



3 CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

- 1 Hable con su médico.** Pregúntele sobre medicamentos o reemplazo de la nicotina.
- 2 Elabore un plan.** Elija una fecha para dejar de fumar. Decida qué herramientas utilizará para ayudarse a dejar el hábito.
- 3 Solicite apoyo.** Llame a la Línea de ayuda para dejar de fumar al **1-800-QUIT-NOW**. Únase a un grupo en una clínica, un hospital o un centro comunitario. Siga un programa en línea en www.smokefree.gov u otro sitio web.

▼ **ACERCA DE SU PLAN**




COMPARTA SUS opiniones

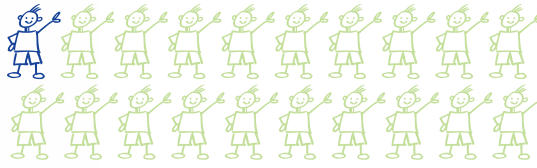
ÚNASE A NOSOTROS PARA COMPARTIR SUS OPINIONES

UnitedHealthcare Community Plan está en busca de miembros para que nos acompañen en las reuniones trimestrales del Comité Asesor de Miembros (MAC, por sus siglas en inglés). Esta es una excelente forma de compartir sus opiniones y hacer sugerencias al plan. En estas reuniones también puede obtener información de salud. Ofrecemos transporte de ida y vuelta a la reunión y se sirve almuerzo. Las reuniones restantes del Comité Asesor de Miembros en 2011 se realizarán en las siguientes fechas:

- 15 de junio, de 11:30 a.m. a 1 p.m. en Syracuse
- 15 de septiembre, de 11:30 a.m. a 1 p.m. en New York City
- 15 de diciembre, de 11:30 a.m. a 1 p.m. en New York City

 **ÚNASE A NOSOTROS** Para asistir a una reunión del Comité Asesor de Miembros, llame al **1-800-455-2008**, o escribanos a UnitedHealthcare Community Plan, 77 Water Street, New York, NY 10005, Attn: MAC Coordinator. Díganos a qué reunión le gustaría asistir y denos su número de teléfono donde lo podamos encontrar en horas de oficina.

▼ SOBRE EL BEBÉ



1 DE CADA 20 NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR TIENE ALTOS NIVELES DE PLOMO.

dos POR 2

REALICE UN EXAMEN DE PLOMO A SU BEBÉ

A los bebés les encanta meterse cosas a la boca. Es una forma de explorar su mundo, pero este hábito los pone en riesgo de envenenamiento con plomo. Incluso pequeñas cantidades de plomo pueden ser peligrosas. Existen dos formas para mantener seguro a su bebé:

1 EVITE EL PLOMO. El plomo puede encontrarse en el polvo, la suciedad y la pintura vieja, especialmente en viviendas más antiguas. Mantenga limpia su casa. Tenga cuidado con los juguetes pintados o metálicos o alimentos enlatados elaborados en otros países. Deje que el agua de la llave corra por un minuto antes de beberla o cocinar con ella.

2 PRUEBA DE DETECCIÓN DE PLOMO. Someta a su bebé a una prueba de detección de plomo al año y a los dos años, o cuando su médico lo recomiende. El envenenamiento con plomo se puede tratar cuando se detecta. Las pruebas de detección de plomo corresponden a un beneficio cubierto.


▼ ENFERMEDADES CRÓNICAS

corazoncito

LOS ABC DE LA ENFERMEDAD CARDÍACA CON DIABETES

Las personas con diabetes son dos a cuatro veces más propensas a desarrollar una enfermedad cardíaca que las que no son diabéticas. Por eso es muy importante que se cuide si tiene diabetes. Mantenga su nivel de azúcar en sangre bajo control. Y recuerde los ABC de la enfermedad cardíaca con diabetes:

- A ES PARA A1C.** Este examen indica un promedio de su nivel de azúcar en sangre dentro de un período de varios meses. Para las personas con diabetes, un buen resultado es menos de siete por ciento. Si su diabetes no está bien controlada, debe realizarse este examen cada tres meses. Si tiene un buen control, se recomiendan dos exámenes cada año.
- B ES PARA "BLOOD PRESSURE" (PRESIÓN ARTERIAL).** Tres cuartos de los adultos con diabetes tienen presión arterial alta o hipertensión. Revítese su presión arterial en cada visita al médico. Su presión arterial debe ser inferior a 130/80 mmHg.
- C ES PARA COLESTEROL.** Su colesterol LDL ("malo") debe ser inferior a 100 mg/dL. Su colesterol HDL ("bueno") debe ser superior a 60 mg/dL. Revise su colesterol todos los años. Si es alto, se debe controlar con mayor frecuencia y esforzarse para controlarlo.

 **¿DIABÉTICO?** UnitedHealthcare cuenta con programas para ayudar a personas con diabetes, asma y otras afecciones crónicas. Llame al 1-866-398-3661 (TTY 711) para obtener más información sobre estos programas.





hora DE EXAMEN

USTED PUEDE VENCER AL CÁNCER CERVICAL

Este año, más de 12,000 mujeres serán diagnosticadas con cáncer cervical. Las mujeres hispanas y afroamericanas tienen una mayor probabilidad de padecerlo. La mayoría de las mujeres se sanará gracias a la detección temprana con exámenes de Papanicolaou. En el futuro, muchos casos de cáncer cervical se evitarán con la vacuna contra el VPH.

Los exámenes de Papanicolaou detectan el cáncer y los cambios previos al cáncer en sus inicios. En un Papanicolaou, su médico raspa suavemente algunas células de la superficie de su cuello uterino, las cuales son observadas bajo microscopio en el laboratorio. Debe comenzar a realizarse exámenes de Papanicolaou a los 21 años o tres años después de comenzar a tener relaciones sexuales, lo que ocurra primero. Hable con su médico sobre la frecuencia con que debe realizarse este examen.

La mayoría de los casos de cáncer cervical son causados por el virus del papiloma humano (VPH). Este virus es muy común y se adquiere al mantener relaciones sexuales sin protección. Es posible que su médico también le realice un examen de infección de VPH. Actualmente existe una vacuna contra el VPH. Funciona mejor si se administra a niños y niñas mucho tiempo antes de comenzar su vida sexual activa.

3 CONSEJOS PARA EXÁMENES DE PAPANICOLAOU MÁS EXACTOS

- 1 Intente no programar su cita para una fecha en que tenga su menstruación.
- 2 No tenga sexo durante las 48 horas anteriores a su cita.
- 3 No utilice duchas vaginales, tampones o cremas vaginales durante las 48 horas previas a su cita.

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, lo cual hacemos a través de la gestión de utilización (UM). Solamente los médicos y los farmacéuticos realizan UM. No recompensamos a nadie por decir no al cuidado necesario.



¿TIENE PREGUNTAS SOBRE LA UM? Llame gratis al 1-800-493-4647 (TTY 711). Pida hablar con alguien de gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Le explicaremos cómo funciona la UM y qué significa para su atención.



según las reglas

CONSULTE SU MANUAL PARA EL MIEMBRO

¿Ha leído su manual para el miembro? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan. Explica:

- sus derechos y responsabilidades como miembro.
- dónde, cuándo y cómo obtener atención de rutina, después de horario de oficina, de salud del comportamiento, especializado, en hospital y de emergencia.
- los beneficios y los servicios que tiene.
- los beneficios y los servicios que no tiene (exclusiones).
- cómo averiguar acerca de proveedores participantes.
- de qué modo funcionan sus beneficios de medicamentos con receta.
- sus copagos u otras formas para pagar su atención médica.
- qué debe hacer si necesita atención cuando está fuera de la ciudad.
- cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red.
- de ser posible, cuándo y cómo puede tener que presentar una reclamación.
- cómo presentar una queja o apelación a una decisión sobre la cobertura.
- de qué modo su plan decide qué tecnologías nuevas se cubren.
- cómo solicitar un intérprete u obtener otro tipo de ayuda con idiomas o traducción.

i OBTENGA INFORMACIÓN Puede leer el manual del miembro en línea, en www.uhcommunityplan.com. También puede llamar al 1-800-493-4647 (TTY 711) para solicitar que le envíen una copia del manual por correo.





