



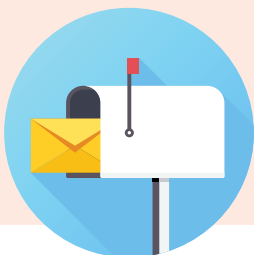
# LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK



## ¿Qué opina?

Es posible que dentro de algunas semanas reciba por correo una encuesta. En ella, le preguntamos su grado de satisfacción con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe la encuesta, le agradeceremos que la responda y nos la envíe por correo. Sus respuestas serán confidenciales, y su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud.



## No espere más.

### ¿Es el momento de visitar a su médico?

Como miembro, queremos que reciba los servicios adecuados en el momento adecuado y en el lugar adecuado. Cuando llame para programar una cita, es importante que informe el consultorio el motivo de su visita. Esto les permitirá saber con qué prontitud deben programar la cita. Debería poder obtener citas dentro de los siguientes plazos.

- Emergencia: El mismo día.
- Visita de urgencia al PCP: Dentro de 24 horas.
- Visita de rutina al PCP: Dentro de 7 días.
- Visita a un especialista: Dentro de 45 días.



**¿Necesita ayuda?** Si tiene problemas para programar una cita con un proveedor o necesita transporte para una cita, no dude en informarnos. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-992-9940, TTY 711**.



# Healthcare 101.

## Atención centrada en la familia y hogar médico.

La comunicación con el médico de su hijo es importante. La atención centrada en la familia y un hogar médico le pueden ayudar.

La atención centrada en la familia incluye a las familias en el proceso de toma de decisiones compartida. Se asegura de que la atención médica cubra las necesidades emocionales, mentales y físicas de los niños y sus familias.

Un hogar médico es una asociación entre la familia y los proveedores que tratan a su hijo. Incluye médicos primarios, especialistas y subespecialistas. Promueve la toma de decisiones compartida entre todos los proveedores y la familia. Un hogar médico ayuda a todas las personas involucradas a estar mejor informadas.

“Tener un hogar médico para nuestros hijos nos brinda un nivel de confort y confianza. Ayuda a que cada padre se sienta más tranquilo”, señala la Dra. Latrina McClenton, Directora de Servicios de Salud de UnitedHealthcare Community Plan of Mississippi.

“La relación entre los padres y el médico es importante para la salud y el bienestar general del niño. Los padres no deben temer conectarse con el médico. Deben hacerle preguntas y seguir sus recomendaciones”, afirma la Dra. Lessa Phillips, Directora Médica.


En UnitedHealthcare queremos ayudar a que nuestros miembros disfruten de vidas más saludables. También creemos en lograr que el sistema de salud funcione mejor para todos, incluido usted.

## Vacunas para preadolescentes.


Cuando su hijo cumpla 11 o 12 años, es hora de otra ronda de vacunas. Estas se administran en el control anual de su hijo preadolescente. Estas vacunas ayudan a proteger a sus hijos, amigos y familiares contra enfermedades graves. La próxima vez que lleve a su hijo preadolescente al médico, pregunte acerca de las siguientes vacunas:

- **VPH:** Previene el virus del papiloma humano.
- **Conjugado meningocócico:** Previene la meningitis bacteriana.
- **Tdap:** Previene el tétano, la difteria y tos ferina.

Si a su hijo le falta alguna de estas vacunas, no es demasiado tarde para administrárselas.

 **Es su mejor opción.** Obtenga más información sobre las vacunas para cada miembro de su familia en [CDC.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines).



 **¿Desea más información?** Llame a la línea de enfermería (NurseLine<sup>SM</sup>) al **1-877-410-0184, TTY 711**. Un equipo de enfermeras está listo para responder las 24 horas, los siete días de la semana. Ellas pueden darle más información acerca de la atención centrada en la familia y un hogar médico.



## Quédese tranquilo.

La temporada de gripe está en pleno apogeo. El virus de la gripe se propaga fácilmente durante los meses más fríos.

