



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



EN ESTA EDICIÓN

Tiempos de espera en las citas	Página 2
Cáncer de mama	Página 2
Resultados de calidad	Página 3
Vacuna contra la meningitis	Página 3
Dejar de fumar	Página 3
Ideas para actividades	Página 4
Rincón de recursos	Página 4

¡Funciona!

La vacuna contra la gripe mantiene sanas a millones de personas.

Recientemente, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades estudiaron cómo funciona la vacuna contra la gripe. Analizaron los datos sobre la gripe de los últimos seis años, y descubrieron que la vacuna de la gripe previno:

- 13.6 millones de enfermedades.
- 5.8 millones de visitas al médico.
- 112,900 hospitalizaciones.

Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe cada año. En el otoño hay disponibles nuevas vacunas que protegen contra los tipos de gripe que los expertos predicen serán más comunes este año. Vacúnese y vacune a su familia pronto.



¡Es gratis! UnitedHealthcare Community Plan paga sus vacunas contra la gripe. Esto no tiene costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es en el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP).



Todo a tiempo

¿Cuánto tiempo debe esperar para una cita?

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

- Emergencia: el mismo día
- Visita de urgencia al PCP: dentro de 2 días calendario
- Visita de rutina al PCP: dentro de 14 días hábiles
- Visita al especialista: dentro de 30 días hábiles
- Atención en el embarazo: primer trimestre dentro de 14 días hábiles; inicio del segundo trimestre dentro de 7 días hábiles; alto riesgo dentro de 3 días hábiles



¿Necesita ayuda? Si tiene problemas para programar una cita con un proveedor, no dude en informarnos.

Llame a Servicios para miembros al **1-800-641-1902**

(TTY 711). Si necesita transporte para una cita, llame al AMR Access2Care al **1-855-230-5353 (TTY 711)**.



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

Cada año, en UnitedHealthcare Community Plans 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, fuimos testigos de un aumento en la cantidad de miembros adultos que se revisaron el índice de masa corporal (IMC) para detectar obesidad. Asimismo, una mayor cantidad de miembros se realizaron exámenes de detección de cáncer de mama y exámenes oculares para personas diabéticas. En 2013, queremos mejorar la cantidad de visitas de control sano para niños entre 0 y 15 meses y 3 a 6 años. También queremos mejorar el número de visitas oportunas prenatales y postnatales de las miembros embarazadas.

Además, llevamos a cabo encuestas para que podamos comprobar nuestro nivel de satisfacción de las necesidades de nuestros miembros. Nuestras encuestas de 2012 demostraron mejoras en la forma en que nuestros miembros califican a sus especialistas que visitan con mayor frecuencia. Nuestros miembros nos indicaron que desean que se facilite la obtención de aprobaciones para exámenes y tratamientos. En 2013, seguiremos trabajando para mejorar nuestros procesos en nuestro centro de autorizaciones previas.



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 **1-800-641-1902 (TTY 711)**.



La última vacuna

Los adolescentes terminan sus vacunas a los 16 años.

Cumplir 16 años es un gran hito para los adolescentes. Algunos aprenden a conducir. La mayoría comienza a planificar su vida después de la escuela secundaria. También es el momento de su última vacuna infantil, una vacuna de refuerzo contra el meningococo.

La meningitis es una infección del revestimiento del cerebro y la médula espinal. Es más común en personas entre 16 y 21 años. Se propaga fácilmente en lugares como dormitorios universitarios y cuarteles militares. Puede ser mortal o causar problemas permanentes, incluso con tratamiento. La vacuna protege contra cuatro tipos comunes de meningitis bacteriana.



Controles de revisión. Los preadolescentes y adolescentes necesitan controles todos los años. En estas visitas les administrarán las vacunas que necesitan. ¿Necesita encontrar un médico para su adolescente? Use el directorio de proveedores en **MyUHC.com/CommunityPlan**.



USTED PUEDE DEJARLO

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 nacional de ayuda local para dejar de fumar al **1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)**.

Rincón de recursos

Servicios para miembros Si no habla inglés, Servicios para miembros le comunicará con un intérprete.

1-800-641-1902 (TTY 711)

NurseLine (Línea de enfermería)

Obtenga consejos de una enfermera, incluida ayuda para decidir cuál es el mejor lugar para recibir atención, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

1-877-543-4293 (TTY 711)

Magellan Behavioral Health (Salud del comportamiento Magellan)

1-800-424-0333 (TTY 711)

Block Vision

1-800-879-6901

Servicios de transporte

1-855-230-5353 (TTY 711)

Administración de atención

Nuestras enfermeras administradoras de atención están disponibles de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

1-877-367-1763 (TTY 711), ext. 65057

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)

1-800-599-5985 (TTY 711)

Programa Diaper Rewards

1-888-303-6163 (TTY 711)

Text4baby Envíe la palabra **BABY** al **511411** para recibir mensajes en inglés. Envíe la palabra **BEBE** al **511411** para recibir mensajes en español. O inscribese en text4baby.org.

Nuestro sitio web

MyUHC.com/CommunityPlan

Centro de Inscripción de Medicaid

1-888-255-2605 (TTY 711)

Access Nebraska (Nuevo número en vigencia a partir del 1 de octubre de 2013)

1-855-632-7633 (TTY 711)



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida



Ideas para actividades cotidianas

Puede mostrar a su hijo que moverse es algo que toda la familia puede hacer en conjunto. Al compartir emoción, ¡su hijo estará más ansioso de unirse también! Mantenerse activo es más fácil de lo que cree. Lea los siguientes consejos para obtener formas divertidas y simples para incluir más movimiento en el día de su familia.

■ **¡EN SUS MARCAS, LISTOS, A ESTIRARSE!**

Comience de forma saludable haciendo juntos elongaciones entretenidas en la mañana.

■ **DIVIÉRTANSE AL IR A UN LUGAR.** En lugar de caminar a la tienda, anime a su hijo a saltar como una rana o un conejito.

■ **TIROS A LA BASURA.** Haga una pelota con una página arrugada de una revista vieja. Anime a su hijo a lanzar la pelota lo más lejos posible, y que corra a buscarla.

■ **MUÉVANSE Y PÁSENLO BIEN JUNTOS.** ¡Una forma fácil de moverse es encender la música y bailar!



.....
¿Qué sigue? Visite sesamestreet.org/healthyhabits

para obtener más consejos, videos y herramientas para ayudar a que su hijo se mantenga activo.

TM/© 2013 Sesame Workshop