



**NUEVO NOMBRE,
MISMO PLAN**

Ahora somos **UnitedHealthcare Community Plan**. Sólo ha cambiado nuestro nombre. Seguirá teniendo los mismos beneficios médicos, apoyo personal y servicio al cliente al que está acostumbrado. Visite nuestro nuevo sitio web en www.uhcommunityplan.com.

▼ **PREVENCIÓN**


EN **temporada**

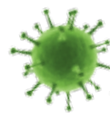
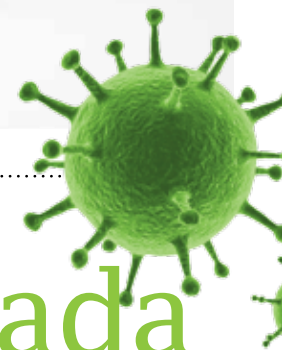
NO ES DEMASIADO TARDE PARA COMBATIR LA INFLUENZA

La temporada de influenza ha comenzado. La mejor forma de prevenir esta enfermedad es vacunarse contra ella, y aún no es demasiado tarde para hacerlo. Se recomienda para todas las personas mayores de seis meses.

Cuídese durante la temporada de influenza con una buena alimentación, ejercicio y descanso, lo cual puede ayudarle a mantenerse lo suficientemente fuerte para combatir esta enfermedad. También puede evitar contraer o contagiar el virus de la influenza si sigue estos consejos:

- Manténgase alejado de personas con influenza.
- Quédese en casa si está enfermo. No salga hasta que no haya tenido fiebre por 24 horas.
- Lávese las manos regularmente.
- Tosa y estornude hacia el codo.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca.

 **CONTAGIO** Si contrae influenza, pregunte a su médico acerca de los medicamentos antivirales, los cuales pueden lograr que esta enfermedad sea más leve o breve y evitar complicaciones. Los niños menores de 5 años y las personas que tienen afecciones crónicas pueden beneficiarse especialmente con los medicamentos antivirales.



▼ SEGURIDAD ▼

▶ **TODOS LOS AÑOS, MÁS DE 100 PERSONAS EN LOS ESTADOS UNIDOS MUEREN A CAUSA DE INTOXICACIÓN ACCIDENTAL POR CO.**

diga no al CO

MANTÉNGASE SEGURO ESTE INVIERNO

El monóxido de carbono (CO) es un asesino invisible. Es un gas incoloro e inodoro emitido por la combustión de combustible. El CO se produce todo el año. Sin embargo, debido a que las ventanas están cerradas y los calefactores están encendidos, el riesgo de intoxicación por CO es mayor en el invierno.

Dado que el CO no se puede ver ni oler, el primer indicio en su casa generalmente es cuando comienza a sentirse enfermo. Los primeros síntomas incluyen dolor de cabeza, fatiga o mareo, los cuales mejoran cuando abandona la casa. Asimismo, puede sentir náuseas o experimentar problemas para respirar.

Si sospecha de una intoxicación por CO, salga de inmediato. Asegúrese de que todas las demás personas y mascotas en el edificio también lo hagan. Luego, llame al **911** desde un teléfono celular o desde la casa de un vecino.

A fin de evitar la intoxicación por CO, mantenga en buen funcionamiento todos los artefactos para cocinar y calentar. Además, **NUNCA:**

- **deje un automóvil en funcionamiento dentro de un garaje u otro espacio cerrado, incluso si la puerta está abierta.**
- **haga funcionar un generador adentro de su casa, garaje o entresuelo.**
- **queme carbón adentro (por ejemplo, en el interior de una carpa o un vehículo).**
- **utilice un horno o secador a gas para calentar su casa.**
- **instale o haga mantenimiento a artefactos a gas o propano, como horno, estufa o calentador de agua, a menos que sea un técnico de servicio capacitado.**



INSTALE ALARMAS En muchas áreas, la ley exige alarmas de CO, las cuales pueden salvarle la vida. Instálelas en el pasillo cerca de cada habitación de su casa. Pruébelas y reemplace las baterías periódicamente.

▼ ENFERMEDADES CRÓNICAS ▼



CASI UNO DE CADA 10 NIÑOS TIENE ASMA.

respire PROFUNDAMENTE

CÓMO ENTENDER SU MEDICAMENTO PARA EL ASMA

Existen muchos medicamentos diferentes para el asma. Su médico le recetará los que sean adecuados para usted. Debe tener un plan de acción escrito para el asma para que pueda saber qué tomar y cuándo tomarlo.

