



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



UnitedHealthcare®
Community Plan

EN ESTA EDICIÓN

Vacunas contra la influenza	Página 1
WIC	Página 2
Dejar de fumar	Página 2
Incentivos	Página 3
Cáncer de seno	Página 3
Apelaciones	Página 4
Gestión de calidad	Página 4

No se arriesgue, vacúnese



Equípese contra la influenza.

Cuando el otoño llega, trae con él la temporada de influenza. La influenza no es sólo incómoda e inconveniente. Puede significar ausencia al trabajo, complicaciones graves e incluso la muerte. Miles de personas se hospitalizan y mueren de influenza cada año en Estados Unidos.

¿La mejor protección? Vacúnese todos los años. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE.UU. recomiendan una vacuna contra la influenza anual a partir de los 6 meses.

La vacuna se encuentra disponible en forma de inyección o de aerosol nasal. Su médico puede decirle cuándo está disponible la vacuna de esta temporada y qué tipo es adecuado para usted.



¡No espere! Hable con su médico para recibir la vacuna contra la influenza. ¿Necesita encontrar un médico? Consulte el directorio de proveedores en www.uhcommunityplan.com o llame a servicios al miembro al **1-800-493-4647 (TTY 711)**.

Hora de dejar de fumar

¿Por qué desea dejar de fumar?

Si fuma, dejar de hacerlo es lo más importante que puede hacer por su salud y la salud de sus familiares. Pensar en las razones para dejar de fumar puede ser el primer paso en el camino hacia una mejor salud.

- **Disfrute de una vida más sana.** El consumo de tabaco causa cardiopatías, derrames cerebrales, enfisema, cáncer de pulmón y otros tipos de cáncer. Si deja de fumar ahora, reducirá su riesgo de desarrollar estas enfermedades. Su salud comienza a mejorar tan pronto como abandona el hábito.
- **Viva una vida más larga.** En promedio, los fumadores mueren 13 a 14 años antes que las personas que no fuman. Lo bueno es que las personas que dejan de fumar reducen su riesgo de muerte prematura, sin importar su edad.
- **Libérese de la adicción.** La nicotina es una de las drogas más adictivas que se conoce. Es la adicción más común en el país. Los estudios revelan que la nicotina es tan adictiva como la heroína, cocaína o alcohol.
- **Mejore la salud de las personas que le rodean.** El humo de segunda mano mata. Causa cáncer, cardiopatía y otras enfermedades. Asimismo, es especialmente dañino para los niños y bebés. Aumenta su riesgo de bronquitis, asma, infecciones del oído medio y neumonía, y empeora el asma.
- **Ahorre dinero.** Fumar una cajetilla al día en la ciudad de Nueva York cuesta más de \$4,000 al año. Después de dejar de fumar solo un año, una persona que fuma una cajetilla al día habrá ahorrado suficiente dinero para comprar un gran televisor de pantalla plana!
- **Siéntase mejor.** Deshágase de la tos, respire mejor, tenga más energía y deje de sentirse enfermo todo el tiempo.
- **Luzca mejor.** Las personas que dejan de fumar tienen una piel que luce más joven y dientes más blancos.
- **Huela mejor.** Usted y su aliento tendrán mejor olor. Su cabello, ropa, automóvil y casa tampoco olerán mal.
- **Mejore su calidad de vida.** Pronto después de fumar, su comida le sabrá mejor y su sentido del olfato mejorará.
- **Tenga un bebé sano.** Es más probable que los bebés de mujeres que fuman sean enfermos o mueran, y que nazcan demasiado pequeños o prematuros.
- **Disfrute de una mejor salud sexual y reproductora.** Los hombres que fuman pueden tener problemas para lograr y mantener una erección. Las mujeres que fuman tienen más dificultades para concebir y mantener un embarazo.
- **Deje de sentirse como un marginado.** Cada vez hay menos lugares que permiten fumar. La mayoría de los fumadores de la ciudad de Nueva York ya dejaron de fumar. Usted también puede hacerlo.



