de posibles problemas. También puede mostrar el sexo del bebé.
 - **24 A 28 SEMANAS:** La mayoría de los proveedores ordenan una prueba de glucosa para detectar la diabetes gestacional.

Es posible que sea necesario realizar pruebas adicionales si su embarazo es de alto riesgo o si parece haber algún problema.



Dé el primer paso. Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables) es un programa gratuito para mujeres embarazadas y nuevas mamás. Ofrece información y apoyo. Llame al **1-800-599-5985 (TTY 711)** gratis para averiguar cómo se puede inscribir.

SEGÚN LAS REGLAS

¿Ha leído su Manual para miembros? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan y explica:

- los beneficios y servicios con los que usted cuenta;
- los beneficios y servicios con los que usted no cuenta (exclusiones);
- cómo averiguar acerca de los proveedores de la red;
- cómo funcionan sus beneficios de medicamentos con receta;
- qué hacer si necesita atención cuando se encuentra fuera de la ciudad;
- cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red;
- dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, después de horario, de salud del comportamiento, especializada, hospitalaria y de emergencia;
- sus derechos y responsabilidades como miembro;
- nuestra política de privacidad;
- cómo expresar una queja o apelar una decisión relacionada con la cobertura;
- cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con el idioma o una traducción;
- la forma en que el plan decide qué nuevos tratamientos o tecnologías se cubren; y
- cómo denunciar fraude, pérdida y abuso.



Obtenga todo. Puede leer el Manual para miembros en línea en **UHCCCommunityPlan.com**.

O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual.



Prueba CAGE-AID

¿Es un problema de drogas o alcohol?

Muchas personas creen que tienen bajo control su consumo de alcohol o drogas y que no necesitan ayuda. Sin embargo, algunas personas beben o consumen drogas de manera compulsiva o sin control. Es posible que no puedan valorar la magnitud de su problema correctamente. Probablemente sean adictos a las drogas o al alcohol.

La prueba CAGE-AID puede ayudar a determinar si una persona tiene una adicción. Incluye las siguientes cuatro preguntas simples:

1. ¿Ha sentido alguna vez que **DEBE DISMINUIR** el consumo de alcohol o drogas?
2. ¿Se ha enojado alguna vez con algunas personas porque han **CRITICADO SU CONSUMO** de alcohol o drogas?
3. ¿Se ha sentido mal o **CULPABLE** alguna vez respecto de su consumo de alcohol o drogas?
4. ¿Ha tomado un trago o consumido una droga alguna vez justo después de levantarse para poder **ABRIR LOS OJOS**, para estabilizar sus nervios o para deshacerse de una resaca o “cruda”?

Si respondió sí a alguna de estas preguntas, probablemente tiene un problema.



¿Necesita ayuda? El alcoholismo y la drogadicción son problemas serios y deben ser diagnosticados y tratados por los proveedores adecuados. Si cree que puede necesitar ayuda, llame al **1-800-941-4647 (TTY 711)** sin costo para obtener información sobre cómo usar sus beneficios de salud del comportamiento.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Cuándo debe visitar mi hijo al PCP?

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

- | | | |
|-----------------------|-------------|---------------|
| ■ 3 a 5 días; | ■ 6 meses; | ■ 18 meses; y |
| ■ menos de 6 semanas; | ■ 9 meses; | ■ 24 meses. |
| ■ 2 meses; | ■ 12 meses; | |
| ■ 4 meses; | ■ 15 meses; | |

Luego, lleve a su hijo o adolescente a su PCP cada año hasta los 20 años.

En las visitas de control de niño sano, el PCP de su hijo se asegurará de que su hijo esté creciendo y se esté desarrollando como es debido. Se le harán las pruebas y se le administrarán las vacunas que le corresponden. El médico revisará el peso y el índice de masa corporal (IMC) de su hijo. 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 una cita. El PCP de su hijo aparece en su tarjeta de identificación de miembro. Intente no esperar hasta el verano, cuando las consultas pediátricas están muy ocupadas. Lleve a la cita todos los formularios de la escuela, deportes o campamentos que tenga que completar.





