



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



EN ESTA EDICIÓN

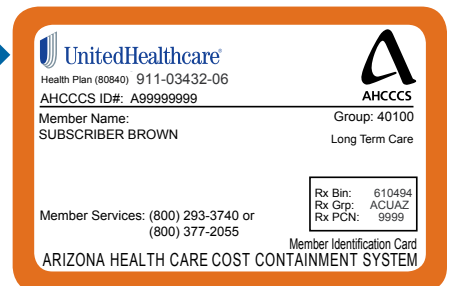
- Nuevas tarjetas de identificaciónPágina 1
- Presión arterial alta o hipertensiónPágina 2
- Cáncer de mamaPágina 2
- CalidadPágina 3
- Dejar de fumarPágina 3
- Vacunas contra la gripe y neumonía ...Página 4

Muestre su identificación

Se emitieron nuevas tarjetas de identificación.

En septiembre le enviamos por correo una nueva tarjeta de identificación que tiene nuestro nuevo nombre UnitedHealthcare Community Plan. Muestre su tarjeta nueva a todos los proveedores que le brindan servicios. Es posible que el número de grupo haya cambiado.

Los proveedores necesitan el número de grupo para facturar correctamente a UnitedHealthcare Community Plan.



¿Recibió la suya? Si no recibió una nueva tarjeta como la que se muestra arriba, llame a Servicio al cliente al **1-800-293-3740** para solicitar una nueva.

Conozca sus valores

Es importante controlar la presión arterial.

Casi uno de cada tres adultos tiene presión arterial alta. A esta enfermedad también se le conoce como hipertensión. Esto significa una presión arterial de 140/90 o superior. La presión arterial superior a 120/80 pero inferior a 140/90 se considera prehipertensión.

La hipertensión generalmente no tiene síntomas. Esto facilita que mucha gente la ignore. Sin embargo, debido a que puede originar problemas graves, es importante tratarla. La hipertensión es la causa principal de accidentes cerebrovasculares, ataques de corazón, enfermedad renal e insuficiencia cardíaca congestiva. Existen muchas formas en que puede controlar su presión arterial.

- Limite la sal a menos de 1,500 mg al día.
- Limite el alcohol a un trago al día en el caso de las mujeres, o dos en el caso de los hombres, o menos.
- Mantenga un peso saludable.
- Haga ejercicio al menos 30 minutos al día.
- No fume.
- Controle el estrés.



Disminúyala. Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, su médico puede sugerir medicamentos. Existen muchos tipos diferentes de medicamentos que disminuyen la presión arterial. Asegúrese de acudir a todas las citas de seguimiento con su médico. Controle su presión arterial en forma periódica.



Salvemos vidas

En Estados Unidos hay más de 2 millones de sobrevivientes de cáncer de mama. Los exámenes de detección pueden ayudar a detectar la enfermedad antes de que aparezcan síntomas. El cáncer de mama se puede curar si se detecta en forma temprana. La Sociedad Estadounidense del Cáncer (American Cancer Society) recomienda:

- **AUTOEXAMEN:** Comience a realizar autoexámenes mamarios mensuales a los 20 años. Un médico o una enfermera pueden mostrarle cómo hacerlo. Informe a su médico de inmediato si observa algún cambio en el aspecto o la sensación de sus mamas.
- **EXAMEN CLÍNICO DE MAMA:** Su médico debe revisar sus mamas durante un examen físico regular. Las mujeres entre 20 y 39 años deben controlarse al menos una vez cada tres años. Los exámenes pueden ser más frecuentes a medida que envejece.
- **MAMOGRAFÍA:** Las mujeres deben realizarse su primera mamografía, denominada mamografía inicial, entre los 35 y 40 años de edad. Las mujeres de 40 años o mayores deben realizarse esta radiografía mamaria especializada cada año.



¿Qué es adecuado para usted? Las mujeres con mayor riesgo de cáncer de mama pueden necesitar un plan de exámenes de detección especial. Hable con su proveedor acerca de sus factores de riesgo. Elabore un plan para exámenes de detección regulares.

Nos preocupa la calidad

El Programa de mejoramiento de calidad de UnitedHealthcare Community Plan trabaja para brindar a nuestros miembros una mejor atención y mejores servicios. Cada año, informamos nuestro desempeño en la prestación de servicios de atención médica. Muchos de los aspectos que informamos son temas de salud pública importantes.

En 2012, nuestro objetivo era aumentar la cantidad de visitas de control sano en niños entre 3 y 6 años de edad, y aumentar la cantidad de mujeres que visitaran al médico al principio de su embarazo y que realizaran visitas de seguimiento con su médico después de dar a luz. En 2013, nos dimos cuenta de que más mujeres acudían al médico al principio de su embarazo y que visitaban al médico después de dar a luz. La cantidad de visitas de control sano de niños entre 3 y 6 años de edad fue inferior a nuestro objetivo.

En 2013–2014 continuaremos incentivando e intentando obtener tasas más altas de visitas de control sano para bebés, niños y adolescentes. Asimismo, intentaremos aumentar la cantidad de miembros que se realicen exámenes de diagnóstico de cáncer de mama, Papanicolaou y exámenes de colesterol.

