

LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK



¿Qué piensa usted?

En unas pocas semanas, posiblemente reciba una encuesta por correo. En la encuesta le preguntamos si está a gusto con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, le pedimos que por favor la complete y la devuelva por correo. Sus respuestas serán confidenciales. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de seguro médico.

Evite la sala de emergencias.

Sepa a dónde ir y cuándo.



Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP) debe ser el primer lugar al que llama cuando necesita atención médica. Incluso usted puede llamar por la noche o los fines de semana.

Si no le pueden dar cita para ver a su proveedor, podría ir a un centro de atención urgente. Los centros de atención urgente atienden a pacientes sin cita. Muchos centros de atención urgente están abiertos en la noche y en fines de semana.

Las salas de emergencias son únicamente para las emergencias médicas mayores. Acuda a la sala de emergencias solamente cuando piense que su enfermedad o lesión podría resultar en la muerte o en una discapacidad si no recibe tratamiento enseguida. Si acude para una enfermedad o lesión menor, es posible que tenga que esperar mucho tiempo.



¡Hola, enfermera! UnitedHealthcare cuenta con una línea atendida por enfermeras las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Se llama NurseLineSM. La enfermera puede ayudarle a decidir el mejor lugar para que lo atiendan. Llame a la línea de enfermería NurseLine al **1-800-690-1606**,

TTY 711.




Las vacunas para preadolescentes.

Cuando su hijo cumpla 11 o 12 años de edad, es el momento para otra ronda de vacunas. Se administran en el chequeo médico de rutina de su preadolescente. Estas vacunas ayudan a proteger a sus hijos, sus amigos y los miembros de su familia contra enfermedades graves. La próxima vez que lleve a su hijo de escuela intermedia al doctor, pregunte acerca de las siguientes vacunas:

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

Si le faltó a su hijo alguna de estas vacunas, no es demasiado tarde para ponerlo al día.

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

Conéctese con alguien.

El apoyo es vital para la salud mental.

Si tiene problemas de salud mental, el apoyo puede ayudarle. A veces da miedo pedir ayuda. Pero el apoyo puede fortalecer su recuperación y curación. Encuentre a alguien de confianza para hablar. Acérquese a un amigo, familiar o alguien a quien admire. Pasar tiempo con las personas que lo quieren puede mejorar su estado de ánimo y su bienestar general.

El apoyo puede tener muchas formas. Alguien puede ayudarle con una tarea específica. Puede simplemente estar allí para escucharlo cuando está teniendo dificultades. Le puede dar consejos sobre un problema. Tan solo escuchar que va por buen camino puede ayudarle a sentirse menos solo. Unirse a un grupo local que comparta sus intereses o problemas también puede ayudar. Por ejemplo, podría ser adecuado para usted un club de ciclismo, un grupo de apoyo para padres o un grupo basado en la fe.

También puede ser útil acercarse y conectarse con otras personas que hayan tenido problemas similares. Quienes han pasado por lo mismo a veces pueden tener una comprensión más profunda de lo que está pasando usted. Puede conectarse con sus pares a través de terapia grupal con su proveedor. También hay recursos de apoyo de 12 pasos y de iguales en su comunidad.

Pregunte al Dr. Health E. Hound[®]

P: ¿Por qué es necesario hacerle la prueba de plomo a mi hijo?

R: A menudo hay plomo en las tuberías o en la pintura de las casas antiguas. Los niños pueden inhalar o tragar plomo. El exceso de plomo en el cuerpo de un niño produce envenenamiento por plomo.

El envenenamiento por plomo puede afectar la sangre, los huesos o el cerebro de un niño. Puede causar un crecimiento lento o problemas del desarrollo.



Muchos niños con envenenamiento por plomo no tienen síntomas. Por eso la prueba es importante. Los expertos recomiendan hacer la prueba a la edad de 1 y 2 años. Las pruebas de detección de plomo son parte del chequeo médico de rutina a estas edades. La prueba se hace con unas cuantas gotas de sangre.



