



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK



## EN ESTA EDICIÓN

Bienvenida a los nuevos miembros	.....Página 1
ADHD	.....Página 2
Cómo evitar la tos ferina	.....Página 2
Manual para miembros	.....Página 3
Las programas diabetes	.....Página 3
Conozca sobre el plomo	.....Página 4

## ¿Es un nuevo miembro?

### 3 consejos para nuevos miembros



Aproveche al máximo sus beneficios. Siga estos consejos para iniciar de la mejor manera.

- 1. SIEMPRE CARGUE SU TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DE MIEMBRO.** Muestre su tarjeta cada vez que visite al médico, vaya a la clínica o a la farmacia. Infórmenos si aún no ha recibido su tarjeta.
- 2. VISITE A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS).** Llame a la oficina de su PCP y solicite una cita para un chequeo dentro de los próximos 30 días. El nombre y el teléfono se encuentran en su tarjeta de identificación.
- 3. LLENE LA EVALUACIÓN DE SALUD.** Se demorará menos de 15 minutos y nos permitirá ayudarlo con los servicios que necesita. Le llamaremos para hacerle preguntas sobre su salud o usted nos puede llamar cuando lo considere conveniente.



**Estamos aquí para brindarle ayuda.** Comuníquese con Servicios para miembros al **1-800-493-4647 (TTY 711)**. O visite nuestro sitio web **UHCCCommunityPlan.com**.



## LA ATENCIÓN ADECUADA

Queremos que reciba la atención adecuada, en el momento adecuado y en el lugar adecuado. No queremos que reciba atención insuficiente o algo que no necesite. También queremos asegurarnos de que la atención que reciba esté cubierta por los beneficios. Lo hacemos a través de la Gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Solo los profesionales médicos realizan la UM. No damos ningún tipo de incentivo financiero o recompensa a nadie y de ninguna manera por decir que no necesita atención médica.

 **¿Tiene preguntas sobre la UM?** Comuníquese con la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-493-4647 (TTY 711)**. Solicite hablar con alguien sobre la Gestión de utilización. Le explicaremos cómo funciona la UM y lo que significa para su atención médica.

## Una píldora mejor

Si su hijo sufre de trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), su proveedor de salud le puede sugerir medicamentos. Existen diferentes tipos de medicinas para tratar el TDAH. Puede tomar tiempo encontrar el mejor medicamento para su hijo.

Es posible que algunas veces su hijo requiera cambios de medicamentos o dosificación. Puede que algunos medicamentos no sean útiles para su hijo. Otros pueden causar efectos secundarios. Las dosis pueden ser muy altas o muy bajas. Por esto motivo es importante que los niños que toman medicamentos para el TDAH visiten regularmente al médico.



**¿Su hijo toma medicamentos para el TDAH?** Asegúrese de hacer citas regulares con su proveedor de salud. La terapia de conducta y el asesoramiento también pueden ayudar.

## Un asunto familiar

Toda la familia puede prevenir la pertusis.

Se están incrementando los casos de pertusis. La pertusis también es conocida como tos ferina. Provoca una tos muy fuerte que dura semanas. Se contagia muy fácilmente.

Hay una vacuna contra la pertusis. Se requieren varias dosis. La vacuna para los niños más pequeños se conoce como DTaP. La vacuna para los preadolescentes y adultos se conoce como Tdap. Los dos tipos de inyecciones protegen contra el tétanos, la difteria y la pertusis.

Los bebés que son demasiado pequeños para recibir vacunas corren alto riesgo de adquirir la pertusis. Pueden

enfermarse gravemente. La mitad de los niños que se enferman de pertusis deben ser hospitalizados.

Su familia puede ayudar a evitar la pertusis en el hogar y en su comunidad.

- **LOS BEBÉS** deben recibir la inyección de DTaP a los 2, 4 y 6 meses de edad.
- **LOS NIÑOS PEQUEÑOS** deben recibir una inyección de DTaP entre los 15 y 18 meses de edad.
- **LOS NIÑOS** necesitan una inyección de DTaP antes de ingresar al jardín de niños.
- **LOS PREADOLESCENTES** deben recibir una inyección de Tdap entre los 11 y 12 años de edad.
- **LOS ADULTOS** deben recibir la inyección de Tdap cada 10 años. Las mujeres embarazadas y todas las personas de todas las edades que estarán cerca del bebé deben asegurarse de estar vacunados. Si no sabe cuándo recibió su última inyección, lo más seguro es vacunarse de nuevo.



**Consulte a su PCP.** Pregunte a su proveedor de atención primaria sobre la vacuna. Si necesita un PCP nuevo, comuníquese con Servicios para miembros al **1-800-493-4647 (TTY 711)**. O utilice nuestro directorio de proveedores en línea en **UHCommunityPlan.com**.

# Not me

## Dos nuevos programas para combatir la diabetes

Al menos 24 millones de adultos estadounidenses tienen diabetes. Otros 79 millones están en riesgo de manifestarla. Muchas personas no saben que están en riesgo. Algunas personas con diabetes ni siquiera saben que la tienen. Al año 2020, el 52 por ciento de la población adulta tendrá diabetes o estará en camino a desarrollarla.

