

LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## EN ESTA EDICIÓN

Cuidado prenatal .....	Página 1
Cuidado de la diabetes .....	Página 2
Administración de atención .....	Página 2
Gestión de utilización .....	Página 2
Manual del miembro .....	Página 3
Vacuna contra el VPH y pruebas de Papanicolaou .....	Página 3
Envenenamiento con plomo .....	Página 4

## ¡Oh bebé!

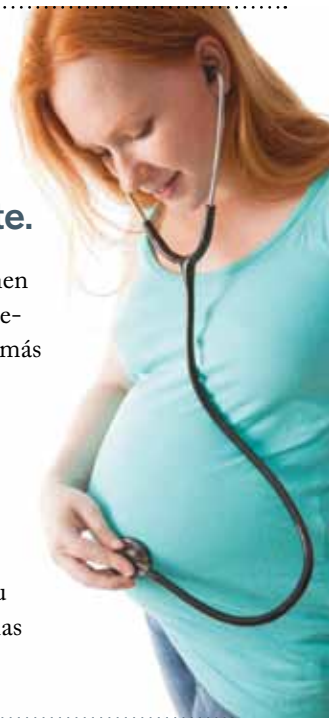
### El cuidado prenatal es importante.

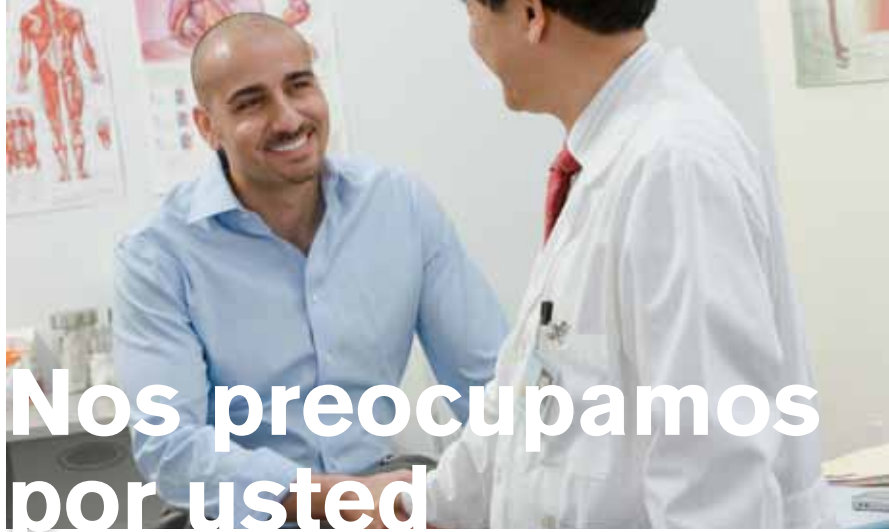
¿Sabía usted que sin cuidado prenatal, los bebés tienen el triple de probabilidades de nacer demasiado pequeños? También tienen aproximadamente cinco veces más probabilidades de morir que los bebés cuyas madres reciben cuidado prenatal habitual.

Si está embarazada, es importante que obtenga cuidado prenatal temprano y habitual. Esto puede ayudar a que usted y su bebé se mantengan sanos. En cada visita, se controlará su peso, presión arterial y orina. Escuchará los latidos cardíacos de su bebé. Se le realizarán pruebas para detectar problemas en forma temprana.



**Dé el primer paso.** UnitedHealthcare Community Plan tiene un programa que puede ayudar a su bebé a tener un buen comienzo en la vida. Se llama Healthy First Steps, y todas las mujeres embarazadas pueden unirse. Visite [www.uhcommunityplan.com](http://www.uhcommunityplan.com) o llame al **1-800-599-5985 (TTY 711)** para obtener más información.





# Nos preocupamos por usted

## Programas para personas con necesidades especiales

UnitedHealthcare Community Plan ofrece administración de atención a los miembros con necesidades especiales. Los administradores de atención trabajan con el plan de salud, su médico y organismos externos. Ellos ayudan a obtener los servicios especiales y la atención que necesitan. La administración de atención ayuda a las personas con:

- discapacidades físicas
- problemas de salud complejos
- enfermedad mental grave
- otras necesidades especiales

Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades. Los miembros en estos programas reciben recordatorios acerca de su atención y consejos de una enfermera. El control de enfermedades ayuda a los miembros con enfermedades crónicas como:

- diabetes
- EPOC
- ICC
- anemia
- asma
- falciforme
- VIH



**La ayuda está aquí.** Si tiene necesidades especiales o necesita ayuda para controlar una enfermedad crónica, llame al **1-866-219-5159 (TTY 711)**.