¿está embarazada?

CUÁNDO VISITAR A SU OBSTETRA O MATRONA

- Cuando se entera de que está embarazada, o a las 12 semanas como máximo
- Una vez al mes desde su primera visita hasta su sexto mes
- Dos veces al mes en su séptimo y octavo mes
- Una vez a la semana en su noveno mes
- Una semana después de dar a luz si se le practica una cesárea
- Entre cuatro y seis semanas después de dar a luz



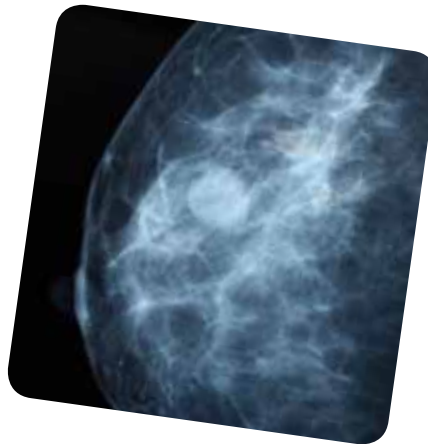
HEALTHY FIRST STEPS ¿Está embarazada? UnitedHealthcare tiene un programa que puede ayudarle. Se llama Healthy First Steps. Puede obtener premios por recibir atención en forma oportuna. Visite www.uhccommunityplan.com o llame al 1-800-599-5985 (TTY 711) para ver cómo puede unirse a Healthy First Steps.

EXÁMENES estrella

LAS MAMOGRAFÍAS SON UNA OBLIGACIÓN PARA LAS MUJERES MAYORES DE 40 AÑOS

Dos de cada cinco mujeres mayores de 40 años no se han realizado una mamografía durante el último año. ¿Es usted una de ellas? Si es así, ¿qué está esperando? El cáncer de seno se puede curar la mayoría del tiempo si se detecta en forma temprana. La mejor forma para detectarlo temprano es mediante exámenes regulares.

Las mamografías son radiografías de los senos. Pueden detectar cáncer de seno años antes de que usted pueda sentirlo. Las mujeres se deben realizar su primera mamografía al cumplir 40 años. Posterior a ello, deben realizarse una mamografía cada 1 ó 2 años. Las mujeres en alto riesgo de cáncer de seno pueden comenzar los exámenes antes. Pregunte a su médico cuándo debe realizarse una mamografía.



DENTRO DE LA RED

La mamografía es un beneficio cubierto si la realiza un proveedor participante. Consulte el directorio de proveedores en www.uhccommunityplan.com o llame a servicios al miembro al 1-800-493-4647 para encontrar un proveedor participante.

positivo

LAS MUJERES CON VIH PUEDEN TENER BEBÉS SANOS

Sin tratamiento, una de cada cuatro mujeres embarazadas con VIH traspasará el virus a sus bebés. El VIH es el virus que causa el SIDA y, afortunadamente, existe un tratamiento que funciona muy bien. Las mujeres embarazadas que toman algunos medicamentos sólo tienen un 2 por ciento de probabilidad de traspasar el VIH a sus bebés. Los medicamentos se llaman antirretrovirales.

Los bebés toman los medicamentos durante un breve periodo después de su nacimiento. Asimismo, es importante que las mujeres con VIH no amamenten a sus bebés. Este tratamiento ha reducido la cantidad de bebés que nacen con VIH. Actualmente, nacen menos de 150 bebés con VIH en los Estados Unidos cada año.



¿ESTÁ EMBARAZADA?

¿Tiene un bebé recién nacido? Puede recibir mensajes de texto gratis acerca de la salud y desarrollo de su bebé en su teléfono celular. Para recibir mensajes en inglés, envíe la palabra **BABY** al 511411. Para recibir mensajes en español, envíe **BEBE** al 511411. O bien, inscribise en www.text4baby.org.