Apoyo

UnitedHealthcare se está asociando con Women, Infants, and Children (WIC). WIC ayuda a las mujeres embarazadas y en lactancia, a las nuevas madres y a los niños menores de cinco años a mantenerse sanos. WIC ofrece:

- cupones para alimentos sanos
- asesoramiento en nutrición
- información sobre lactancia
- ayuda para mantener un peso saludable
- consejos para cuidar a un bebé recién nacido
- talleres de educación en salud
- algunos exámenes de diagnóstico
- derivaciones para atención médica y dental
- ayuda para encontrar cuidado infantil, vivienda y asistencia con combustible
- otros servicios que pueden beneficiar a toda la familia



He aquí cómo. UnitedHealthcare trabajará con dos sucursales de WIC. Sus direcciones son 42-71 65th Place en Woodside y 161-100 Jamaica Avenue, Suite 306 en Jamaica. Para obtener más información, llame a servicios de extensión a los miembros gratis al **1-800-455-2008**.




Deje de fumar. Para obtener más información acerca de cómo dejar de fumar o cómo dar el siguiente paso, llame a la línea para dejar de fumar Smokers' Quitline del estado de Nueva York al **1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)**. O bien, visite su sitio web en **www.nysmokefree.com**.



SIMPLEMENTE PREMIOS

UnitedHealthcare Community Plan desea ayudarlo a que se mantenga saludable. Lo recompensamos con tarjetas de regalo por recibir atención preventiva. ¡Ahora ofrecemos cuatro programas de incentivos diferentes!

- 1. VACUNAS INFANTILES:** Los niños que son menores de 2 años y han recibido TODAS las vacunas requeridas y exámenes de diagnóstico, recibirán una tarjeta de regalo de \$20 para Babies R Us.
- 2. VISITAS DE POSPARTO:** Las mamás que hayan acudido a su visita de posparto recibirán una tarjeta de regalo de \$15 para Babies R Us.
- 3. EXÁMENES OCULARES PARA PERSONAS DIABÉTICAS:** Los miembros diabéticos que se realicen su examen ocular anual recibirán una tarjeta de regalo MasterCard de \$15.
- 4. MAMOGRAFÍAS:** Las mujeres mayores de 40 años que se realicen su mamografía recibirán una tarjeta de regalo MasterCard de \$15.

 **He aquí cómo.** Lo único que tiene que hacer es proporcionar a UnitedHealthcare una prueba de la visita. Para obtener más información, llame a servicios de extensión a los miembros al **1-800-455-2008**.

Las mujeres afroamericanas tienen el riesgo más alto de muerte por cáncer de seno.




Sea una sobreviviente

El examen de diagnóstico de cáncer de seno salva vidas.

El cáncer de seno es la segunda causa de muerte por cáncer entre las mujeres estadounidenses. Sin embargo, actualmente hay más de 2 millones de sobrevivientes de cáncer de seno en Estados Unidos. Eso se debe en parte a que el cáncer de seno se puede curar si se detecta en forma precoz. Los exámenes de diagnóstico pueden ayudar a detectar la enfermedad antes de que presente síntomas. Los siguientes son los exámenes de diagnóstico recomendados por la Sociedad Estadounidense del Cáncer:

- **AUTOEXAMEN:** Las mujeres deben comenzar a realizarse los autoexámenes de seno a los 20 años. Un experto en atención médica puede mostrarle cómo. Informe de inmediato a su médico si observa algún cambio en la apariencia o sensación de sus senos.
- **EXAMEN CLÍNICO DE LOS SENOS:** Su médico debe revisar sus senos durante un examen físico regular. Las mujeres entre 20 y 39 años deben revisarse al menos una vez cada tres años. Los exámenes pueden ser más frecuentes a medida que su edad avanza.
- **MAMOGRAFÍA:** Las mujeres mayores de 40 años tienen mayor riesgo de desarrollar cáncer de seno. Deben realizarse esta radiografía de seno especializada cada año.