También llevamos a cabo encuestas cada año para comprobar nuestro nivel de satisfacción de las necesidades de nuestros miembros. Nuestras encuestas de 2013 demostraron una mejora por tercer año consecutivo en la forma en que nuestros miembros califican la obtención de la atención que necesitan, la capacidad de comunicación de los médicos con ellos y el trato que reciben de nuestro centro de servicio al cliente. Seguimos intentando mejorar nuestro centro de servicio al cliente y ahora contamos con especialistas que pueden trabajar con los miembros que llaman más de una vez para consultar un problema.



Obtenga todo. Si desea obtener más información acerca de nuestro programa de Mejoramiento de calidad y nuestro avance hacia el cumplimiento de las metas, llame al **1-800-293-3740 (TTY 711)**.



Usted puede dejarlo

Inscríbese en el Gran Día de No Fumar (Great American Smokeout).

El consumo de tabaco es la causa de enfermedad más prevenible en los Estados Unidos. También es la causa N.º 1 de muerte prematura. Sin embargo, uno de cada cinco estadounidenses sigue fumando cigarrillos. Millones de personas más fuman puros o pipas o mastican tabaco. Si es uno de los más de 60 millones de consumidores de tabaco en los EE. UU., es hora de dejarlo.

El Gran Día de No Fumar puede ser un buen día para dejar el tabaco, aunque solo sea por un día. Este evento anual se llevará a cabo este otoño el 21 de noviembre.



Puede hacerlo. Hable con su médico acerca de los medicamentos que le pueden ayudar. También puede aumentar la posibilidad de tener éxito con apoyo. Llame a la Línea ASH al **1-800-556-6222**.

TODO A TIEMPO

Cuando llame para programar una cita con un proveedor, informe a la oficina el motivo de su visita. Esto les permitirá saber con qué prontitud deben programar su cita. Debe poder obtener citas dentro de los siguientes plazos.

- Emergencia: el mismo día
- Visita de urgencia al PCP: dentro de 2 días
- Visita de rutina al PCP: dentro de 21 días
- Visita de rutina al especialista: dentro de 45 días



¿Necesita ayuda? Si tiene problemas para programar una cita con su proveedor, llame a su administrador de casos. Si necesita transporte para una cita, llame a LogistiCare al **1-866-252-1735 (TTY 1-866-288-3133)**.



Dónde obtener vacunas

Consulte primero en el consultorio de su médico. Si el consultorio de su médico no ofrece las vacunas que necesita, puede ir a cualquier clínica del condado. Su administrador de casos puede ayudarle a encontrar un lugar para obtener una vacuna. También puede ir a cualquier clínica de Target, Walgreens, tienda CVS o Mollen Immunization Clinic.

Estos sitios web pueden ayudarle a encontrar un lugar cerca de usted:

- mollenflushots.com
- target.com/flu
- walgreens.com/flu
- cvs.com/flu
- vaccinateyourbaby.org
- azdhs.gov/phs/immun/statewide_clinics.htm
- cirs.org
- cdc.gov/flu
- flucliniclocator.org
- findaflushot.com
- vaxamerica.com



No se arriesgue, vacúnese

Usted puede prevenir la gripe y la neumonía.

La temporada de la gripe puede comenzar a partir de octubre. Cada temporada de gripe es diferente. Asimismo, la gripe puede afectar de diferente forma a cada persona. Incluso las personas sanas pueden contraer la gripe y contagiarla a los demás.

La mejor forma de reducir la posibilidad de contraer esta enfermedad es vacunarse contra la influenza. Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse cada otoño. La vacuna protege contra diferentes tipos de gripe cada año. Si se vacunan más personas, menor es la posibilidad de que la infección por gripe se disemine en la comunidad.

AHCCCS exige que su Plan de atención a largo plazo guarde una copia de su registro de vacunas contra la gripe en su expediente de miembro. Solicite al consultorio de su médico, clínica, farmacia o tienda una copia de su registro de vacunas. Debe indicar qué vacuna se le administró y la fecha. Su administrador de casos le pedirá esta constancia. También es una buena idea mostrar esta información a todos los proveedores médicos que visite.

La neumonía es otra infección que se puede prevenir. Todos podemos enfermarnos de neumonía. Usted puede protegerse al vacunarse contra la neumonía en cualquier momento del año. La vacuna contra la neumonía se administra una o dos veces, según su edad y las recomendaciones de su médico. Si nunca se ha vacunado contra la neumonía, pregunte a su médico sobre esta vacuna. Si ya se vacunó contra la neumonía, pregunte a su médico si necesita otra.

La gripe y la neumonía pueden llegar a ser muy graves, y pueden ser peores en personas con afecciones médicas permanentes. Pueden causar una hospitalización e incluso pueden causar la muerte. Pregunte a su médico sobre las vacunas contra la gripe y la neumonía.



Están cubiertas. Las vacunas contra la gripe y la neumonía tienen cobertura para los miembros del Plan de atención a largo plazo. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para recibir una vacuna, llame a su administrador de casos.