



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

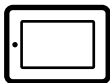
# Health TALK

Servicios financiados en parte  
por el Estado de Nuevo México.

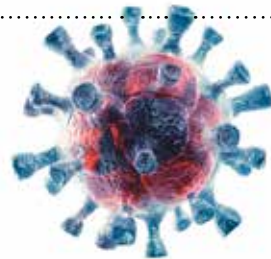


## Observe y aprenda

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.



## 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](http://myuhc.com/CommunityPlan) para encontrar un lugar cerca de usted.

# 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 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 acuden 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](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.





# Cómo vencer la depresión posparto

## ¿Podría tener depresión posparto?

Después del nacimiento de su bebé, las hormonas experimentan grandes cambios. Esto puede causar que se sienta muy sensible. Es común estar llorona, sentirse enojada, preocupada o ansiosa a partir de los dos o tres días posteriores al parto. Estos son sentimientos normales.

Sin embargo, si estos sentimientos no desaparecen después de una semana, o si comienzan a empeorar, puede tener depresión posparto. Otros síntomas incluyen dificultad para cuidarse a sí misma o al bebé o no ser capaz de realizar las tareas cotidianas. Es posible que se sienta ansiosa o tenga ataques de pánico. Puede pensar que no puede lidiar con los desafíos de la maternidad. Incluso puede sentir temor de lastimarse a sí misma o de lastimar al bebé.

Si cree que puede tener depresión posparto, hable con su proveedor de inmediato. Puede mejorar con tratamiento. Intente cuidarse bien. Coma bien y descanse lo más que pueda. Pida a su pareja, familia y amigos que le ayuden con las tareas domésticas y con el bebé. Hable con alguien en quien confíe.



**Examínese.** Parte de la visita de posparto es un examen de detección de depresión posparto. Consulte a su proveedor cuatro a seis semanas después de dar a luz. Si tuvo una cesárea, también visite al proveedor dos semanas después del parto.

## 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](https://myuhc.com/CommunityPlan).



## Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o presente una queja, en cualquier idioma. Solicite que le envíen por correo copias del Manual para miembros o directorio de proveedores (llamada gratuita).

**1-877-236-0826 (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).

**1-877-488-7038 (TTY 711)**

**Nuestro sitio web** Use nuestro directorio de proveedores o lea su Manual para miembros.

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

**Línea directa nacional contra la violencia doméstica** Obtenga ayuda gratis y confidencial ante el abuso doméstico (llamada gratuita).

**1-800-799-7233 (TTY 1-800-787-3224)**

**Línea de crisis y acceso** Si usted o uno de sus seres queridos experimentan una crisis emocional pueden encontrar ayuda las 24 horas del día, los siete días de la semana.

**1-855-NMCRISIS (1-855-662-7474)**

**[NMCrisisLine.com](http://NMCrisisLine.com)**

**Línea de ayuda entre pares** Un número de teléfono al cual todos pueden llamar para hablar con alguien que ha “pasado por eso”. Este apoyo telefónico no es para casos de crisis.

**1-855-4NM-7100 (1-855-466-7100)**

**Línea de ayuda para dejar de fumar** Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

**1-800-QUIT-NOW**

**(1-800-784-8669) (TTY 711)**

**Línea directa Trevor** Reciba orientación respecto de la prevención del suicidio en jóvenes lesbianas, gay, bisexuales, transexuales y que cuestionan su sexualidad, las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

**1-866-488-7386 (TTY 711)**

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

**[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)**

## Pregunte al Dr. Health E. Hound

**P: ¿Cuánto necesita dormir mi hijo?**

**R:** El sueño es muy importante para los bebés, los niños y los adolescentes. Cuando los niños no duermen lo suficiente, puede afectar su salud y comportamiento. La cantidad de sueño que necesitan los niños cambia a medida que crecen. Si bien algunos niños necesitan más o menos sueño que otros, las pautas generales para cada edad son las siguientes:



- **Del nacimiento a los 3 meses:** 18 horas en total, distribuidas entre el día y la noche
- **De los 3 a los 12 meses:** 14 horas en total, de 8 a 9 horas en la noche y dos o tres siestas durante el día
- **De 1 a 3 años:** de 12 a 14 horas en total, incluida una o dos siestas
- **De 3 a 5 años:** de 11 a 12 horas en total, que pueden incluir una siesta
- **De 5 a 13 años:** 10 a 11 horas por noche
- **De 13 a 18 años:** 9 horas por noche

## Visitas virtuales

Como miembro de UnitedHealthcare Centennial Care, ahora puede consultar a un médico desde la comodidad de su hogar. Simplemente, use la aplicación *Doctor on Demand* en su teléfono inteligente o tableta.

- **Es rápido y fácil.** Puede conectarse con un médico en 90 segundos.
- **Es integral.** *Doctor on Demand* trata 17 de los 20 problemas médicos más comunes, los cuales incluyen resfriados y gripe, sinusitis y alergias, problemas cutáneos y oftalmológicos, entre otros.
- **Es económico.** Está disponible sin costo alguno para los miembros de UnitedHealthcare Centennial Care en Nuevo México.
- **Cuenta con excelentes médicos.** Ellos son certificados por la junta y autorizados por el estado.
- **Hay recetas disponibles.** Puede obtener rápidamente una receta para algunos medicamentos necesarios.



**Prepárese.** Descargue la aplicación desde App Store o Google Play. Toque “inscribirse”, luego ingrese su información de seguro y la aplicación estará lista para que la utilice cuando la necesite. Obtenga más información en **[DoctoronDemand.com/UHCNewMexico](http://DoctoronDemand.com/UHCNewMexico)**.