



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK

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.**



## Ahorre dinero con medicamentos genéricos



Los medicamentos genéricos funcionan tan bien como los de marca. Su farmacia puede darle un medicamento genérico en lugar que el de marca que haya ordenado su médico. Si obtiene un medicamento de marca, es posible que tenga que pagar un copago. Averigüe sobre sus beneficios de medicamentos y los copagos que le corresponden. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan), o bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711.**

## Combata la gripe

### Es momento para su vacuna anual

El virus de la gripe es muy común. Puede causar graves problemas e incluso la muerte. Una vacuna anual es la mejor protección contra la gripe. Usted y sus hijos a partir de los seis meses de edad deben vacunarse cada año.

La temporada de gripe puede comenzar ya en octubre. Cada temporada de gripe es diferente. Hasta las personas sanas pueden contraer la gripe y contagiársela a los demás. Mientras más personas se vacunen, menor será la posibilidad de que la infección por gripe se disemine en la comunidad.



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



# Calidad superior

## Nuestros resultados respecto a las mejoras de calidad

UnitedHealthcare Community Plan ofrece un programa de mejora de calidad, que funciona para ofrecer a los miembros mejor atención y mejores servicios. Cada año, informamos nuestro desempeño.

El año pasado, una de nuestras metas era aumentar el número de miembros que acudieran a controles odontológicos de rutina y por ello les enviamos información sobre su importancia. Descubrimos que en muchas áreas, mayor cantidad de nuestros miembros sí estaban acudiendo.

Otra de nuestras metas era aumentar el número de niños que acudieran a controles de rutina anuales. Enviamos a los miembros información sobre lo importante que es que los niños vayan a su médico cada año para recibir vacunas y realizarse exámenes de detección de enfermedades. Aún queremos mejorar en esta área. El próximo año, queremos que una mayor cantidad de nuestros miembros:

- Se hagan exámenes de detección preventivos
- Se vacunen
- Se realicen exámenes físicos

Encuestamos a nuestros miembros todos los años. Queremos conocer nuestro desempeño en cuanto a la atención de sus necesidades. Nuestras encuestas de 2017 revelaron principalmente mejores puntajes en la forma en que nuestros miembros calificaron su atención médica. Este año nos esforzaremos para mejorar la calificación de nuestros miembros a sus médicos. Hemos entregado a nuestros médicos hojas de sugerencias con lo que les gusta a los miembros para que puedan atenderlos mejor.



**Téngalo todo.** ¿Quiere obtener más información sobre nuestro Programa de mejora de calidad? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711.**



## Su socio en salud

Su proveedor de atención primaria (PCP) brinda o maneja su atención médica. Es su socio en salud. Es importante que su PCP sea una buena opción para usted.

Debe sentirse cómodo al hablar con su PCP. Tanto la ubicación de la oficina de su PCP como su horario de atención deben ajustarse a sus necesidades. Quizás quiera un PCP que hable su idioma o entienda su cultura. Puede preferir que sea hombre o mujer. Si su PCP no es adecuado para usted, puede cambiarlo cuando lo desee.

Puede obtener más información de los proveedores de los planes en Internet o por teléfono. La información disponible incluye:

- Dirección y número de teléfono
- Cualificaciones
- Especialidad
- Certificación de la Junta
- Idiomas que habla
- Escuela de medicina
- Residencia



**Consulte.** Para encontrar un nuevo PCP, visite **myuhc.com/CommunityPlan**

o use la aplicación **Health4Me**. O bien, llámenos gratis al **1-800-348-4058, TTY 711.**

# Es hora de dejar de fumar

Inscríbase en el Gran día de no fumar.

¿Sabía usted que 40 millones de estadounidenses aún fuman cigarrillos? Esto equivale a un 17 por ciento de los adultos. Si bien las tasas de consumo de cigarrillos han disminuido, más personas están comenzando a consumir tabaco de otras formas. Los puros, las pipas, los cigarrillos electrónicos y los narguiles o hookahs son cada vez más populares.

