



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK

Si necesita recibir este boletín informativo en un formato diferente (como otro idioma, letra grande, Braille o cinta de audio), llame a la Línea de ayuda a los miembros al 1-800-348-4058 (TTY 711).



Dormir seguro

Mantenga seguro a su bebé y ayude a prevenir el SMSI (síndrome de muerte súbita infantil).



- El bebé puede dormir en su habitación con usted, pero no en la misma cama.
- Compre un colchón seguro para cunas.
- No fume cerca del bebé.
- No abrigue demasiado al bebé.
- SIEMPRE acueste al bebé sobre su espalda.

No se contagie de gripe



Vacúnese pronto contra la gripe.

La temporada de gripe se acerca y es una enfermedad que se propaga con facilidad. Puede hacer que se sienta muy mal y que falte varios días al trabajo o a la escuela. También puede ser peligrosa e incluso mortal.

La mejor forma de prevenir la gripe es vacunándose. Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe cada otoño. Seguir estos consejos también puede ayudarle a prevenir la gripe:

- Lávese las manos habitualmente con agua y jabón. O bien, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca a menos que se haya lavado las manos recientemente.
- Coma bien, haga ejercicio, beba gran cantidad de agua y duerma suficiente.



No se arriesgue, vacúnese. Las vacunas contra la gripe no tienen costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es en el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP). También puede vacunarse en cualquier clínica o tienda que acepte su plan. Visite myuhc.com/CommunityPlan o use la aplicación **Health4Me** para encontrar un lugar cerca de usted.

Creciendo

Enseñe a los adolescentes a hacerse cargo de su salud.

Los adolescentes pueden comenzar a aprender a ser consumidores de atención médica. Involucrarse en su propia atención puede ayudarles a desarrollar su autoestima y a ser más independientes. Los padres pueden enseñar a sus hijos adolescentes habilidades relacionadas con la atención médica, como por ejemplo:

- programar citas médicas y dentales
- hacer una lista de preguntas para plantearlas en las citas
- hablar con el proveedor
- llenar formularios
- entender los medicamentos

Los adolescentes tienen necesidades de atención médica diferentes a los niños. Es posible que su hijo adolescente esté listo para cambiar de un pediatra a un proveedor de atención primaria que trate a adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de salud de la mujer, como un obstetra/ginecólogo.



Podemos ayudar. UnitedHealthcare Community Plan puede ayudar a su hijo adolescente a elegir al proveedor que necesita. Llame a Servicios a los miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**, visite **myuhc.com/CommunityPlan** o use la aplicación **Health4Me**.



¡Manténgase seguro!

La planificación familiar es un beneficio cubierto. Hable con su proveedor de atención primaria sobre las mejores opciones para usted y para que le ayude a ayudarlo con lo siguiente:

- orientación sobre control de la natalidad
- medicamentos
- insumos
- anticonceptivos orales e inyectables
- anticonceptivos implantables subdérmicos
- dispositivos intrauterinos
- diafragmas
- condones
- espumas y supositorios

Protéjase si tiene una vida sexual activa usando siempre condón. Millones de jóvenes se contagian de enfermedades de transmisión sexual (ETS) cada año. Esto puede causar infertilidad y otros problemas permanentes de salud.

Usted y su pareja deben hablar sobre la prevención de las ETS y los embarazos no deseados. Hágase pruebas, ya que muchas ETS no tienen síntomas perceptibles. Si piensa que tiene una ETS, no permita que la vergüenza le impida consultar a un médico.

Obtenga los resultados

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, informamos a nuestros miembros cómo ha sido nuestro desempeño en la prestación de servicios de atención médica.

El año pasado, una de nuestras metas era lograr un aumento en la cantidad de exámenes oculares, HbA1c y de función renal de nuestros miembros con diabetes. Descubrimos que una mayor cantidad de miembros con diabetes se hizo estos exámenes. Este año, nuestra meta para nuestros miembros con diabetes no es solo que se hagan más exámenes, sino que también tengan mejores resultados.