## Bajo control

Si tiene diabetes, debe hacer de su salud una prioridad. Se requiere de una supervisión constante y cuidadosa para mantener la diabetes bajo control. Las pruebas habituales le ayudan a ver cómo está. ¿Se ha realizado estas pruebas recientemente?

- **ANÁLISIS DE SANGRE A1C:** Este análisis de laboratorio indica cuán bien ha controlado su nivel de azúcar en sangre en los últimos dos a tres meses. También indica la eficacia de su tratamiento. Realícese este análisis dos a cuatro veces al año.
- **COLESTEROL BUENO (HDL):** La diabetes y el colesterol constituyen una combinación que puede dañar su corazón. El HDL debe ser superior a 40 en hombres y 50 en mujeres. Realícese esta prueba una vez al año.
- **FUNCIÓN RENAL:** La diabetes puede dañar sus riñones. Esta prueba se asegura de que los suyos funcionen de manera adecuada. Realícese esta prueba una vez al año.
- **EXAMEN DE PUPILA DILATADA:** El azúcar en sangre elevado puede causar ceguera. En esta prueba, sus pupilas se dilatan con gotas oftálmicas especiales para poder revisar la retina. Ayuda a detectar problemas antes de que se dé cuenta de que los tiene. Realícese esta prueba una vez al año.



### Con nosotros es fácil.

Estas pruebas están cubiertas. Si necesita ayuda para programar una cita o visitar al médico, llame a servicios al miembro a **1-800-493-4647 (TTY 711)**.



## EL CUIDADO ADECUADO

Queremos que reciba el cuidado adecuado, en el momento adecuado y en el lugar adecuado. No queremos que obtenga un cuidado deficiente o cuidado que en realidad no necesita. También tenemos que asegurarnos de que su cuidado sea un beneficio cubierto. Hacemos esto mediante la gestión de utilización (UM). Solamente los médicos y los farmacéuticos realizan UM. No proporcionamos incentivos financieros ni recompensas a nadie por decir no al cuidado necesario.



### ¿Tiene preguntas acerca de la gestión de utilización (UM)?

Llame a servicio al miembro al **1-800-493-4647 (TTY 711)** sin costo. Pida hablar con alguien de gestión de utilización. Le explicaremos cómo funciona la UM y qué significa para su atención.



# Según las reglas

## Consulte su manual del miembro.

¿Ha leído su manual del miembro? Es una gran fuente de información. Le indica cómo usar su plan y explica:

- sus derechos y responsabilidades como miembro.
- nuestra política de privacidad.
- dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, después de horas hábiles, de salud del comportamiento, especializada, hospitalaria y de emergencia.
- los beneficios y servicios con los que usted cuenta.
- los beneficios y servicios con los que usted no cuenta (exclusiones).
- cómo averiguar acerca de los proveedores participantes.
- cómo funcionan sus beneficios de medicamentos con receta.
- sus copagos u otras formas como paga su atención médica.
- qué hacer si necesita atención cuando se encuentra fuera de la ciudad.
- cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red.
- cuándo y cómo puede tener que presentar una reclamación, si es necesario.
- cómo expresar una queja o apelar una decisión relacionada con la cobertura.
- la forma en que su plan decide qué tecnologías nuevas se cubren.
- cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con el idioma o una traducción.



**Infórmese.** Puede leer el manual del miembro en línea, en [www.uhccommunityplan.com](http://www.uhccommunityplan.com). O llame a servicios al miembro al **1-800-493-4647 (TTY 711)** para solicitar que le envíen por correo una copia del manual.

## Vacuna contra el VPH

El virus de papiloma humano (VPH) es la infección de transmisión sexual más común. Causa verrugas genitales. En la mayoría de los casos, esto no es grave, pero a veces, causa cáncer. Es el causante de la mayoría de los casos de cáncer de cuello uterino en mujeres. También causa algunos tipos de cáncer anal y bucal en hombres y mujeres.