El consumo de tabaco es la causa principal de enfermedades prevenibles y la muerte. No existe una forma segura de consumir tabaco. Si lo hace, considere dejar de hacerlo en el evento nacional, el Gran día de no fumar, que este año se llevará a cabo el 16 de noviembre.

Dejar de fumar tiene efectos inmediatos y a largo plazo. No es fácil, pero puede duplicar o triplicar sus probabilidades de éxito con ayuda. La orientación y/o los medicamentos son de gran utilidad.



**Usted puede hacerlo.** El programa

Quit for Life (Deje de fumar para siempre)

puede ayudarle. Puede recibir instrucciones

gratis en línea, en la aplicación móvil o por teléfono.

Visite **QuitNow.net** o llame al **1-800-227-2345**,

**TTY 711.**

## Programe su prueba

¿Necesita una mamografía?

El cáncer de seno es uno de los tipos de cáncer más comunes en las mujeres. A más de 250,000 mujeres se les diagnosticará cáncer de seno este año. Constituye la segunda causa de muerte por cáncer en las mujeres. Sin embargo, gracias a una mejor detección y un tratamiento más temprano, la tasa de muerte ha disminuido en las últimas tres décadas. Actualmente, en Estados Unidos hay más de 3 millones de sobrevivientes de cáncer de seno.

Una mamografía es una radiografía de los senos. Se usa para detectar cáncer de seno de forma prematura, antes de que usted note algún bulto. También se pueden realizar otras pruebas a algunas mujeres. Si se detecta de forma temprana, el cáncer de seno generalmente se puede curar. Hable con su proveedor de atención médica sobre sus factores de riesgo de cáncer de seno, como sus antecedentes de salud familiares y personales, etnia y estilo de vida. Juntos, usted y su proveedor pueden diseñar el mejor programa de exámenes de detección para usted.



## Tiempo para un cambio

La atención médica de los adolescentes es diferente a la de los niños. ¿Su hijo adolescente está listo para dejar de ir al pediatra? Es posible que sea el momento de cambiar a un proveedor de atención primaria que trate a adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de salud de la mujer, como un ginecólogo u obstetra.

Podemos ayudar a su hijo a elegir el proveedor adecuado. Visite **myuhc.com/CommunityPlan** o use la aplicación **Health4Me**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058**, **TTY 711.**

## Rincón de recursos

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

**1-800-348-4058, 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. Los Manuales actualizados para miembros están disponibles el 1 de octubre.

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

**MyHealthLine™** Si reúne los requisitos, puede recibir un teléfono inteligente y un plan de servicio mensual gratis.

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

**Healthy First Steps®** Reciba apoyo durante su embarazo.

**1-800-599-5985, TTY 711**

**Baby Blocks™** Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.

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

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 (Americans with Disabilities Act, ADA), 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 admisiones, 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, un servicio o una 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**.

# Healthy First Steps

## Le ayudamos desde el comienzo de su embarazo

El embarazo puede ser un período muy emocionante. Sin embargo, no siempre es fácil. El programa Healthy First Steps® (Primeros pasos saludables) puede ayudarle. Trabajaremos con usted y su médico para que pueda disfrutar del mejor embarazo posible, y le ayudaremos a mantenerse saludable durante todo el proceso.

Con Healthy First Steps, contará con un equipo listo para ayudarle. Ellos pueden:

- Responder las preguntas que tenga sobre su embarazo
- Ayudarle a encontrar un médico cerca de su domicilio
- Programar citas
- Coordinar el transporte de ida y vuelta a sus consultas médicas
- Explicarle su cobertura del plan de salud
- Reunirse y trabajar mano a mano con usted si tiene un embarazo de mayor riesgo
- Darle información sobre las pruebas y el tratamiento del VIH



**¡Inscríbese ahora!** Le enviaremos un paquete de bienvenida con un obsequio especial. Solo llame al **1-800-599-5985, TTY 711**. También puede ganar recompensas por acudir a las consultas con su proveedor durante y después de su embarazo con el programa Baby Blocks™ (Bloques de bebé). Inscríbese en **[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)** y reciba una tarjeta de regalo de \$20.