



# LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## ¿Qué piensa?

Es posible que dentro de algunas semanas reciba por correo una encuesta en la que le preguntamos su grado de satisfacción con UnitedHealthcare Community Plan.

Si la recibe, le agradeceremos que la responda y nos la envíe por correo. Sus respuestas serán confidenciales. Su opinión nos ayudará a mejorar el plan de salud.



## ¿Qué le pica?

### Cómo tratar la pediculosis

Millones de niños tienen piojos, que son diminutos insectos que viven en el cabello humano. Se propagan y reproducen con facilidad. Su hijo puede contagiarse de piojos al tener contacto con una persona que los tenga. Compartir las pertenencias, como gorros, también puede diseminar los piojos.

Existen champús especiales y medicamentos tópicos que pueden matarlos. También puede eliminar los piojos y sus huevos (liendres) si peina el cabello mojado de su hijo con un peine de dientes muy finos desde la raíz hasta las puntas. Enjuague el peine después de peinar cada sección. Repita este proceso cada tres a cuatro días durante por lo menos dos semanas.

Los piojos pueden vivir en las pertenencias de su hijo de dos a tres días. Lave todo lo que pueda con agua caliente. Los artículos que no se puedan lavar deben sellarse dentro de una bolsa plástica por un período de por lo menos 72 horas.



**Conozca más.** Obtenga más información acerca de los piojos y otros temas sobre salud infantil en [UHCCommunityPlan.com/IAkids](http://UHCCommunityPlan.com/IAkids).



# Mantente seguro

## Tú puedes prevenir las ETS.

Millones de jóvenes se contagian de enfermedades de transmisión sexual (ETS) cada año. Las ETS no se transmiten solo a través de las relaciones sexuales. También puedes contagiarte mediante el contacto de la piel con una zona infectada. Las ETS son graves. Si no se tratan, pueden causar daños permanentes, como infertilidad.

- **Protéjete.** La única forma de evitar las ETS por completo es abstenerse de tener relaciones sexuales. Si tienes sexo, usa condón cada vez que tengas una relación sexual. Los condones son el único método de control de la natalidad que reduce tu riesgo de contagiarte de una ETS.
- **Comunícate con tu pareja.** Asegúrate de que ambos sepan si el otro tiene una ETS o cualquier otro problema de salud. Hablen sobre cómo evitar las ETS y el embarazo. El sexo siempre debe ser con consentimiento mutuo.
- **Hazte una prueba.** Muchas ETS no tienen síntomas perceptibles. Es importante realizarse exámenes y pruebas regulares. Si piensas que tienes una ETS, no permitas que la vergüenza te impida consultar a un médico.



**Hazte una prueba.** ¿Necesita encontrar un proveedor para su adolescente? Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan).

# Conozca sus beneficios de medicamentos

¿Sabe dónde puede obtener más información acerca de sus beneficios de medicamentos recetados? Visite nuestro sitio web para obtener información sobre:

- 1. Los medicamentos de nuestra lista de medicamentos preferidos.** Esta es una lista de los medicamentos cubiertos. Lo animamos a que tome medicamentos genéricos cuando sea posible.
- 2. Cómo surtir sus medicamentos recetados.** Hay miles de farmacias de la red a nivel nacional. Puede encontrar una cerca de su domicilio que acepte su plan. También puede obtener algunos medicamentos por correo.
- 3. Reglas que pueden aplicar.** Es posible que algunos medicamentos se cubran solo en determinados casos. Por ejemplo, es posible que tenga que probar otro medicamento primero. (Esto se denomina terapia escalonada). O bien, podría necesitar la aprobación de UnitedHealthcare para tomar un medicamento. (Esto se denomina autorización previa). También es posible que haya límites en cuanto a la cantidad que puede obtener de determinados medicamentos.



**Busque.** Encuentre información sobre sus beneficios de medicamentos en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o en la aplicación Health4Me. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-464-9484 (TTY 711)**.

## Su privacidad

Tomamos la privacidad con seriedad. Somos muy cuidadosos con la información de salud protegida (PHI, por sus siglas en inglés) de su familia. Asimismo, resguardamos su información financiera (FI, por sus siglas en inglés). Utilizamos la PHI y la FI para manejar nuestro negocio, ya que nos ayudan a ofrecerle productos, servicios e información.

En nuestras actividades, protegemos la PHI y FI oral, escrita y electrónica. Tenemos normas que nos indican cómo podemos mantener seguras la PHI y FI. No queremos que la PHI o FI se pierda o destruya. Queremos asegurarnos de que nadie las use de manera indebida. Nosotros nos cercioramos de usar la PHI y FI de manera cuidadosa.

Tenemos políticas que explican:

- cómo podemos usar la PHI y FI
- los derechos que tiene con respecto a la PHI y FI de su familia
- cuándo podemos compartir la PHI y FI con terceros



**No es ningún secreto.** Puede leer nuestra política de privacidad en su Manual para miembros que está disponible en línea en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan), o puede llamar a Servicios para miembros al **1-800-464-9484 (TTY 711)** para solicitar que le enviemos una copia por correo. Si realizamos cambios en la política, le enviaremos una notificación por correo.

