



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
- Seguridad en bicicleta 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

Embarazo sano

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 o llame al **1-800-599-5985 (TTY 711)** para obtener más información.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P. ¿Cómo puede mi hijo andar seguro en bicicleta?

R. Ahora que comienza el tiempo más cálido, es entretenido hacer actividades al aire libre. Andar en bicicleta es una excelente forma para desplazarse. También es un buen ejercicio. Haga que cada paseo sea seguro con estas sugerencias.

- 1. USE UN CASCO.** Acostúmbrase a que su hijo use casco desde la primera vez que ande en triciclo o como pasajero en una bicicleta para adultos. Solo utilice cascos diseñados para andar en bicicleta. Utilice un casco para demostrar a su hijo lo importante que es. Las caídas se producen en cualquier lugar. Por ello, asegúrese de que su hijo use un casco cada vez que se monte en una bicicleta.
- 2. ENSEÑE SOBRE SEGURIDAD VIAL.** Enseñe a su hijo las normas de los caminos. Demuestre a su hijo cómo detenerse y mirar hacia todos lados antes de cruzar o ingresar a una calle. Pídale que ande por el lado derecho, en el sentido del tráfico, y que obedezca las señales de tránsito y los letreros.
- 3. UTILICE BICICLETAS DE TAMAÑO ADECUADO.** No compre una bicicleta grande para que se adapte posteriormente a su hijo. Es difícil controlar las bicicletas demasiado grandes. Con una bicicleta de tamaño adecuado, su hijo puede poner la punta de los pies en el suelo.



Manténgase seguro. Obtenga más información acerca de la seguridad en bicicleta para los niños en www.healthychildren.org. Escriba "bicycle safety" (seguridad en bicicleta) en el cuadro de búsqueda.

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 **1-888-887-9003 (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 **1-888-887-9003 (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. O llame a servicios al miembro al **1-888-877-9003 (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 o llame a servicios al miembro al **1-888-887-9003 (TTY 711)**.

Rincón de recursos

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

1-888-877-9003 (TTY 711)

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

1-877-839-5407 (TTY 711)

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

1-866-302-3996 (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.uhccommunityplan.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**.



¡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** 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



TURN OVER FOR ENGLISH!

Miembros del equipo

De qué manera un defensor de los miembros puede ayudarle

Existen muchas personas que se ocupan del cuidado de nuestros miembros. Sin embargo, existe un grupo que trabaja muy estrechamente con usted. Ellos son los defensores de los miembros, quienes ofrecen el mejor nivel de servicio.

Los defensores de los miembros intentan mejorar su cuidado. Su objetivo es ayudarle a tener una vida más sana. No obstante, también hacen todo lo posible por brindarle tranquilidad. Le ayudan a entender su atención médica. Resuelven sus inquietudes o problemas con la mayor brevedad posible.

Si necesita ayuda, nuestros defensores de los miembros pueden darle apoyo. Consideran sus necesidades individuales. Ellos le hacen saber que no está solo. Ellos se preocupan de los detalles más pequeños.

continúa en la página 2

¿Necesita esta información en Braille, letra grande, audio o en otro idioma? Llame a servicio al miembro al **1-888-887-9003 (TTY 711)**.

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

Los defensores de los miembros saben acerca de todas las áreas de atención médica. Ellos pueden ayudarle a:

- mantener o renovar su membresía.
- elegir un proveedor de atención primaria que satisfaga sus necesidades culturales e idiomáticas.
- encontrar especialistas, hospitales y otros proveedores.
- obtener servicios cubiertos.
- cambiar su proveedor de atención primaria.
- presentar una queja.
- realizar un cambio de nombre o dirección.
- obtener transporte al médico.
- obtener un intérprete.

Nuestros defensores de los miembros pueden hablar con usted en inglés o español. También pueden ayudarle a obtener ayuda en otros idiomas. Ellos lo conectarán con la Línea de idiomas de AT&T.



Llame a su defensor. Llame a su defensor de los miembros local al **1-888-887-9003 (TTY 711)**.

CUIDADO SIN BARRERAS

Usted tiene derecho a recibir un cuidado sin barreras. Esto significa poder hablar con sus proveedores. También significa ir al consultorio de su proveedor cuando lo necesita. Esto incluye el derecho de:

- llamar a un proveedor las 24 horas del día, los siete días de la semana. Alguien siempre puede ayudarle a obtener atención de emergencia o urgencia.
- obtener atención médica en forma oportuna.
- poder entrar o salir del consultorio de un proveedor de atención médica. Esto incluye acceso sin barreras para personas con discapacidades o movilidad limitada. La Ley de estadounidenses con discapacidades garantiza este derecho.
- tener intérpretes. Ellos pueden ayudarle durante las citas con sus proveedores o al hablar con su plan de salud. Los intérpretes pueden hablar en su idioma materno. También pueden ayudar si tiene una discapacidad que le dificulta hablar o entender.
- obtener información que pueda entender acerca de su plan de salud. Esto incluye reglas, los servicios que puede obtener y cómo obtenerlos.



¿Necesita un intérprete? Los intérpretes pueden reunirse con usted en el consultorio del médico. Ellos pueden ayudarle a hablar personalmente con su médico en el idioma de su preferencia. Si necesita un intérprete o necesita ayuda para programar una cita con un proveedor, llame a servicios al miembro al **1-888-887-9003 (TTY 711)**. Llame tan pronto como programe su cita o con un mínimo de 24 horas de anticipación.