



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## ¿Sabía usted que...?

6.3 millones de niños en Estados Unidos tienen asma, lo que corresponde al 8.6 por ciento de la población menor de 18 años de edad.



(Centros de Control y Prevención de Enfermedades)



## Los antibióticos se utilizan en exceso

**Infórmese sobre cuándo se necesitan.**

Desde el descubrimiento de los antibióticos se han salvado muchas vidas. Los antibióticos matan las bacterias que causan algunas enfermedades e infecciones. Sin embargo, a veces los expertos dicen que se utilizan demasiado. Esto hace que algunas bacterias sean resistentes a los antibióticos. Cuando esto sucede, el medicamento no ayuda cuando se necesita.

Las bacterias no causan la mayoría de las enfermedades, por lo tanto, los antibióticos no ayudan a mejorarlas, solo el tiempo lo hace. Estas enfermedades incluyen resfríos e influenza, que son causadas por virus. Por lo general, los virus también causan infecciones de los oídos, infecciones de las vías respiratorias superiores, bronquitis e infecciones de los senos nasales.

# Controles de revisión

Los preadolescentes y adolescentes necesitan visitas anuales al médico.

Su hijo necesita controles todos los años durante su adolescencia. En cada visita, el médico controlará el índice de masa corporal (IMC) de su hijo, que es una medición de la grasa corporal de acuerdo con la estatura y el peso. Asimismo, el médico hablará con el adolescente sobre conductas de riesgo, actividad física y nutrición.

Su hijo también recibirá las vacunas o los exámenes de detección que necesita. Pregunte al médico acerca de las siguientes vacunas:

- **VPH:** Se administra en tres series de vacunas entre los 9 y 13 años para prevenir el virus de papiloma humano (VPH);
- **Conjugado meningocócico:** Se administra entre los 11 y 13 años para prevenir la meningitis bacteriana; y
- **TDAP:** Se administra entre los 10 y 13 años para prevenir el tétano, la difteria y la pertussis (tos ferina).



## Solicite orientación.

Hay disponibles pautas preventivas para toda su familia. Este documento indica qué exámenes y vacunas son necesarios y cuándo. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o llame al **1-800-941-4647, TTY 711**, para obtener una copia.

## Pregunte al Dr. Health E. Hound

**P:** ¿Por qué debe someterse mi hijo a una prueba de detección de plomo?

**R:** El plomo se encuentra por lo general en las tuberías o la pintura de casas más antiguas. Los niños pueden inhalarlo o tragarlo. Demasiado plomo en el organismo de un niño causa envenenamiento por plomo, que puede afectar la sangre, los huesos o el cerebro de los niños. También puede causar retrasos en el crecimiento o problemas de desarrollo.

Muchos niños con envenenamiento por plomo no presentan síntomas. Por ello, es muy importante realizarse pruebas. Los expertos recomiendan llevarlas a cabo al año y a los 2 años. La prueba se realiza con algunas gotas de sangre. Si se detecta plomo con la prueba, un tratamiento puede ayudar. La limpieza de las fuentes de plomo puede prevenir que el envenenamiento por plomo empeore.



## El cuidado adecuado

UnitedHealthcare Community Plan emplea la gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Todos los planes de atención de salud administrada lo hacen. Así es como nos aseguramos de que nuestros miembros reciban la atención adecuada, en el momento adecuado y en el lugar adecuado.

Un médico revisa las solicitudes en aquellos casos en los que el cuidado no cumple las pautas. Las decisiones se basan en la atención y el servicio así como en sus beneficios. No recompensamos a los médicos ni al personal por negar servicios. Tampoco ofrecemos recompensas financieras a nadie por brindar menos atención.

Los miembros y los médicos tienen el derecho a apelar las denegaciones. La carta de denegación le indicará cómo apelar.



## ¿Tiene preguntas?

Simplemente, llame al **1-800-941-4647, TTY 711**, sin costo.



**Obtenga más información.** Lea acerca del envenenamiento por plomo y otros temas de salud infantil en [KidsHealth.org](http://KidsHealth.org).

## Según las reglas

¿Ha leído su Manual para miembros? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan y le explica:

- Los beneficios y servicios que tiene
- Los beneficios y servicios que no tiene (exclusiones)
- Los costos que puede tener por la atención médica
- Cómo averiguar acerca de los proveedores de la red
- Cómo funcionan sus beneficios de medicamentos con receta
- Qué hacer si necesita atención cuando se encuentra fuera de la ciudad
- Cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red
- Dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, después de horario, de salud del comportamiento, especializada, hospitalaria y de emergencia
- Sus derechos y responsabilidades como miembro
- Nuestra política de privacidad
- Qué hacer si recibe una factura
- Cómo expresar una queja o apelar una decisión relacionada con la cobertura
- Cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con el idioma o una traducción
- La forma en que el plan decide qué nuevos tratamientos o tecnologías se cubren
- Cómo denunciar fraude, pérdida y abuso



**Obtenga todo.** Puede leer el Manual para miembros en línea en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan).