# Obtenga la atención correcta

A dónde debe ir para recibir la atención correcta, en el momento correcto

## Su primera opción: Su PCP

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) debe ser el primer lugar al que debe llamar cuando necesite atención médica. Es posible que pueda obtener una cita para ese mismo día. También le pueden dar consejos para que se trate solo. Su médico puede llamar a la farmacia para solicitar un medicamento para usted. Incluso puede llamar en la noche o los fines de semana.

**Ejemplos:** Infecciones de garganta, oídos, respiratorias u oculares. Resfriados y gripe. Problemas de la piel. Síntomas leves de asma. Virus estomacales.

## Su siguiente opción: Atención de urgencia

Si no puede ir a su médico, tiene la opción de acudir a un centro de atención de urgencia. Estos centros atienden a los pacientes sin cita previa. En estos se tratan muchos tipos de enfermedades y lesiones, y se pueden realizar algunos tipos de exámenes de diagnóstico. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.



**Ejemplos:** Igual que el PCP y además esguinces o fracturas óseas menores. Cortadas que requieran puntos. Síntomas moderados de asma o diabetes que requieran tratamiento rápido.

## Para emergencias verdaderas: Llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias de un hospital

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas importantes. Solo acuda si cree que su enfermedad o lesión puede causar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato.

**Ejemplos:** Señales de un accidente cerebrovascular o ataque al corazón. Hemorragia descontrolada. Complicaciones graves del embarazo. Síntomas importantes de asma o diabetes.



**¡Hola, enfermera!** UnitedHealthcare tiene una línea de enfermería que atiende las 24 horas, los 7 días de la semana. Puede hablar con una enfermera en el día o la noche. La enfermera puede ayudarle a decidir el mejor lugar para obtener atención. Llame a la Línea de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana al **1-877-244-0408 (TTY 711)**.

## Pregunte al Dr. Health E. Hound

### P: ¿Por qué mi bebé necesita tantas vacunas?

**R:** Para cuando su bebé haya cumplido 2 años de edad, habrá recibido más de 20 vacunas, las cuales protegen contra 14 enfermedades distintas. Parece que son muchas vacunas. Sin embargo, cada una de ellas es importante.

Algunas de las enfermedades contra las cuales vacunamos son poco frecuentes en Estados Unidos gracias a las vacunas. No obstante, aún están presentes en otros lugares del mundo. Si no vacunáramos, podrían reaparecer en nuestro país. Otras enfermedades siguen siendo comunes aquí. Los bebés y los niños pequeños pueden sentirse muy mal a causa de estas graves enfermedades.

Las vacunas son seguras. Se ha demostrado que funcionan bien y las complicaciones son poco frecuentes. Los estudios demuestran que no causan autismo ni otras afecciones.

Su bebé recibirá las vacunas que necesite en sus controles habituales. Lleve un registro de las vacunas que reciba su hijo y la fecha en que las recibe. Comparta esta lista con los proveedores nuevos a los que visite.



**Téngalo todo.** Consulte el calendario de vacunación recomendado para cada miembro de su familia en [cdc.gov/vaccines](http://cdc.gov/vaccines).





## Rincón de recursos

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

**1-800-464-9484 (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).

**1-877-244-0408 (TTY 711)**

**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](http://Health4Me)**

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

**[UHCommunityPlan.com/IAkids](http://UHCommunityPlan.com/IAkids)**

**Línea de ayuda nacional en caso de abuso en citas** Los adolescentes pueden hacer preguntas y hablar con un adolescente o un adulto (llamada gratuita).

**1-866-331-9474**

**(TTY 1-866-331-8453)**



# buen provecho

COMER SANO POR MENOS™

## ¡Ahorre para más tarde!

UnitedHealthcare y Sesame Workshop, la organización sin fines de lucro creadora de *Plaza Sésamo*, se han unido para crear Buen Provecho. Este programa brinda a las familias información sobre cómo alimentarse de manera saludable dentro de su presupuesto.

Las sobras pueden convertirse en comidas deliciosas y sanas. En casa, ahorre tiempo y dinero al preparar más porciones de las que necesita, y luego guardar lo que le sobre. Siga estos consejos de seguridad alimenticia:

- **Refrigere o congele las sobras rápidamente.** Si planea comer sobras dentro de un par de días, refrigérelas. Si planea comerlas más adelante, congélelas en envases reutilizables.
- **Descongele los alimentos de manera segura.** Dejar los alimentos para que se descongelen sobre la encimera puede causar que no sea seguro comerlos. Descongele los alimentos de manera segura en el refrigerador, en agua fría o en el horno microondas.
- **Divida los tamaños de las porciones.** Separe las sobras en tamaños de porciones individuales para una preparación fácil.
- **Marque y anote la fecha.** Para hacer un seguimiento de cuándo mete los alimentos en el congelador o refrigerador, marque el envase con la fecha y su contenido.



**Diviértase.** Visite **[sesamestreet.org/](http://sesamestreet.org/)**

**food** para obtener

más información acerca de Buen Provecho. El sitio web tiene videos, un libro de cuentos infantiles, una guía para cuidadores y recetas saludables.

TM/© 2016 Sesame Workshop



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida