



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK



¿Sabía usted que...?

Aproximadamente un tercio de todos los adultos entre 18 y 49 años se vacunaron contra la gripe la temporada pasada. Casi la mitad de todos los adultos entre 50 y 64 años se vacunaron.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos

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 **1-888-887-9003, 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 **1-888-887-9003, 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, 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.

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.





Respeto a las personas mayores

Conozca las señales de advertencia del abuso de ancianos.

Se estima que cada año, 5 millones de personas de edad avanzada son víctimas de abuso o negligencia. Las personas discapacitadas también pueden ser víctimas de abuso.

El abuso de ancianos puede afectar tanto a hombres como a mujeres de cualquier raza. El abuso puede ser verbal, físico, emocional, financiero o sexual. Puede implicar explotación, negligencia o abandono. Puede suceder en la casa, hospitales o en un centro de atención a largo plazo. Cualquier persona puede ser un abusador.

Muchas personas de edad avanzada o discapacitadas que son víctimas de abuso sufren en silencio. Las señales de advertencia de abuso y negligencia pueden incluir un patrón de:

- Hematomas, dolores u otras lesiones
- Aislamiento o depresión
- Cambio en la situación financiera
- Escaras, falta de higiene o pérdida de peso inexplicable
- Discusiones frecuentes con cuidadores o seres queridos



Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-888-887-9003, 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/CommunityPlanHealth4MeTM

NurseLineSM Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).
1-877-839-5407, TTY 711

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