



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, o bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-542-8997, 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 en cuanto a mejoramiento de la calidad

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

El año pasado, una de nuestras metas era aumentar el número de niños que acudieran a controles de rutina y, por ello, enviamos a los miembros información acerca de lo importante que es que los niños visiten a su médico cada año para recibir vacunas y realizarse exámenes de detección. 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

Igualmente, 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 trabajaremos para mejorar la manera en que nuestros miembros califican a sus médicos. Hemos entregado a nuestros médicos hojas de sugerencias que indican 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 **1-877-542-8997, 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 **1-877-542-8997, 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. Puede recibir instrucciones gratis y educación en línea o por teléfono. También puede obtener ayuda para decidir qué tipo de sustituto de nicotina o medicamento es adecuado para usted. Todo ello sin costo. Llame al **1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)** o visite **quitnow.net**.

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 **1-877-542-8997**, 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).

1-877-542-8997, 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/CommunityPlanHealth4Me

NurseLineSM Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-877-543-3409, TTY 711

MyHealthLineTM 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 BlocksTM 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/WAkids

March Vision Busque en línea un centro de atención oftalmológica cercano a su domicilio. (Servicios para miembros también le pueden ayudar por teléfono.)

MarchVisionCare.com

Help Quitting Smoking Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)

quitnow.net

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



¡Inscribese ahora! Le enviaremos un paquete de bienvenida con un obsequio especial. Simplemente llame al **1-800-599-5985, TTY 711**.

También puede ganar recompensas por acudir a las consultas con su proveedor durante y después del embarazo con el programa Baby BlocksTM. Inscribese en **UHCBabyBlocks.com** reciba una tarjeta de regalo de \$20.

¿Es hora de renovar?

La cobertura médica de Washington Apple Health para familias, hijos, embarazos y adultos se renueva anualmente. Muchas personas renuevan sus beneficios en esta época del año. Algunas renovaciones son automáticas. Se le notificará por correo postal.

Otros miembros tendrán que renovar. Si recibe una carta de Washington Health Benefits Exchange en la que se le solicita que renueve, llame gratis al **1-855-WAFINDER (1-855-923-4633)**. El número **TTY** es **1-855-627-9604**. O renueve en línea, en **wahealthplanfinder.org**.



Estamos aquí para ayudarle. Contamos con un equipo especial que le ayudará si necesita apoyo. Llame al **1-866-686-9323, TTY 711**, si necesita ayuda para renovar su cobertura.