Otra de nuestras metas era aumentar la cantidad de visitas al médico de las mujeres entre la tercera y octava semana luego de haber dado a luz a un bebé. Descubrimos que una mayor cantidad de pacientes acudió a estas visitas. Este año nos enfocaremos en ayudar a las mujeres embarazadas

a comenzar a visitar a sus proveedores desde el inicio y durante todo su embarazo.

El próximo año, queremos aumentar el número de miembros que acudan a controles dentales de rutina. Además, queremos asegurarnos de que más niños tengan sus controles de rutina anuales.

Cada año, también realizamos encuestas a los miembros. Ellas demuestran nuestro desempeño en cuanto a la atención de las necesidades de nuestros miembros. Nuestras encuestas de 2016 demostraron una mejora general en la forma en que nuestros miembros califican su atención médica. Este año trabajaremos para mejorar su satisfacción. Mejoraremos los materiales y la información que ofrecemos. Nuestra meta es que nuestros miembros entiendan mejor los beneficios de su plan de salud.



Obtenga todo. ¿Quiere saber más acerca de nuestro Programa de mejoramiento de calidad? Llame a Servicios para miembros o visite

myuhc.com/CommunityPlan.

¿Está embarazada?

Comience sus consultas prenatales con el médico en cuanto sepa que está embarazada. Esto puede ayudarle a llevar su embarazo a término, de por lo menos 39 semanas. Los bebés que nacen prematuros pueden tener problemas de salud.

En su primera consulta, hágase una prueba de VIH. El VIH es el virus que causa el SIDA. El tratamiento ha reducido considerablemente la cantidad de mujeres que les transmiten el VIH a sus bebés. Hay orientación disponible al respecto.

Después de dar a luz, cerciórese de acudir a su control posparto. Es tan importante como las consultas durante el embarazo. En esta visita su proveedor:

- se asegurará de que su cuerpo esté sano y esté sanando del parto,
- evaluará si sufre de depresión posparto y otras afecciones de salud femeninas,
- le hablará sobre las opciones de control de la natalidad, y
- le responderá preguntas sobre cómo puede mantenerse sana y protegida una vez que esté lista para reanudar su vida sexual.



¿Va a tener un bebé? Hable con su proveedor acerca de la atención prenatal. Llame a Servicios para miembros o visite myuhc.com/CommunityPlan para obtener más información o para encontrar un proveedor.

Hora de recibir ayuda

Los servicios de Rehabilitación Infantil (CRS – Children's Rehabilitative Services) de UnitedHealthcare Community Plan pueden ayudarle a usted y a su familia a recibir atención médica conductual. Esto incluye atención médica mental y tratamiento para el consumo de sustancias.

Toda persona que esté en cuidado de acogida, adopción o de un pariente tiene derecho a recibir servicios de salud conductual:

- **Respuesta rápida del DCS:** el Departamento de Seguridad Infantil (DCS – Department of Child Safety) hace una derivación a Crisis para una respuesta rápida (Crisis for a Rapid Response) dentro de 72 horas a todos los niños que ingresan a cuidado de acogida.
- **Reunirse con un proveedor de salud conductual de CRS:** se debe hacer una evaluación con un proveedor de CRS dentro de los siete días siguientes a la evaluación.
- **Iniciar un plan de tratamiento:** después de la evaluación, se elabora un plan de tratamiento dentro de 21 días, el cual es analizado por el Equipo de la familia del niño (CFT – Child Family Team).



Estamos aquí para ayudar. Llame a Servicios para miembros al **1-800-348-4058** o envíe un correo electrónico a necesidades especiales de CRS a needs@uhc.com.



Rincón de recursos

Mantenga sano a su hijo

Las consultas de niño sano son importantes durante la infancia.

