



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## Observe y aprenda

Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) para ver breves introducciones a su plan de salud. Estos videos le explican cómo aprovechar sus beneficios al máximo. Son excelentes tanto para miembros nuevos como para aquellos experimentados.



## Ayuda para el TDAH

### Consejos para tratamiento

Si tiene un hijo con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), posiblemente su hijo esté recibiendo ayuda de muchas personas. Los niños con TDAH pueden ir a terapeutas, médicos y orientadores escolares. Su familia quizá debería ir a un orientador familiar.

Si su médico le prescribe un medicamento a su hijo, adminístreselo de acuerdo con las instrucciones. Además:

- Consulte al médico de su hijo al menos una vez dentro de los 30 días siguientes de haber comenzado a tomar el nuevo medicamento.
- Use el medicamento prescrito por el médico de su hijo durante por lo menos siete meses.
- Consulte de forma habitual al médico de su hijo, al menos dos veces dentro de los nueve meses siguientes a la primera consulta. Algunos médicos ven a sus pacientes cuatro veces en los primeros seis meses.
- Consulte de manera periódica a sus proveedores de atención médica para solicitar medicamentos, orientación y realizarse controles de salud completos.



**Obtenga más información.** Visite [LiveandWorkWell.com](http://LiveandWorkWell.com) e inicie sesión. Haga clic en el botón "BeWell Health & Well-Being" (BeWell salud y bienestar).

# Usted puede dejarlo

## Únase al Gran Día de No Fumar.

El consumo de tabaco es la principal causa prevenible de enfermedades y de muerte prematura. Casi 42 millones de personas en los Estados Unidos fuman. ¿Es usted una de ellas?

Dejar de fumar no es fácil. Es una adicción física y mental. Algunos medicamentos y contar con apoyo pueden ayudarle. Elija una fecha y elabore un plan para dejar de fumar. El Gran Día de No Fumar es un buen día para dejar el tabaco, aunque solo sea por un día. La fecha de este año es el 17 de noviembre.



**Usted puede hacerlo.** Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) sobre cómo dejar de fumar. También puede llamar gratis a la Línea de ayuda local para dejar de fumar al **1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)** para obtener ayuda gratuita. Visite [cancer.org/smokeout](http://cancer.org/smokeout) para consultar más recursos.

## Obtenga resultados

UnitedHealthcare Community Plan ofrece un Programa de mejoramiento de calidad, que funciona para ofrecer a nuestros miembros mejor atención y 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 consultas al médico de las mujeres entre la tercera y octava semana luego de haber dado a luz. Descubrimos que una mayor cantidad de pacientes acudió a estas consultas. Este año nos enfocaremos en ayudar a las mujeres embarazadas a comenzar a ir a sus proveedores desde el inicio y durante todo su embarazo.

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

Cada año, también realizamos encuestas a los miembros. Estas demuestran nuestro desempeño en cuanto a la atención de las necesidades de nuestros miembros. Nuestras encuestas del año 2015 demostraron mejoras generales en:

- calificación general del plan de salud
- calificación del médico personal
- calificación de la atención médica
- obtención de la atención necesaria

Este año, mejoraremos el material 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](http://myuhc.com/CommunityPlan).

## Conozca los riesgos

El cáncer de mama es la segunda forma más común de cáncer entre las mujeres. Existen muchos factores de riesgo para el cáncer de mama. La mayoría de ellos están fuera de su control, como los antecedentes familiares. Sin embargo, algunos están relacionados con su estilo de vida. Puede reducir el riesgo de cáncer de mama si mantiene un peso sano y hace ejercicio. Limitar la cantidad de alcohol que bebe también puede ayudar.

Es importante que la mayoría de las mujeres a partir de los 40 años se realicen una mamografía cada dos años. Esta radiografía de las mamas puede detectar cáncer de mama en una etapa temprana. El cáncer de mama tiene cura la mayoría del tiempo si se detecta en sus primeras etapas.