Bajo control

Haga de su salud diabética una prioridad.

Se requiere de una supervisión constante y cuidadosa para mantener la diabetes bajo control. Las pruebas habituales le ayudan a ver cómo está. ¿Cuál de las siguientes pruebas le falta?

- **ANÁLISIS DE SANGRE A1C:** Este análisis de laboratorio indica cuán bien ha controlado su nivel de azúcar en sangre en los últimos dos a tres meses. También indica la eficacia de su tratamiento. Realícese este análisis tres o cuatro veces al año.
- **COLESTEROL:** La diabetes y el colesterol constituyen una combinación que puede dañar el corazón. Su médico puede informarle sus valores de HDL (colesterol bueno), LDL (colesterol malo) y colesterol total ideales. Realícese esta prueba una vez al año.
- **FUNCIÓN RENAL:** La diabetes puede dañar los riñones. Esta prueba se asegura de que los suyos funcionen de manera adecuada. Realícese esta prueba una vez al año.
- **EXAMEN DE PUPILA DILATADA:** La diabetes no controlada puede causar ceguera. En esta prueba, las pupilas se dilatan con gotas oftálmicas para poder revisar la retina. Ayuda a detectar problemas antes de que se dé cuenta de que los tiene. Realícese esta prueba una vez al año.



Con nosotros es fácil. Estas pruebas son beneficios cubiertos. También tenemos un programa especial para ayudar a las personas con diabetes a cuidar de su salud.

Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)** para obtener más información.

DOBLE IMPACTO

El virus de papiloma humano (VPH) es la infección de transmisión sexual más común. En ocasiones, produce cáncer. Es el causante de la mayoría de los casos de cáncer de cuello uterino en mujeres. También causa algunos tipos de cáncer anal y oral en hombres y mujeres.

Actualmente, existe una vacuna contra el VPH. Funciona mejor si los adolescentes se vacunan antes de comenzar su vida sexual activa. Los niños y las niñas deben recibirla a los 11 o 12 años de edad; sin embargo, se puede administrar desde los 9 hasta los 26 años. Pregunte sobre ella en el próximo control de su hijo preadolescente.



Cepílese

Ayude a sus hijos a que comiencen a cuidar sus dientes y encías para que sean saludables de por vida. Enséñeles buenos hábitos a una edad temprana y comience las visitas dentales regulares. Una rutina simple que incluye cepillado, limpieza con seda dental y visitas al dentista en forma periódica constituye un gran comienzo para una sonrisa saludable.

5 CONSEJOS PARA UNA SONRISA BRILLANTE

1. **CEPÍLESE** los dientes dos veces al día.
2. **CAMBIE** su cepillo de dientes cada tres a cuatro meses.
3. **LIMPIE** entre los dientes a diario con seda dental.
4. **VISITE** a su dentista para realizarse limpiezas y exámenes cada seis meses.
5. **COMA** una dieta balanceada y limite los bocadillos entre comidas.



¡Sonría! Para obtener más información sobre sus beneficios dentales, llame al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.

En el futuro, la vacuna contra el VPH prevendrá la mayoría de casos de cáncer de cuello uterino; sin embargo, cuando los adultos de hoy eran preadolescentes, no estaba disponible.

Por ello, es necesario seguir realizando exámenes de diagnóstico de cáncer de cuello uterino en las mujeres mediante la prueba de Papanicolaou. Se trata de un examen rápido y sencillo con el que se buscan señales de cáncer. En este examen, su médico utiliza un escobillón o hisopo para recolectar algunas células de su cuello uterino y luego, en un laboratorio, se observan las células bajo un microscopio. Se recomienda que las mujeres de 20 años en adelante se realicen la prueba de Papanicolaou. Pregunte a su médico con qué frecuencia se debe realizar estos exámenes.

Conozca su IMC

¿Tiene sobrepeso?

Dos de cada tres adultos tienen sobrepeso u obesidad, así como uno de cada tres niños. Debido al sobrepeso, las personas corren el riesgo de sufrir muchos problemas, como enfermedades cardíacas, hipertensión y diabetes tipo 2. ¿Tiene sobrepeso? Conozca su índice de masa corporal o IMC. Esta imagen le indica si su peso es muy elevado para su estatura.