▼ ATENCIÓN DE EMERGENCIA ▼



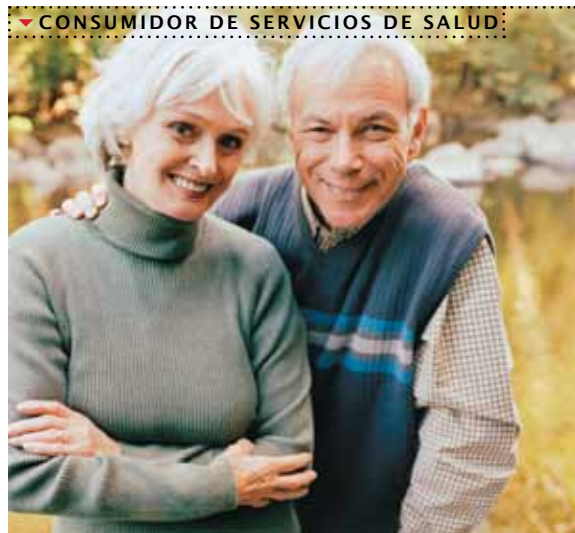
¿necesita ATENCIÓN rápida?

CONOZCA SUS OPCIONES PARA OBTENER LA ATENCIÓN CORRECTA EN EL LUGAR CORRECTO

Si está enfermo o lesionado, seguramente **no querrá esperar para recibir atención médica.** Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudar a que reciba atención más rápido.

1. ¿CUÁNDO PUEDE SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA BRINDARLE TRATAMIENTO?

Para la mayoría de las enfermedades o lesiones, su consultorio de atención primaria debe ser el primer lugar al que debe llamar si necesita atención. Incluso puede obtener una cita para más tarde ese día. Le pueden dar consejos para que se cuide por sí solo, o su médico puede llamar para solicitar una receta a su



usted decide

CONSENTIMIENTO PARA TRATAMIENTO MÉDICO

Usted tiene derecho a tomar sus propias decisiones médicas. Su proveedor le explicará sus opciones de tratamiento de una forma que usted pueda comprender. Asimismo, tiene derecho a rehusarse a un tratamiento. Se le puede solicitar que firme un formulario en el cual acepta el tratamiento que desea al indicar "sí". Esto se denomina consentimiento informado.

¿Pero qué sucede si está demasiado enfermo para otorgar su consentimiento? Una voluntad anticipada asegurará que sus proveedores sepan qué tipo de tratamiento desea. Existen dos tipos:

- **UN TESTAMENTO VITAL** es un documento que explica qué tipo de tratamiento desea. Entra en vigencia sólo si está muy enfermo o lesionado y no puede tomar sus propias decisiones respecto del soporte vital. Por ejemplo, indica si usted desea o no que se le conecte a una máquina para ayudarlo a respirar.
- **UN PODER DE DURACIÓN INDEFINIDA** es un documento que permite que otra persona tome decisiones en su nombre. Puede elegir a un familiar o a un amigo de confianza, quien podrá expresar su voluntad en cualquier momento que usted no sea capaz, ya sea en forma temporal o permanente, de tomar decisiones médicas. También puede tener un poder de duración indefinida para atención de salud mental.

i EXPRESA SU VOLUNTAD Pida a su médico u hospital un formulario para crear una voluntad anticipada o búselos en Internet, en www.caringinfo.org/stateadownload. Entregue copias del formulario a sus proveedores y a una persona en quien usted confíe. Usted también guarde una copia.

MEDICAMENTOS A LARGO PLAZO

■ Debe tomar algunos medicamentos todos los días, incluso si se siente bien. Estos medicamentos a largo plazo mantienen el asma bajo control y se pueden administrar vía oral o por inhalación. La mayoría de ellos ayuda al reducir la inflamación y abrir las vías respiratorias. También puede tomar medicamentos antialérgicos. Cuando comience a tomar los medicamentos a largo plazo, pasarán varias semanas antes de que comience a sentirse mejor. No todas las personas con asma necesitan medicamentos a largo plazo.

MEDICAMENTOS DE RESCATE

■ La mayoría de las personas con asma utilizan medicamentos de rescate por inhalación, los cuales se toman sólo cuando se presentan síntomas y debe llevarlos consigo en todo momento. Los medicamentos de rescate pueden detener un ataque de asma en minutos, funcionan por algunas horas y relajan los músculos de sus vías respiratorias. También puede tomar esteroides en pastilla durante algunos días o semanas si tiene problemas para controlar los síntomas.

