



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK

Servicios financiados en parte
por el Estado de Nuevo México.



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, o bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-236-0826, 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 clínica o tienda que acepte su plan. Visite 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 **1-877-236-0826, 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 **1-877-236-0826, TTY 711.**

Telesalud mental

Puede someterse a una evaluación de salud mental y recibir terapia y administración de medicamentos en línea. Mediante los servicios de Telesalud mental, las citas programadas en línea con un proveedor de salud mental se llevan a cabo desde una conexión de Internet segura. Las consultas en línea son privadas y cumplen las mismas normas de atención que las consultas en persona. Los proveedores están autorizados y calificados en su estado.

Los servicios de Telesalud mental se encuentran disponibles sin costo para los miembros que tienen cobertura de salud conductual. La Telesalud mental no debe usarse en emergencias. En estos casos, llame al **911**.

 **Encuentre un proveedor.** Para encontrar un proveedor que brinde servicios de Telesalud mental, visite nationwideaap.com, elija “Find a Provider” (Buscar un proveedor), haga clic en “Click here to use our free behavioral health clinician search tool” (Haga clic aquí para usar nuestra herramienta gratuita de búsqueda de médicos de salud conductual). Luego, elija la pestaña “TELEMENTAL HEALTH” (Telesalud mental).



Diga no al CO

Manténgase seguro este invierno.

El monóxido de carbono (CO) es un gas incoloro e inodoro que se produce al quemar combustible. Debido a que el CO no se puede ver ni oler, el primer indicio de que está presente en su casa es generalmente cuando usted comienza a sentirse mal. Los primeros síntomas incluyen dolor de cabeza, fatiga o mareo, los cuales mejoran cuando sale de la casa. Es posible que sienta náuseas o tenga problemas para respirar.

Si sospecha de intoxicación por CO, salga inmediatamente de la casa. Asegúrese de que todas las personas y mascotas que se encuentren en el edificio también salgan. Luego, llame al 911 desde un teléfono celular o desde la casa de un vecino.

Para prevenir la intoxicación por CO, mantenga todos los artefactos de cocina y calefacción en buenas condiciones. Además, NUNCA:

- Deje un auto funcionando en un garaje u otro espacio encerrado, ni siquiera con la puerta abierta
- Encienda un generador dentro de su casa, garaje o entresuelo
- Queme carbón en el interior
- Use un horno, una estufa o secadora a gas para calentar su casa

Programe su mamografía

El cáncer de seno es uno de los tipos de cáncer más comunes en las mujeres. Gracias a un mejor método de detección y 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 temprana, 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.



Rincón de recursos

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

1-877-236-0826, 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
Health4Me™**

NurseLineSM 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

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

UHCmyHealthLine.com

QuitLine Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

QuitNow.net

1-800-227-2345, TTY 711

Línea nacional directa contra la violencia doméstica

Obtenga apoyo, recursos y consejos para su seguridad las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224

thehotline.org

Línea de crisis y acceso Si usted o uno de sus seres queridos pasan por 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

Línea de ayuda entre amigos 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)

La línea directa Trevor Reciba orientación respecto de la prevención del suicidio en jóvenes lesbianas, homosexuales, bisexuales, transexuales y aquellos 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, niños y adolescentes.

UHC.com/NMkids

On My Way (En camino) Visite un sitio web interactivo que ayuda a los adolescentes a prepararse para la vida real.

UHCOWW.com



KidsHealth

Obtenga información de salud en la punta de sus dedos.

UnitedHealthcare y KidsHealth® se han unido para darle los consejos que necesita, en el momento que los desea.

Padres de familia: Pueden encontrar respuestas en las que pueden confiar y obtener consejos aprobados por el médico sin jerga médica.

Niños: Pueden encontrar cuestionarios divertidos, juegos y videos sobre salud y aprender cómo funciona su organismo, qué sucede cuando están enfermos y cómo curarse o mantenerse sanos.

Adolescentes: Pueden encontrar conversaciones francas e historias personales y obtener respuestas y consejos sobre preguntas acerca de su cuerpo y mente.

Visítenos en la casa, escuela, biblioteca o en cualquier otro lugar.

- Use cualquier computadora o teléfono inteligente con acceso a Internet.
- Busque por tema, lea o escuche artículos o vea videos.
- Hasta puede descargar información con un simple vínculo en su teléfono inteligente.



¡Visítenos hoy! Información en la punta de sus dedos; solo visite **UHC.com/NMkids** hoy.

Note: Toda la información se provee solo para fines educativos. Para obtener consejos, diagnósticos y tratamientos médicos, consulte con su médico.