Aprenda sobre el plomo. Lea todo sobre el envenenamiento por plomo y otros temas de salud infantil. Visite [UHC.com/TNkids](https://www.uhc.com/TNkids).




Esté tranquilo.

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

La gripe a menudo aparece de repente. Es probable que tenga fiebre y se sienta con el cuerpo cortado y cansado. La gripe a menudo causa tos, dolor de garganta y nariz tapada. Algunas personas tienen dolor de cabeza o malestar estomacal.

No hay una cura para la gripe (influenza). Pero hay cosas que usted puede hacer para ayudar a sentirse un poco mejor hasta que pase. Tome un reductor de fiebre/analgésico. Descanse a plenitud. Beba mucha agua. Quédese en casa para no contagiar a otras personas.

La mejor manera de prevenir la gripe es la vacuna anual contra la gripe. No es demasiado tarde para que le pongan la vacuna de esta temporada. Se recomienda para todas las personas de 6 meses de edad en adelante. Pregúntele a su PCP sobre la vacuna contra la gripe.

 **Conozca a su proveedor.** Acuda a su proveedor de atención primaria para un chequeo antes de enfermarse. ¿Necesita encontrar un nuevo PCP? Visite myuhc.com/CommunityPlan o llame gratis al **1-800-690-1606, TTY 711.**


Mire aquí.

Hágase anualmente un examen de los ojos con la pupila dilatada para diabéticos.

La retinopatía diabética es una complicación común de la diabetes. La alta concentración de azúcar en la sangre daña los vasos sanguíneos de los ojos. Los síntomas rara vez comienzan hasta que el daño es avanzado. El tratamiento puede evitar que empeore. Pero no puede revertir la pérdida de la vista ya sufrida.

Por eso es tan importante hacerse un examen anual de los ojos para diabéticos. Puede detectar el problema antes de que tenga síntomas. La prueba es rápida y no duele.

Las personas con diabetes también corren mayor riesgo de padecer otras enfermedades de los ojos. Estas incluyen cataratas y glaucoma. Un buen control de su diabetes puede ayudarle a prevenir la pérdida de la vista.

 **Nosotros podemos ayudar.** Si tiene diabetes u otra enfermedad crónica, podemos ayudar. Ofrecemos programas de atención médica integral. Le ayudan a controlar su afección. Para obtener más información, llame al **1-800-690-1606, TTY 711.**

La dosis correcta.



Si su hijo tiene el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (en inglés lo abrevian ADHD), su doctor podría sugerir medicamento. Hay varios tipos de medicamentos para el tratamiento del ADHD. Puede tomar tiempo encontrar el mejor medicamento para su hijo.

Es posible que le tengan que cambiar a su hijo los medicamentos o dosis varias veces. Algunos medicamentos quizás no ayuden a su hijo. Otros

podrían causar efectos secundarios. Cierta dosis podría ser demasiado baja o demasiado alta.

Por eso es importante que los niños que toman medicina para el ADHD acudan a su doctor a menudo. Vaya por lo menos 30 días después de que su hijo empiece a tomar la medicina. Vuelva otras dos veces en los siguientes nueve meses. Luego, asegúrese de no faltar a las citas regulares. La terapia conductual y el asesoramiento también pueden ayudar.




Tome las riendas del control de su afección.

Hable con un asesor en salud.

Puede ser difícil vivir con una enfermedad crónica. Entender bien su afección ayuda a evitar que se sienta abrumado. Al educarse y hacer preguntas, puede convertirse en un experto en su propio cuidado.

UnitedHealthcare Community Plan desea ayudarle. Contamos con muchos programas a su alcance que podrían beneficiarle. Contamos con asesores de salud que pueden ayudarle a entender mejor la(s) afección(es) que usted padece. Ellos colaborarán con usted para establecer metas para hacer cambios en sus costumbres cotidianas que pueden ayudar a mantener su afección bajo control. También le ayudarán a entender las pruebas que necesite para manejar mejor su afección. Nuestros asesores de salud pueden colaborar con usted en las siguientes áreas:

- Dejar el tabaco.
- Hacer ejercicio o hacer más actividad física.
- Controlar el estrés.
- Mantenerse en un peso sano.
- Controlar el uso de alcohol o drogas.