ÚNASE A NOSOTROS UnitedHealthcare ofrece programas de control de enfermedades, los cuales ayudan a personas con asma, diabetes y otras afecciones crónicas a controlar su salud. Puede recibir consejos de una enfermera y recordatorios acerca de su atención. Para inscribirse en un programa de control de enfermedades, llame al 1-866-398-3661 (TTY 711).

farmacia. Incluso puede llamar si el consultorio está cerrado, ya que se encuentra disponible un mensaje que le informará cómo comunicarse con un médico después del horario de atención.

2. ¿CUÁNDO DEBE ACUDIR PARA RECIBIR ATENCIÓN URGENTE?

Si su médico no puede atenderlo con suficiente rapidez, visite un centro de atención de urgencia. Dichos centros atienden sin cita a pacientes que padecen una gran variedad de enfermedades o lesiones. En ellos se pueden realizar algunos tipos de exámenes médicos. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

3. ¿CUÁNDO DEBE ACUDIR A LA SALA DE EMERGENCIAS DE UN HOSPITAL?

Las salas de emergencias son únicamente para emergencias médicas complejas. Por ello, sólo visítelas si cree que su enfermedad o lesión puede causar la



muerte o una discapacidad de no tratarse de inmediato. Si acude a la sala de emergencias con un problema menor, es posible que tenga que esperar un tiempo prolongado mientras se abordan los casos graves primero.



candado y llave

Tenemos mucho cuidado con su información de salud. Asimismo, protegemos su información financiera, y contamos con políticas que la protegen. Estas políticas explican:

- cómo podemos usar esta información.
- cuándo podemos compartir esta información con terceros.
- qué derechos tiene respecto de su información.

★ NO ES SECRETO Puede leer nuestra política de privacidad en línea en www.uhcommunityplan.com. También puede llamar a servicios al miembro al 1-800-493-4647 (TTY 711) para pedirnos una copia por correo. Si efectuamos cambios en la política, le enviaremos por correo una notificación.

su opinión es importante

Podemos enviarle una encuesta por correo, en la cual le preguntaremos qué tan satisfecho está con su plan de salud. Si recibe una encuesta, contéstela y devuélvala por correo. Sus respuestas serán confidenciales. Queremos saber qué piensa acerca del servicio que ofrecemos. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud.

■ LAS ENCUESTAS DICEN Si desea ver los resultados de encuestas anteriores, visite www.uhcommunityplan.com. También puede llamar a servicios al miembro al 1-800-493-4647 (TTY 711) para pedirnos una copia por correo.



cara DE bebé

INICIE A SU BEBÉ EN EL CAMINO HACIA LA PREVENCIÓN

Los bebés crecen y cambian rápidamente. Por ello, es importante que su hijo visite periódicamente a su proveedor de atención primaria. En Medicaid, estas visitas de control de niño sano se denominan Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment (EPSDT: Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos).

En estas visitas, el médico se asegura de que su bebé esté sano y creciendo bien. También constituyen un buen momento para que pregunte acerca del desarrollo y comportamiento de su bebé. A los dos años, su hijo debe haber realizado 10 visitas de control de niño sano (EPSDT). Las edades para estas visitas son:

- de 3 a 5 días
- 9 meses
- 1 mes
- 12 meses
- 2 meses
- 15 meses
- 4 meses
- 18 meses
- 6 meses
- 24 meses

NO SE ARRIESGUE, VACUNE A SU BEBÉ

A los dos años, su hijo debe estar protegido contra 14 enfermedades. Algunas vacunas se administran combinadas, y la mayoría de las vacunas se deben administrar más de una vez.

🩺 PASO UNO UnitedHealthcare tiene un programa que puede ayudar a su bebé a tener un buen comienzo en la vida. Se llama Healthy First Steps. Todas las mujeres embarazadas y las nuevas madres pueden inscribirse. Visite www.uhcommunityplan.com o llame al 1-800-599-5985 para obtener más información acerca de Healthy First Steps.

¿LAS VACUNAS CAUSAN AUTISMO?



No. Todos los posibles vínculos entre el autismo y las vacunas han sido estudiados. Los resultados de los estudios demuestran que las vacunas no causan autismo. Los expertos de la Academia Estadounidense de Pediatría, los Centros para el Control de Enfermedades y otros organismos concuerdan con estos estudios.

