



# LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK



## 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 **1-800-895-2017, 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](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 **1-800-895-2017, 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 **1-800-895-2017, TTY 711.**

## Equidad en salud

Recibimos datos acerca de usted que incluyen su raza, etnia y el idioma que habla. Los utilizamos para poder entender sus necesidades de atención médica. Podemos usarlos para mejorar los servicios que prestamos al:

- Encontrar diferencias en la atención
- Prestar servicios en otros idiomas
- Crear programas que cubren sus necesidades
- Compartir su idioma con sus proveedores de atención médica

No empleamos estos datos para negarle cobertura ni para limitar sus beneficios. Tomamos esta información con seriedad y contamos con medidas de seguridad. Limitamos quién puede entrar a nuestros sitios de trabajo. Asimismo, restringimos quién puede ver su información. Para ingresar a nuestras computadoras se requieren contraseñas.



**Obtenga más detalles.** ¿Quiere más información acerca de nuestros programas de equidad en salud? Visite [uhc.com/about-us/health-equity](http://uhc.com/about-us/health-equity). También puede llamar gratis a Servicios para miembros al **1-800-895-2017, TTY 711**, para obtener más información.

## 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](http://myuhc.com/CommunityPlan) o use la aplicación **Health4Me**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-895-2017, TTY 711**.



## Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).  
**1-800-895-2017, 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).  
**1-800-542-8630, TTY 711**

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

**Text4baby** Reciba mensajes de texto GRATIS en su teléfono celular cada semana de acuerdo con su etapa del embarazo. Inscribese **enviando la palabra BABY o BEBE al 511411**. Luego, ingrese el código de participante HFS.

**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**

**KidsHealth®** Obtenga información confiable sobre temas de salud para y sobre niños.  
**UHC.com/OHkids**



## Bocadillos

### 8 ideas de bocadillos fáciles de bajas calorías

Los bocadillos pueden ser parte de una dieta saludable. Los bocadillos correctos incluso le ayudan a perder peso. Pero es importante no exagerar y tomar las decisiones correctas. Es mejor consumir alimentos integrales y naturales. Conocer los tamaños de las porciones también ayuda a tener las calorías bajo control. Los siguientes son algunos bocadillos simples de menos de 100 calorías:

- 1 huevo duro
- 1 onza de queso
- 1 taza de frutos rojos
- 1 manzana, plátano u otra fruta entera mediana
- 12 almendras
- 3 cucharadas de humus con apio
- 1 taza de yogurt griego descremado natural
- 2 tazas de palomitas de maíz con 1 cucharadita de mantequilla



**Conozca su IMC.** El índice de masa corporal (IMC) es un número que le indica si su peso es saludable para su estatura. Su proveedor de atención primaria puede indicarle cuál es su IMC. O bien, puede encontrar una calculadora de IMC en línea.

## En conocimiento

Symptom Search, patrocinada por la Clínica Mayo, es una nueva función de la aplicación **Health4Me** de UnitedHealthcare. Solo tiene que ingresar sus síntomas o los síntomas de uno de sus familiares y Symptom Search puede ayudarlo a decidir qué podrían significar.

La aplicación **Health4Me** es gratis para todos los miembros de UHC. ¡Descárguela desde la AppStore o Google Play para tener su plan de salud al alcance de su mano!