 **Simplemente llame.** Si desea hablar con un asesor de salud, llámenos al **1-800-690-1606, (TTY 711).**

Su salud total.

La comunicación entre sus proveedores es clave.

Las personas pueden tener más de un tipo de enfermedad al mismo tiempo. Las personas que padecen alguna enfermedad mental también pueden padecer algún trastorno médico. Las personas que tienen trastornos médicos a menudo tienen problemas de salud mental. Es muy importante asegurarse de que está recibiendo la atención adecuada.

Su proveedor de atención primaria (PCP) podría ser el primero en darse cuenta si usted tiene síntomas de una afección de salud mental. Él o ella podría sugerir que acuda a un proveedor de salud mental. Un terapeuta o psiquiatra podría ser el primero en observar los síntomas de una afección de salud física. Él o ella le recomendará que acuda a su PCP.

Si usted tiene un problema de salud mental, podría incomodarle acudir a su PCP. Algunas personas con problemas de salud mental van a un hospital de salud mental. Esta podría ser la única vez que van al doctor.

Pero antes de que sus doctores intercambien cualquier información, le pedirán que firme un formulario de autorización. Usted no tiene que firmarlo. Si no lo firma, nadie puede hablar sobre su tratamiento. Si firma la autorización, recuerde que toda la información está protegida por estrictas leyes de privacidad.

Es importante atender todos sus problemas de salud. La mejor manera de comenzar es mediante el intercambio de información. Informe a su PCP y a los demás doctores que lo estén tratando. Permítales coordinar la mejor atención médica para su salud total.



Comience bien.

La salud mental de su hijo.

Estar al tanto de la salud mental de su hijo temprano lo preparará para el éxito más adelante en la vida. Es más probable que demuestre éxito en la escuela un niño cuyas necesidades sociales, emocionales y conductuales se satisfacen. También es más probable que tome buenas decisiones en el futuro. Los padres pueden apoyar la salud mental de un niño tal como lo hacen con su bienestar físico.

¿Le preocupa un posible problema de salud mental en su hijo? Hablar de sus inquietudes con el doctor de su hijo es un buen punto de partida. Abordar el problema pronto puede evitar que se vuelva un problema mayor. La salud mental es una parte importante del crecimiento de un niño. Incluye estos factores:

- Cómo pensamos, nos sentimos, actuamos y nos relacionamos con los demás.
- Cómo nos comunicamos y aprendemos.
- Cómo respondemos a lo que sucede en nuestras vidas.

Lo que usted puede hacer

Una relación positiva y amorosa con un cuidador principal es la clave. Puede anular los efectos de las experiencias negativas en el desarrollo social y emocional del niño.



Reduce el riesgo de desafíos de salud mental a lo largo de la vida. También reduce el riesgo de otros problemas de salud.

Estas son algunas cosas que los padres y miembros de la comunidad pueden hacer para fomentar la salud mental en los niños, desde el nacimiento hasta el bachillerato:

- Pase tiempo con su hijo. Demuéstrele a su hijo que él o ella es amado.
- Dígle a su hijo que tiene alguien con quien contar si ocurren cosas malas.
- Ayúdele a desarrollar una intensa autoestima.
- Ayúdele a desarrollar buenas habilidades de comunicación.
- Establezca una estructura o rutina en su hogar.
- Hablen de gozar de salud. Ponga el ejemplo de comer bien, dormir lo suficiente y disfrutar el ejercicio regular.

Recetada para su salud.

Tomar su medicina es una de las maneras más importantes de controlar su afección. Su afección puede empeorar si no toma su medicamento según las indicaciones de su doctor. También puede conducir a otros problemas de salud.

Hay algunas personas que nunca van por sus medicamentos con receta. Algunas personas no siguen las indicaciones. Quizás se saltan una dosis. Quizás toman su medicamento a la hora equivocada. Incluso hasta podrían tomar una dosis diferente de la indicada.

