



# LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## 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 **1-800-414-9025**, TTY/PA Relay 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 **1-800-414-9025, TTY/PA Relay 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 **1-800-414-9025, TTY/PA Relay 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% 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, 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/PA Relay 711**.

## Sexting y adolescentes

Posiblemente ha escuchado acerca del sexting, pero no sabe qué significa. Este término se refiere a cuando una persona habla acerca de sexo a través de un mensaje de texto. También puede ser cuando una persona envía o solicita imágenes, como fotos de una persona desnuda, a través del celular. Algunos adolescentes creen que enviar fotos de ellos desnudos es genial, pero no lo es. El envío de fotos de un menor de 18 años desnudo puede tener como consecuencia cargos penales. También constituye un delito que los menores envíen fotos de ellos desnudos a otro menor. Asimismo, se puede acusar a los padres que permiten que los adolescentes compartan fotos de ellos desnudos.

El sexting generalmente se produce cuando no se desea, lo que puede causar estrés y problemas y puede ser una forma de abusar o acosar a alguien al:

- Obligar o presionar con el envío de fotos de una persona desnuda o palabras de carácter sexual
- Compartir un video sexual grabado con un teléfono celular
- Enviar palabras o imágenes no deseadas sobre sexo
- Amenazar con lastimar a una persona si no envía fotos de ella desnuda

Compartir palabras y fotos de naturaleza sexual es muy fácil. Puede suceder en cualquier lugar y momento debido a que muchos adolescentes poseen teléfonos celulares. Esto también facilita que una foto se comparta rápido y con muchas personas. Es posible que una imagen de índole sexual en Internet nunca desaparezca. Se puede usar de formas que pueden lastimar a la persona que aparece en la foto.



**Obtenga ayuda.** Si conoce a un menor de 18 años que está siendo obligado a enviar fotos sin ropa, póngase en contacto con la policía. Toda persona que haya sido víctima de abuso puede llamar a la línea de ayuda nacional en caso de abuso en parejas (National Dating Abuse Helpline) al **1-866-331-9474**, **TTY 1-866-331-8453**, para hablar o recibir consejos de un adolescente o un adulto. Visite **loveisrespect.org** o **thatsnotcool.com** para obtener más información acerca del abuso en parejas adolescentes. Para encontrar el programa de abuso doméstico más cercano a su domicilio, visite **pcadv.org** y haga clic en Find Help (Buscar ayuda) o use el mapa de Buscar ayuda en la página de inicio.



## 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 **1-800-414-9025**, **TTY/PA Relay 711**.

# Rincón de recursos

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

**1-800-414-9025, TTY/PA Relay 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™**

**NurseLine<sup>SM</sup>** Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

**1-844-222-7341, TTY/PA Relay 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. Inscríbese **enviando la palabra BABY o BEBE al 511411**. Luego, ingrese el código de participante HFS.

**Cuidado de las embarazadas en Twitter** Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar y recordatorios importantes sobre el embarazo.

**@UHCPregnantCare**

**@UHCEmbarazada**

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

**1-800-599-5985, TTY/PA Relay 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 acerca de los niños.

**UHC.com/PAkids**

**Special Needs Unit (Unidad de Necesidades**

**Especiales)** Obtenga apoyo por problemas permanentes físicos, de desarrollo, emocionales o del comportamiento.

**1-877-844-8844**

# 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 el 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



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