O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647, TTY 711**, para solicitar una copia del manual.



## El primero

### ¿Es ya su fecha para un examen de salud de la mujer?

Normalmente, las mujeres anteponen las necesidades de su familia a las suyas. Pero si usted no está sana, no puede cuidar a su familia. Haga de su salud una prioridad. ¿Debe hacerse ya alguna de las siguientes pruebas?

- **Examen de detección de cáncer de seno:** Las mujeres deben realizarse su primera mamografía, denominada mamografía inicial, entre los 35 y 40 años de edad. Las mujeres entre 40 y 75 años deben realizarse una mamografía cada año o según las recomendaciones de su médico.
- **Examen de detección de cáncer colorrectal:** Los hombres y las mujeres deben realizarse una colonoscopia cada ocho a 10 años a partir de los 50 años.
- **Examen de detección de cáncer de cuello uterino:** Las mujeres deben hacerse el Papanicolaou cada tres años entre los 20 y 65 años. También se deben realizar pruebas de detección de VPH cada cinco años entre los 30 y 65 años.
- **Examen de detección de clamidia:** Los expertos recomiendan que las mujeres y las adolescentes sexualmente activas de hasta 25 años de edad se realicen este examen cada año.

## Dientes de leche

Este es un cronograma para el hábito de un buen cuidado dental de por vida.

- Antes de que salgan los dientes, cada cierto tiempo limpie suavemente las encías de su bebé con un paño limpio y húmedo.
- Cuando a su bebé le aparezca el primer diente, cepíllelo con un cepillo de dientes infantil blando y seco o limpie con gasa una vez al día.
- Cuando su bebé cumpla 1 año o cuando llega el primer diente de su bebé, es hora de la primera visita al dentista.

Elija uno que se especialice en niños. Visite al dentista dos veces al año hasta los 20 años de edad. Pregunte al dentista acerca de los tratamientos con fluoruro.

- Cuando su hijo tenga aproximadamente dos años, puede usar una cantidad de pasta de dientes equivalente al tamaño de una arveja. Ayude a su hijo a cepillarse dos veces al día y a limpiarse con seda dental en forma regular.
- Cuando comiencen a salir los dientes permanentes, hable con su dentista sobre la aplicación de sellantes.



**¿Necesita un dentista?** Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o llame al **1-800-941-4647, TTY 711**, para encontrar un dentista que acepte su plan de salud.





## Rincón de recursos

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

**1-800-941-4640, 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](http://myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me)**

**KidsHealth** Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.

**[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)**

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

**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669), TTY 711 smokefree.gov**

**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 (7233), TTY 1-800-787-3224 thehotline.org**

## Socios en atención

### Cómo puede ayudar a que sus proveedores trabajen juntos

Es posible que su proveedor de atención primaria (PCP) no sea la única persona que le brinde atención médica. Por ello, es importante que su atención se pueda coordinar porque esto puede ayudar a evitar la duplicación de servicios y medicamentos. Se beneficiará si su PCP, otros proveedores de atención médica y su plan de salud coordinan su atención. Ellos trabajarán juntos para brindarle la atención adecuada, en el momento y en el entorno adecuados. A continuación se indican varias formas en que usted puede ayudar:

- Informe a su PCP sobre todos los especialistas que visita. Converse sobre las pruebas, tratamientos o medicamentos que le haya recetado o sugerido un especialista.
- Pida a su especialista que se comunique directamente con su PCP y que le envíe sus informes médicos y resultados, así puede evitar hacerse la misma prueba o tratamiento dos veces, lo cual puede prevenir problemas al tomar dos o más fármacos que no se deben utilizar juntos.
- Cuando consulte a un especialista, pídale una copia de sus informes médicos y resultados. Lleve una copia a su PCP y guarde una copia para usted.
- Informe a su PCP si ha acudido a la sala de emergencias o si ha sido hospitalizado.
- Si su PCP o especialista ordena una prueba, pregunte para cuándo puede esperar los resultados. Averigüe cómo recibirá dichos resultados: por teléfono; por carta; o por Internet en un portal seguro para los pacientes. Asegúrese de informarse sobre los resultados de sus pruebas, aunque sean normales. Esto permite que usted y su médico se aseguren de que no falten resultados de ninguna prueba.