- 18.5 a 24.9 es un peso saludable.
- 25 a 29.9 es sobrepeso.
- 30 o más es obesidad.

Su médico puede indicarle cuál es su IMC o usted lo puede calcular en tres pasos:

1. Eleve al cuadrado su estatura en pulgadas.
2. Divida su peso en libras por la respuesta del paso 1.
3. Multiplique la respuesta que obtuvo en el paso 2 por 703.



Conozca su número. ¿Desea que una computadora realice los cálculos por usted? Puede ingresar su peso y estatura para conocer su IMC en cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi.



¿Es momento de hacerse un examen?

Una colonoscopia es una prueba para detectar, y prevenir, el cáncer de colon. Un reciente estudio a largo plazo demostró que esta prueba salva vidas. Reveló que las personas que se realizaron la prueba tuvieron el doble de probabilidades de superar el cáncer colorrectal que las personas que no se la realizaron. Se extirparon pólipos de todas las personas que participaron en el estudio.

Durante la prueba se observa el intestino grueso con una cámara. Asimismo, se eliminan los pólipos, que son pequeños bultos. Los pólipos que se extirpan se examinan para detectar cáncer. La mayoría de los pólipos no son cancerosos, pero su extirpación evita que se transformen en esta enfermedad. Si se detecta cáncer en forma temprana, tiene altas probabilidades de tratarse.



¿Es la hora? Sométase a su primera colonoscopia cuando cumpla 50 años. Es posible que tenga que realizarse otra dentro de 10 años. Si tiene antecedentes familiares de cáncer colorrectal, hable con su médico para comenzar la detección antes.



Conozca los signos

Los accidentes cerebrovasculares se producen cuando un vaso sanguíneo en el cerebro estalla o se obstruye. Según las áreas del cerebro que se vean afectadas y cuánto tiempo transcurra antes de comenzar el tratamiento, los sobrevivientes de un accidente cerebrovascular pueden sufrir discapacidades de leves a graves.

Conocer los síntomas del accidente cerebrovascular puede ayudarle a obtener ayuda médica rápida. Los síntomas son repentinos e incluyen:

- adormecimiento o debilidad de cara, brazo o pierna;
- confusión, dificultad para hablar o entender;
- cambios en la visión en uno o ambos ojos;
- dificultad para caminar o mantenerse equilibrado;
- dolor de cabeza intenso; o
- náuseas o vómitos.

Existen tres tareas simples que pueden ayudarle a determinar si alguien tiene estos síntomas. Si alguien está sufriendo un accidente cerebrovascular, es posible que no pueda:

1. sonreír;
2. levantar ambos brazos; o
3. decir de manera coherente una oración simple.

ER **Actúe rápido.** Llame al **911** ante el primer signo de un posible accidente cerebrovascular. Un tratamiento rápido es esencial.

Riesgos para el corazón

¿Está en riesgo de enfermedades cardíacas?

Las nuevas pautas para la prevención de enfermedades cardíacas fueron escritas el año pasado. Dichas pautas abordan los factores de riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular, entre los cuales se encuentran la presión arterial, la obesidad, el colesterol y el estilo de vida. También se considera su edad, sexo, raza y sus antecedentes familiares.

Las nuevas pautas sugieren que los proveedores utilicen una calculadora de riesgo en Internet. Luego, su proveedor elabora un plan con usted para reducir su riesgo en caso de ser necesario. Esto podría incluir cambios en su estilo de vida o medicamentos.

Sus valores objetivo para la presión arterial y el colesterol pueden ser diferentes a lo que solían ser. Ahora son específicos para usted.



Consulte a su PCP. Pregunte a su PCP acerca de sus factores de riesgo de enfermedad cardíaca. Obtenga más información acerca de las nuevas pautas en **Heart.org**.