La diabetes es un problema nacional. Requiere de soluciones personales. La Alianza de Prevención y Control de la Diabetes (DPCA, por sus siglas en inglés) ofrece programas y recursos comprobados, incluido NOT ME, el cual puede ayudarle a evitar la diabetes o a controlarla mejor si la padece. Dos nuevos programas NOT ME son:

**EL PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES** es un programa de 16 sesiones de orientación sobre un estilo de vida saludable para grupos pequeños. Es para personas que no tienen diabetes, pero que están en riesgo de desarrollarla, es decir, las personas diagnosticadas como pre-diabéticas. Este programa enseña a los participantes de qué modo una alimentación sana y un aumento moderado en la actividad puede prevenir o retrasar el inicio de la diabetes Tipo 2 en aproximadamente un 60 por ciento.

**EL PROGRAMA PARA CONTROL DE LA DIABETES** pone en contacto a las personas diagnosticadas actualmente con diabetes con los farmacéuticos de la comunidad. Ellos les ayudan a que sea más fácil y asequible seguir los planes de tratamiento. Estos farmacéuticos están especialmente capacitados. Ofrecen atención personalizada en salas privadas en lugar de detrás del mostrador. Todas las citas se programan previamente y están cubiertas por su plan de salud.



**Reduzca su riesgo.** Obtenga más información acerca de estos programas en **NotMe.com** o llame al **1-888-688-4019**. También puede responder un cuestionario de 30 segundos para averiguar si está en riesgo de tener diabetes en **NotMe.com**.

## Infórmese

¿Leyó el Manual para miembros? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan.

Le explica:

- los beneficios y servicios que tiene.
- los beneficios y servicios que no tiene (exclusiones).
- cómo enterarse sobre los proveedores participantes.
- cómo funcionan sus beneficios de medicamentos recetados.
- qué hacer si requiere atención cuando se encuentra fuera de la ciudad.
- cuándo y cómo puede recibir atención de un proveedor fuera de la red.
- dónde, cuándo y cómo recibir atención primaria, fuera de la jornada regular, de salud conductual, de especialistas, de hospitalización y por emergencia.
- qué copagos o tarifas es posible que deba pagar.
- sus derechos y responsabilidades como miembro.
- nuestra política de privacidad.
- en qué casos, cuándo y cómo es necesario hacer una reclamación.
- cómo presentar una queja o apelar una decisión de cobertura.
- cómo su plan decide las nuevas tecnologías que cubre.
- cómo solicitar un intérprete o recibir otra ayuda con el idioma o traducción.



**Al pie de la letra.** Puede leer el Manual para miembros en línea en **UHCCommunity Plan.com**. O comuníquese con Servicios para miembros al **1-800-493-4647 (TTY 711)** para que le envíen una copia por correo.



# Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Encuentre un médico, pregunte sobre los beneficios o presente una queja.

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

**Healthy First Steps (Primeros pasos saludables)** Reciba apoyo sobre el embarazo y la crianza de los hijos.

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

**Nuestro sitio web** Utilice nuestro directorio de proveedores o lea su Manual para miembros.

**UHCommunityPlan.com**

**Text4baby** Reciba mensajes de texto sobre el embarazo y el primer año de su bebé. Envíe **BABY** al **511411** para recibir los mensajes en inglés. Envíe **BEBE** al **511411** para recibir los mensajes en español. O inscríbese en **text4baby.org**.



# ¡Protégete del plomo!

## Ayuda para la prevención del envenenamiento con plomo

UnitedHealthcare y Sesame Workshop, la organización sin ánimo de lucro creadora de *Sesame Street*, se han unido para crear *¡Protégete del plomo!* Esta iniciativa brinda a las familias información sobre la prueba del plomo y cómo prevenir la intoxicación.

Aprender sobre el plomo le puede ayudar a toda su familia a mantenerse saludable. El plomo no es algo que se puede ver fácilmente, pero todos en la familia pueden trabajar juntos para protegerse contra él.

El plomo es un tipo de metal que puede encontrarse en algunos artículos de uso común. Si el plomo entra al cuerpo, hace que las personas se enfermen y especialmente los niños pequeños cuyos cuerpos están en crecimiento. Cuando el plomo entra al cuerpo, se produce el envenenamiento con plomo. Saber en dónde puede encontrarse el plomo es el primer paso para protegerse. El plomo puede encontrarse en:

- polvo
- algunas bisuterías de juguete o amuletos
- tierra
- pintura descascarada
- algunos cosméticos, juguetes y crayones importados
- tuberías viejas
- cerámica vieja o utensilios de cocina hechos de peltre

Una prueba de sangre le puede ayudar a saber si su hijo tiene rastros de plomo en el cuerpo. Es importante saber para que pueda asegurarse de que su hijo reciba ayuda si la necesita. Pregunte a su médico sobre el momento adecuado para hacerle la prueba a su hijo. Usualmente se hacen pruebas a los niños antes de cumplir 1 o 2 años.



**¡Conozca sobre el plomo!** Visite **sesamestreet.org/lead** para obtener más información. ¡Descargue la tarjeta *¡Protégete del plomo!* y una actividad especial para los niños!



Colaboradores en Hábitos saludables  
para toda la vida

TM/© 2013 Sesame Workshop