Hable con su médico acerca de su riesgo de cáncer de mama. Su médico puede recomendar un calendario de exámenes de detección diferente para usted. Algunas mujeres deben comenzar a hacerlos antes o deben realizarse otros exámenes. Otras necesitan mamografías con menos frecuencia.



### Conozca sus beneficios.

¿Tiene alguna pregunta sobre sus beneficios respecto de la detección y el tratamiento de cáncer de mama? Consulte su Manual para miembros o llame a Servicios para miembros.



# Disminuya las calorías

## Receta de guisado de ejotes saludable para el corazón

El guisado de ejotes es uno de los platos favoritos de las vacaciones. Pero puede tener mucha sal, grasa y calorías. Pruebe esta versión sana de la Asociación Estadounidense del Corazón. Con solo 77 calorías y 138 mg de sodio por porción, su corazón se lo agradecerá.



### Ingredientes

- 1 lb. de ejotes congelados, descongelados
- 10.5 oz. de sopa de champiñones en crema baja en sodio
- ½ taza de crema ácida baja en grasa
- ½ cdta. de pimienta
- 1 cebolla pequeña, cortada en tiras delgadas
- aerosol antiadherente de cocina
- ¼ taza de harina

### Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°.
2. En una fuente de 9x13, mezcle los ejotes, la sopa, la crema ácida y la pimienta. Revuelva hasta lograr una mezcla uniforme. Hornee 20 minutos.
3. Mientras se hornea el guisado, separe las tiras de cebolla. Rocíe ligeramente con el aerosol antiadherente de cocina.
4. Espolvoree harina sobre la cebolla y revuelva para que queden cubiertas.
5. Rocíe un sartén mediano a grande con el aerosol antiadherente de cocina. Caliente a fuego medio a alto. Agregue las cebollas y cocine hasta que estén crujientes.
6. Retire la fuente del horno. Agregue la mitad de las cebollas y revuelva bien.
7. Cubra con la mitad restante y devuelva al horno. Hornee 5 minutos más.

Rinde 8 porciones



**Cocine liviano.** Visite [Heart.org](http://Heart.org) para leer más recetas y consejos para un estilo de vida saludable para el corazón.

## Creciendo

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 correcto. Llame a Servicios para miembros, visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o use la aplicación **Health4Me.**



## Rincón de recursos

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

**1-877-743-8731 (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).

**1-877-370-4009 (TTY 711)**

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

**[UHCBabyBlocks.com](http://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/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)  
Health4Me**

**KidsHealth** Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños y adolescentes.

**[UHCCommunityPlan.com/MSkids](http://UHCCommunityPlan.com/MSkids)**

# El virus del Zika

## Usted puede protegerse.

El virus del Zika está en aumento en Estados Unidos. Los mosquitos son la fuente principal del virus tropical. También se puede transmitir sexualmente. Por lo general, los síntomas son leves e incluyen fiebre, erupción cutánea, dolor en las articulaciones y enrojecimiento de los ojos. Duran desde varios días hasta una semana y generalmente no son graves. A veces, no se presenta ningún síntoma. Muchas personas podrían no darse cuenta de que están infectadas.

Sin embargo, una madre infectada con el virus del Zika puede transmitirlo a su bebé recién nacido. El virus del Zika puede causar microcefalia, que es un defecto congénito que hace que los bebés tengan cabezas y cerebros muy pequeños. También puede generar problemas de visión, audición y crecimiento.

No hay vacuna contra el virus del Zika. La mejor forma de evitarlo es prevenir las picaduras de mosquitos. Controle los mosquitos alrededor de su casa. Cúbrase la piel con ropa y aplíquese un aerosol contra insectos en lugares donde haya muchos mosquitos. Las mujeres también deben evitar embarazarse si están en riesgo de contraer Zika.



**Sí tiene cobertura.** Medicaid cubre el tratamiento del virus del Zika y sus complicaciones. Los servicios para los bebés afectados se cubren bajo el beneficio de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos (Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment, EPSDT). Si tiene alguna pregunta sobre sus beneficios, consulte el Manual para miembros que está disponible en **[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**.