Actualmente, existe una vacuna contra el VPH. En un principio, se administraba solo a las niñas. Actualmente, también se recomienda para niños. Funciona mejor si los adolescentes se vacunan antes de comenzar su vida sexual activa. Los niños deben recibirla a los 11 o 12 años. Sin embargo, se pueden vacunar desde los 9 años y hasta los 26 años.

La vacuna contra el VPH se administra en una serie de tres inyecciones. Pregunte sobre ella en el próximo control de su hijo preadolescente.

### PRUEBAS DE HOY

En el futuro, la vacuna contra el VPH prevendrá la mayoría de los casos de cáncer de cuello uterino. No obstante, no estaba disponible cuando los adultos actuales eran preadolescentes.

Mientras tanto, las mujeres deben realizarse exámenes de diagnóstico de cáncer de cuello uterino mediante pruebas de Papanicolaou. Es una prueba rápida y sencilla que busca indicios de cáncer. Su médico utiliza un cepillo o hisopo para recolectar algunas células de su cuello uterino. Un laboratorio analiza las células bajo un microscopio.

Las pruebas de Papanicolaou se recomiendan para las mujeres a partir de los 21 años. Pregunte a su médico con qué frecuencia debe realizarse la prueba.



### ¿Necesita un nuevo médico?

Consulte nuestro directorio de proveedores en [www.uhccommunityplan.com](http://www.uhccommunityplan.com) o llame a servicios al miembro al **1-800-493-4647 (TTY 711)**.

# Rincón de recursos

**Servicios al Miembro** Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja.

**1-800-493-4647 (TTY 711)**

**NurseLine (Línea de enfermería)** Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana.

**1-877-440-0251 (TTY 711)**

**United Behavioral Health** Reciba ayuda para un problema de salud mental o de abuso de sustancias.

**1-888-291-2506 (TTY 711)**

**Healthy First Steps** Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad.

**1-800-599-5985 (TTY 711)**

**Nuestro sitio web** Use nuestro directorio de proveedores o lea su Manual del miembro. [www.uhcommunityplan.com](http://www.uhcommunityplan.com)

**Text4baby** Reciba mensajes de texto sobre el embarazo y el primer año de vida de su bebé. 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 [www.text4baby.org](http://www.text4baby.org).



## ¡Protégete del plomo!

Ayuda para la prevención del envenenamiento con plomo

UnitedHealthcare y Sesame Workshop, la organización sin fines de lucro detrás de Sesame Street, se han unido para crear *¡Protégete del plomo!* Esta es una iniciativa que proporciona a las familias información sobre las pruebas de detección de plomo y las prácticas para la prevención de envenenamiento con plomo.

Asegúrese de que todos en la familia conozcan estos simples pasos para protegerse contra el plomo.

- 1. MANTÉNGASE ALEJADO DEL POLVO.** Informe a su hijo que es importante mantenerse alejado de lugares con polvo. Puede ayudar a mantener alejado el plomo al trapear y limpiar habitualmente con un paño húmedo.
- 2. DEJE SUS ZAPATOS EN LA PUERTA.** Explique a su hijo que pedir a la familia y a las visitas que dejen los zapatos en la puerta ayudará a mantener el plomo alejado de su casa. Es una forma fácil para asegurarse de que el polvo y la suciedad no entren.
- 3. LÁVESE LAS MANOS ANTES DE COMER.** Muestre a su hijo cómo lavarse bien las manos con agua tibia y jabón al lavar las suyas al mismo tiempo. En conjunto, laven sus manos por un mínimo de 20 segundos. Intente decir “Estrellita, ¿dónde estás?” y siga restregando hasta que esté listo.

Un análisis de sangre puede ayudarle a averiguar si su hijo tiene plomo en su organismo. Es importante saberlo para que pueda asegurarse de que su hijo reciba ayuda si la necesita. Consulte con el médico cuál es el mejor momento para realizar este análisis. Por lo general, se realiza cuando los niños tienen 1 y 2 años.



### ¡Aprenda acerca del plomo!

Visite [sesamestreet.org/lead](http://sesamestreet.org/lead) para obtener más información. ¡Descargue una tarjeta para la billetera de *¡Protégete del plomo!* más una actividad especial para los niños!



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

TM/© 2012 Sesame Workshop