Las mujeres con mayor riesgo de cáncer de seno pueden necesitar un plan de diagnóstico especial. Las mujeres afroamericanas tienen un riesgo más alto de cáncer de seno antes de los 45 años. Asimismo, tienen el riesgo más alto de muerte por cáncer de seno en todas las edades. Hable con su proveedor acerca de su riesgo de cáncer de seno. Elabore un plan para exámenes de diagnóstico regulares.

 **Que no le falte nada.** La Ley de Janet estipula que los planes de salud deben pagar la reconstrucción a las mujeres que se someten a una cirugía por cáncer de seno. ¿Tiene alguna pregunta sobre sus beneficios respecto de la detección y del tratamiento de cáncer de seno? Llame a servicios al miembro al **1-800-493-4647 (TTY 711)**.



Apelaciones

¿Tiene algún problema con su plan de salud? UnitedHealthcare Community Plan desea saberlo. Contamos con procedimientos, que indican cómo ayudamos a los miembros con quejas, reclamos y apelaciones.

- Una queja es cuando usted no está satisfecho con algún aspecto de las operaciones del plan de salud (empleados, beneficios o proveedores). Puede hacerlo en forma verbal o por escrito. (Esto se aplica para miembros de Medicaid, Family Health Plus y Child Health Plus.)
- Una apelación es cuando nos pide que revisemos una decisión que ha tomado el plan.
- Una queja es una apelación solo para miembros de Child Health Plus. Es cuando no está satisfecho con una decisión, que no es de carácter clínico, que ha tomado el plan (no un beneficio cubierto, acceso a una derivación).



He aquí cómo. Consulte su Manual del miembro para obtener más información acerca de las quejas, reclamos o apelaciones. Se encuentra disponible en nuestro sitio web, en www.uhccommunityplan.com. También puede llamar a servicios al miembro al **1-800-493-4647 (TTY 711)** para solicitar una copia.



Nos preocupamos por la calidad

Los programas le ayudan a obtener la atención y los servicios que necesita.

El Programa de mejoramiento de calidad de UnitedHealthcare Community Plan trabaja para dar a nuestros miembros la mejor atención y servicios. Cada año, en UHC Community Plans informamos qué tan bien ofrecemos servicios de atención médica. Muchos de los aspectos que informamos son temas de salud pública importantes.

En 2010 aumentó la cantidad de miembros que recibieron atención prenatal en forma oportuna. Asimismo, una mayor cantidad de adultos miembros se controló su IMC y más niños se realizaron evaluación y orientación de peso. Para 2011, hemos estado trabajando para mejorar la cantidad de miembros que reciben atención preventiva. Esto incluye vacunas infantiles y exámenes de diagnóstico de cáncer de seno y clamidia.

También realizamos encuestas a los miembros para poder saber qué tan bien atendemos las necesidades de nuestros miembros. Nuestras encuestas de 2010 revelaron que la mayoría de nuestros miembros calificaron la atención médica que reciben por encima del promedio nacional. Escuchamos a nuestros miembros. En 2011, hemos trabajado para mejorar nuestro centro de servicio al cliente.



Obtenga todo. Si desea obtener más información acerca de nuestro programa de mejoramiento de calidad y nuestro avance hacia el cumplimiento de los objetivos, llame al **212-898-7935 (TTY 711)**.

A quién debe llamar

Servicios al Miembro Encontrar a un médico, hacer preguntas sobre beneficios o expresar una queja.
1-800-493-4647 (TTY 711)

NurseLine (Línea de enfermería) Obtener consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, 7 días a la semana.
1-877-440-0251 (TTY 711)

United Behavioral Health Obtener ayuda para la salud mental o abuso de sustancias.
1-888-291-2506 (TTY 711)

Healthy First Steps Obtener asistencia durante el embarazo y sobre paternidad.
1-800-599-5985 (TTY 711)

Nuestro sitio web Utilizar nuestro directorio de proveedores o leer su Manual del miembro.
www.uhccommunityplan.com