Las personas no toman sus medicamentos como deberían por muchas razones. A algunas personas no les gustan los efectos secundarios. Algunas personas quizás no puedan pagar su medicamento. Otras personas quizás simplemente se olviden de tomarla. Es peligroso no tomar los medicamentos de acuerdo con las indicaciones, independientemente del motivo.



Háblelo. Hable con su proveedor de atención médica o farmacéutico si tiene alguna pregunta sobre su medicamento. Él o ella puede explicarle cómo actúa el medicamento y por qué es importante para usted. También le puede explicar los efectos secundarios y ayudar con cualquier otra inquietud.

Solo lo más destacado.

Resultados de Control de la Calidad 2017.

UnitedHealthcare Community Plan desea que usted reciba la mejor atención y el mejor servicio. Por eso contamos con un programa de Gestión de la Calidad (en inglés lo abreviamos QM). Nuestro programa QM nos ayuda a aprender lo que podemos hacer mejor. Luego lo usamos para mejorar nuestro rendimiento. Hay varios programas de salud para los miembros en nuestro programa QM. Estos programas:

- Ayudan a las personas con problemas de salud como el asma, la diabetes, las enfermedades del corazón, la depresión, el trastorno bipolar y la esquizofrenia
- Ayudan a las mujeres embarazadas para que sus bebés nazcan sanos.
- Ayudan para que las personas conserven la salud con vacunas, evaluaciones y pruebas.
- Mejoran la seguridad del paciente.

- Se aseguran de que los miembros estén satisfechos con el plan.
- Se aseguran de que los doctores y otros profesionales de la salud cumplan nuestras normas.

Nosotros utilizamos las normas nacionales para ver qué tan bien funciona nuestro programa QM. El Comité Nacional de Aseguramiento de la Calidad (NCQA) escribe las normas. El NCQA es un organismo independiente. Esta organización compara los programas de calidad de los diferentes planes de seguro médico. Nosotros medimos nuestro progreso en el logro de nuestras metas mediante el conjunto de información Healthcare Effectiveness Data and Information Set (HEDIS®) y Consumer Assessment of Healthcare Providers & Systems (CAHPS®). Los resultados de HEDIS y CAHPS se proporcionan en una boleta nacional de calificaciones. A continuación encontrará los puntos destacados de nuestras calificaciones HEDIS y CAHPS para TennCare en 2017. En la tabla se comparan nuestros resultados con los promedios nacionales:

Medida	UnitedHealthcare Community Plan Medio TN	UnitedHealthcare Community Plan Este TN	UnitedHealthcare Community Plan Oeste TN	Percentil 50 en Medicaid Nacional para 2016**
--------	--	---	--	---

Puntos destacados de CAHPS® para adultos 2017

Calificación del plan de seguro médico*	64.44%	66%	65.98%	58.06%
Calificación del doctor que lo atiende*	71.86%	67.76%	70.53%	65.03%
Calificación de toda la atención médica*	56.85%	57.52%	59.03%	53.78%
Calificación de especialista*	61.2%	67.7%	66.01%	65.96%
Qué tan bien se comunican los doctores#	92.41%	93.35%	92.38%	90.96%

Puntos destacados de CAHPS® para niños* 2017

Calificación del plan de seguro médico*	75.12%	77.29%	76.99%	68.77%
Calificación del doctor que lo atiende*	79.69%	75.39%	76.95%	74.63%
Calificación de toda la atención médica*	72.5%	73.21%	71.2%	68.13%
Calificación de especialista*	N/A	N/A	N/A	71.31%
Qué tan bien se comunican los doctores#	95.62%	95.01%	94.49%	93.26%

Medidas de HEDIS® 2017

Salud de la mujer:

Prueba de detección de cáncer de mama	51.59%	57.73%	49.93%	58.08%
Puntualidad de la atención prenatal	74.45%	79.75%	68.13%	82.25%
Atención posparto	59.61%	61.01%	48.18%	60.98%

Atención de la diabetes:

Prueba de concentración de A1C	80.97%	85.67%	82%	85.95%
Retinal Eye Exam Performed	40.61%	55.11%	43.44%	53.28%
Realización de examen de la retina del ojo para diabéticos <140/90	57.45%	60.89%	52.78%	59.73%
Monitoreo para enfermedad de los riñones	87.52%	90%	90%	90.51%

Salud conductual:

Gestión de antidepresivos— tratamiento eficaz de fase de continuación	31.83%	34.59%	28.72%	38.06%
---	--------	--------	--------	--------

+AI 12/31/2016 los miembros elegibles de la población tenían 17 años de edad o menos.
 *El porcentaje refleja a los miembros que calificaron a su plan/proveedor con 9 o 10 en una escala de 0-10, siendo 10 la mejor.
 #El porcentaje refleja a los encuestados que respondieron 'siempre' o 'generalmente'.
 N/A asignado cuando el número de encuestados totaliza menos de 100.
 ** El promedio nacional se basa en el 50º percentil de 2016 del NCQA.
 HEDIS® es marca registrada de National Committee for Quality Assurance (NCQA).
 CAHPS® es marca registrada de Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ).



Infórmese. Si desea saber más sobre nuestros programas de salud de calidad, visite UHCCCommunityPlan.com. Le podemos proporcionar copia impresa de la descripción de nuestro programa QM. Por favor, llame gratis a Servicios al Cliente al **1-800-690-1606, TTY 711**, para pedir una copia.

Receta para la salud.

Comience el día con un bol de energía.

Los platos de energía son el furor y con buena razón. Cuentan con una gran cantidad de proteína en una comida satisfactoria, cargada de sabrosas verduras y condimentos. Comience el día con esta receta de la Asociación Americana del Corazón inspirada en el suroeste.



Ingredientes

- ¼ taza quinua cruda
- 1 aguacate, sin hueso y cortado en cubitos
- 2 tomates medianos cortados en cubitos
- 1 mazorca de maíz de dentada
- 2 cebollitas verdes picadas
- ¼ de taza cilantro picado
- 4 huevos
- Salsa baja en sodio o salsa picante, opcional

Modo de preparar

Cocine la quinua según las instrucciones del paquete. Enfríe ligeramente y luego divídala entre cuatro platos hondos. (Esto se puede hacer la noche anterior.) Arregle las verduras encima. Caliente una sartén mediana sobre fuego medio-alto y póngale con aceite antiadherente para cocinar. Rompa los huevos en la sartén y tápelos durante 3-4 minutos, hasta que se cueza la clara y la yema esté líquida. Ponga un huevo en cada bol. Póngale salsa o salsa picante y disfrútelo.

Rinde para 4 personas.



Aduéñese. Esta receta es fácil de personalizar con diferentes verduras o huevos cocidos de la forma que más le guste.



Doble problema.

La diabetes y la esquizofrenia pueden darse juntas.

Si tiene esquizofrenia, podría correr mayor riesgo de tener diabetes. O podría ya tener diabetes. Es importante que colabore estrechamente con su proveedor de salud mental y su proveedor de atención primaria (PCP). Ellos revisarán sus medicamentos y su concentración de azúcar en la sangre.

Con el tiempo, la diabetes puede causarle daños. Si no sabe con seguridad si tiene diabetes, hable con su administrador de casos, con una enfermera o con un psiquiatra. Haga una cita o pídale que le ayuden a hacer una cita para que vea a su PCP lo antes posible. Es muy importante ir a chequeos periódicos con su PCP.

Si tiene diabetes, puede proteger su salud haciendo lo siguiente:

- Un análisis A1C dos veces al año.
- Un análisis de colesterol LDL-C por lo menos una vez al año.
- Un examen de los ojos con la retina dilatada una vez al año con un oculista.
- Una consulta con su PCP por lo menos cuatro veces al año.
- Medición de la concentración de azúcar en la sangre frecuentemente.
- Medición de la presión arterial en cada consulta médica.
- Revisarse los pies todos los días en busca de cortaduras o llagas.
- Pesarse con frecuencia.
- Hacer ejercicio a menudo.
- No fumar ni beber alcohol.
- Repasar a menudo sus medicamentos con su PCP y sus proveedores de atención de la salud mental.