Temporada de estornudos

¿Parece que su hijo se resfría mucho en la primavera? ¿Empeora el asma de su hijo en el verano? Su hijo podría tener alergias estacionales, las cuales también se conocen como fiebre de heno. Las alergias estacionales causan síntomas como los siguientes:

- estornudos;
- jadeo o empeoramiento del asma; u
- congestión nasal;
- ojos rojos, irritados y llorosos.
- picazón en la nariz o garganta;
- tos;

El polen y el moho en suspensión en el aire desencadenan las alergias estacionales. Las plantas y los árboles liberan el polen y moho en diferentes momentos. Un niño puede ser alérgico solamente a algunos tipos de plantas y árboles. Y los niños pueden reaccionar de distinta manera a estos factores desencadenantes. Por ello, es posible que un niño tenga los ojos irritados en mayo y otro niño estornude con frecuencia en julio. Si cree que su hijo puede tener alergias estacionales, hable con su proveedor.



Obtenga más información. Para obtener más información acerca de las alergias y otros temas sobre la salud infantil, visite KidsHealth.org.

Diga ahhhh



Qué hacer cuando su hijo tiene dolor de garganta

A los niños les duele la garganta con frecuencia. Esto puede significar el comienzo de una gripe o un virus, que generalmente desaparece por sí solo.

A veces, el dolor de garganta puede indicar que su hijo tiene una faringitis estreptocócica. Si este es el caso, su hijo probablemente tendrá fiebre. También podría tener dolor de estómago, dolor de cabeza o manchas rojas y blancas en la garganta. Si cree que su hijo puede tener faringitis estreptocócica, llévalo al médico, quien realizará un examen para detectar esta enfermedad.

La faringitis estreptocócica puede ser causada por bacterias y se debe tratar con antibióticos. Es contagiosa hasta un día después de que su hijo comienza a tomar medicamentos. Es importante finalizar toda la receta, incluso después de que se sienta mejor. De lo contrario, pueden quedar bacterias y la infección podría regresar. Si la faringitis estreptocócica no se trata o se trata en forma incompleta, puede causar graves problemas de salud, como escarlatina o infecciones de la sangre.

Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-800-941-4647 (TTY 711)

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables) Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad (llamada gratuita).
1-800-599-5985 (TTY 711)

Cuidado de las embarazadas en Twitter
Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios para el embarazo.
@UHPregnantCare
@UHCEmbarazada
bit.ly/uhc-pregnancy

Nuestro sitio web Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el Manual para miembros.
UHCommunityPlan.com

Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica Obtenga ayuda gratis y confidencial contra 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)



¡Protégete del plomo!

Ayuda para la prevención del envenenamiento con plomo

UnitedHealthcare se ha asociado con Sesame Workshop para crear *¡Protégete del plomo!* Este programa brinda a las familias información sobre cómo prevenir la intoxicación con plomo. Asegúrese de que todos en la familia conozcan estos simples pasos para protegerse contra el plomo.

- 1. MANTÉNGASE ALEJADO DEL POLVO.** Dígale a su hijo que no toque objetos que tengan polvo. Puede ayudar a mantener alejado el plomo al trapear y limpiar habitualmente con un paño húmedo.
- 2. DEJE LOS ZAPATOS EN LA PUERTA.** Quitarse los zapatos en la puerta ayuda a evitar tener plomo en su casa. Es una forma fácil para asegurarse de que el polvo y la suciedad no entren.
- 3. LÁVESE LAS MANOS ANTES DE COMER.** Muestre a su hijo cómo lavarse bien las manos con agua tibia y jabón. En conjunto, lávense las manos por un mínimo de 20 segundos. Cante “Estrellita, ¿dónde estás?” y siga restregando hasta que haya terminado.

Un análisis de sangre puede ayudarle a averiguar si su hijo tiene plomo en su organismo. Es importante saberlo para que pueda asegurarse de que su hijo reciba ayuda si la necesita. Consulte con el médico cuál es el mejor momento para realizar este análisis. Por lo general, se realiza cuando los niños tienen 1 y 2 años.



¡Conozca sobre el plomo! Para obtener más información, visite **sesamestreet.org/lead**. ¡Descargue una tarjeta para la billetera de *¡Protégete del plomo!* más una actividad especial para los niños!



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

TM/© 2015 Sesame Workshop