Por lo general, la gripe se presenta repentinamente. Es probable que tenga fiebre y se sienta adolorido y cansado. La gripe a menudo causa tos, dolor de garganta y congestión nasal. A algunas personas les duele la cabeza o el estómago.

La gripe no tiene cura, pero el cuidado puede ayudarle a sentirse un poco mejor hasta que pase. Tome un antipirético o un analgésico, descanse bastante, beba una gran cantidad de agua y quédese en casa para no contagiar la gripe a otras personas.

La mejor forma de prevenir la gripe es mediante una vacuna anual contra la gripe. No es demasiado tarde para vacunarse esta temporada. Se recomienda para todas las personas a partir de los seis meses de edad. Pregunte a su PCP sobre esta vacuna.



**Conozca a su proveedor.** Consulte a su proveedor de atención primaria para un control antes de enfermarse. ¿Necesita encontrar un nuevo PCP? Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o llame gratis al **1-800-992-9940, TTY 711**.



## Resultados de la encuesta.

En UnitedHealthcare Community Plan of Mississippi, trabajamos constantemente para lograr la excelencia para nuestros miembros. Una forma como evaluamos nuestro plan de salud es mediante la Evaluación de los

consumidores de los proveedores y sistemas de atención médica (CAHPS, por sus siglas en inglés). En esta encuesta pedimos a los miembros que califiquen nuestro desempeño. En 2017, hemos sido testigos de mejoras en muchas áreas, entre ellas:

- Servicio al cliente.
- Calificación del plan de salud.
- Calificación de la atención de salud.
- Calificación de médicos personales y especialistas.
- Coordinación de la atención.
- Cómo obtener la atención necesaria.

Cada año, revisamos los resultados de la encuesta CAHPS. Trabajamos a fin de hacer mejoras para nuestros miembros. A medida que avanzamos hacia el año 2018, esperamos mejorar la atención de salud para las familias de Mississippi.

## Conozca a Missy.

### Su asistente virtual.

Hola, soy Missy, una asistente virtual tridimensional de **UHCCommunityPlan.com**. Seré su guía en el sitio. Puedo ayudarle a encontrar información acerca de sus beneficios y responder las preguntas que pueda tener. En UnitedHealthcare, queremos que las cosas sean simples, claras y fáciles de entender. Por eso ahora cuenta conmigo, Missy. Visíteme en **UHCCommunityPlan.com**. Incluso puedo dirigirlo a información en el portal seguro para miembros, **myuhc.com/CommunityPlan**.





## Rincón de recursos.

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

**1-800-992-9940, 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)**<sup>TM</sup>

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

**1-877-410-0184, TTY 711**

**MyHealthLine<sup>TM</sup>:** Si reúne los requisitos, puede recibir un teléfono inteligente y un plan de servicio mensual gratis.

**[UHCmyHealthLine.com](http://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<sup>®</sup>:** Reciba apoyo durante su embarazo.

**1-800-599-5985, TTY 711**

**Baby Blocks<sup>TM</sup>:** Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.

**[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)**

**KidsHealth<sup>®</sup>:** Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.

**[UHC.com/MSkids](http://UHC.com/MSkids)**



## La mitad de su plato.

Una deliciosa búsqueda de palabras.

Intente llenar la mitad de su plato con frutas y verduras. Así se asegurará de obtener la cantidad correcta de estos alimentos vitales. Encuentre algunos productos conocidos en la siguiente búsqueda de palabras.

MANZANA  
PLÁTANO  
ZANAHORIA

BRÓCOLI  
APIO  
FRESA

NARANJA  
ESPINACA

F	M	A	P	N	E	G	I	U	Z
Q	R	U	N	V	X	L	Z	A	H
O	C	E	A	A	O	I	N	P	I
N	Z	S	S	C	Z	A	I	I	B
A	Y	O	Ó	A	H	N	W	O	A
T	E	R	X	O	D	O	A	V	G
Á	B	H	R	U	E	I	F	M	Z
L	A	I	N	A	R	A	N	J	A
P	A	A	C	A	N	I	P	S	E
V	T	J	C	Y	N	V	M	V	D



**¡A comer!** Obtenga más información sobre la buena alimentación en **[ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov)**.