Las consultas del niño sano con el pediatra son importantes. Se requieren para niños de todas las edades, desde que son bebés hasta la adolescencia. Estas consultas también se conocen como Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment (EPSDT – Detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos).

Llame a su pediatra para programar una cita para una consulta de niño sano. El PCP de su hijo también puede ayudar si su hijo se enferma. A las salas de emergencia solo se debe acudir para emergencias reales. Lleve la tarjeta de identificación del plan de salud y el registro de vacunas de su hijo a cada consulta.

Las consultas de niño sano pueden incluir:

- un examen físico
- vacunas o inmunizaciones
- pruebas de la vista y audición
- orientación sobre actividad física y nutrición
- atención odontológica, que incluye pulido con fluoruro y sellantes
- preguntas sobre la salud y los antecedentes médicos de su hijo
- análisis de laboratorio, por ejemplo, de orina y sangre

Para los adolescentes y adultos jóvenes, el médico también puede abordar los siguientes temas:

- autoestima y salud mental adecuada
- los cambios en sus cuerpos
- el control de la natalidad (la planificación familiar es un beneficio cubierto)
- cómo tomar buenas decisiones y tener conductas sanas
- dieta y peso
- la prevención de las ETS y las pruebas para detectarlas
- los peligros del tabaco, el alcohol y otras drogas

Los niños deben acudir a controles sanos a los:

- | | | | |
|---------------|------------|-----------|-----------|
| ■ 0 a 2 meses | ■ 15 meses | ■ 6 años | ■ 16 años |
| ■ 2 meses | ■ 18 meses | ■ 8 años | ■ 17 años |
| ■ 4 meses | ■ 2 años | ■ 10 años | ■ 18 años |
| ■ 6 meses | ■ 3 años | ■ 12 años | ■ 19 años |
| ■ 9 meses | ■ 4 años | ■ 13 años | ■ 20 años |
| ■ 12 meses | ■ 5 años | ■ 14 años | |

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

1-800-348-4058 (TTY 711)

Baby Blocks Inscríbase en un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las nuevas mamás.

UHCBabyBlocks.com

Nuestro sitio web y aplicación

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

myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me

Arizona WIC (Women, Infants, and Children; Mujeres, Bebés y Niños)

Obtenga acceso a un programa de nutrición que ayude a toda la familia a aprender a comer bien y mantenerse sano.

1-800-252-5942
azwic.gov

Lifeline El acoso puede afectarlo de muchas formas. Obtenga ayuda si se siente desesperado o inútil, o si sabe de alguien que se sienta así.

1-800-273-8255
stopbullying.gov

En virtud de los Títulos VI y VII de la Ley de derechos civiles de 1964 (Títulos VI y VII) y la Ley para estadounidenses con discapacidades de 1990 (ADA, por sus siglas en inglés), la Sección 504 de la Ley de rehabilitación de 1973 y la Ley de discriminación por edad de 1975, UnitedHealthcare Community Plan prohíbe la discriminación en internaciones, programas, servicios, actividades o trabajo por motivos de raza, color, religión, sexo, nacionalidad, edad o discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe realizar las adaptaciones razonables para permitir que una persona con discapacidad participe en un programa, servicio o actividad. Hay disponibles ayudas y servicios auxiliares a solicitud para personas con discapacidades. Por ejemplo, esto significa que si es necesario, UnitedHealthcare Community Plan debe proporcionar intérpretes de lenguaje de señas a las personas que son sordas, un lugar con acceso para sillas de ruedas o materiales impresos en letra grande. Asimismo, significa que UnitedHealthcare Community Plan tomará todas las otras medidas que sean razonables para permitirle entender y participar en un programa o una actividad, incluidos cambios razonables en una actividad. Si cree que no podrá entender o participar en un programa o una actividad debido a su discapacidad, si es posible, infórmenos las necesidades que tiene debido a su discapacidad con anticipación. Para solicitar este documento en un formato alternativo o para obtener más información acerca de esta política, comuníquese con Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.