A quién llamar.



Números de teléfono que debe saber.

UnitedHealthcare quiere estar en estrecha comunicación con usted. Estamos a su disposición para ayudarlo a entender mejor su plan de seguro médico. Usted puede pedir ayuda o expresar una opinión. Le atenderá la persona adecuada para ayudarlo con preguntas e inquietudes. Es importante para nosotros responder a sus preguntas y escuchar sus comentarios.

Recursos de UnitedHealthcare

Servicios al Cliente

1-800-690-1606

Si tiene un problema de audición o de habla, nos puede llamar por máquina TTY/TDD. Nuestro número TTY/TDD es el **711**.

Nuestros sitios web

myuhc.com/CommunityPlan

UHCCommunityPlan.com

Consulte el directorio de proveedores en línea. Descargue una copia del Manual para miembros. Lea este boletín para miembros en línea en inglés o en español. Entérese sobre Healthy First Steps® y otros programas.

UHCRiverValley.com/just4teens

Obtenga información de salud sólo para adolescentes.

Nuestra aplicación para miembros

Health4Me™

Busque proveedores, llame a la línea de ayuda de enfermería, vea su tarjeta de identificación, obtenga información sobre sus beneficios y más desde su teléfono inteligente o tableta.

Línea de ayuda de enfermería

1-800-690-1606, TTY 711

Optum® NurseLineSM está a su disposición gratuitamente, las 24 horas, todos los días. Le contestará una enfermera que le puede ayudar con problemas de salud.

Transporte

1-866-405-0238

Obtenga transporte que no es de emergencia a sus consultas de atención médica.

Baby Blocks™

UHCBabyBlocks.com

Inscríbese en un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las madres de recién nacido.

Healthy First Steps®

1-800-599-5985, TTY 711

Obtenga apoyo durante todo su embarazo.

MyHealthLine™

UHCmyHealthLine.com

Si califica, puede recibir un teléfono inteligente y un plan de servicio mensual sin costo alguno.

Recursos de TennCare

DentaQuest

1-855-418-1622

DentaQuest.com

DentaQuest proporciona atención dental para los miembros menores de 21 años de edad.

Mercado de Seguros de Salud

1-800-318-2596

Healthcare.gov

Para solicitar TennCare.

TennCare

1-866-311-4287

TTY 1-877-779-3103

Aprenda más acerca de TennCare.

Programa de Representación de TennCare

1-800-758-1638

TTY 1-877-779-3103

Defensa gratuita para los miembros de TennCare. Ellos pueden ayudarlo a entender su plan y obtener tratamiento.

Tennessee Health Connection

1-855-259-0701

Para obtener ayuda con TennCare o reportar cambios.

Recursos comunitarios

Care4Life

Care4Life.com

Reciba mensajes de texto gratis que le ayudan a controlar la diabetes.

KidsHealth®

UHC.com/TNkids

Reciba información fiable de salud infantil, redactada para padres, niños o adolescentes.

Text4Baby

Reciba mensajes de texto gratuitos para ayudarlo con el embarazo y el primer año de su bebé. Textee **BABY** (o **BEBE**) al **511411** o inscríbese en **Text4baby.org**.

Red para la Prevención del Suicidio de Tennessee

1-800-273-TALK

(1-800-273-8255)

TSPN.org

Hable con un consejero en prevención del suicidio.

Línea para crisis en todo el Estado de Tennessee las 24/7

1-855-CRISIS-1

(1-855-274-7471)

Reciba atención inmediata en caso de una emergencia de salud conductual.

Línea de Tennessee para dejar el tabaco

1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)

TNQuitline.org

o **1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848)**

Obtenga ayuda gratuita en inglés o en español para dejar el tabaco. Se ofrece ayuda especial para las mujeres embarazadas.

Departamento de Servicios Sociales de Tennessee

1-866-311-4287

Centro de Servicio para Asistencia Familiar