



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK



## ¿SABÍA USTED QUE?

Uno de cada tres niños en los Estados Unidos tiene sobrepeso o es obeso. Los niños de color presentan una tasa incluso mayor del 40 por ciento.



## Actúe

### Es hora de programar citas de control

Evite las prisas del verano al llamar esta primavera para programar visitas de control de niño sano. Recopile los formularios que necesita para la escuela, deportes o campamentos. Los niños en edad escolar y los adolescentes deben visitar al médico una vez al año para una visita del niño sano.

En esta visita, el médico:

- revisará la estatura, el peso y el índice de masa corporal (IMC) de su hijo.
- administrará a su hijo las vacunas necesarias.
- hablará con su hijo acerca de la salud y seguridad.
- se asegurará de que su hijo esté creciendo y se esté desarrollando bien.



**Encuentre al Dr. Correcto.** ¿Necesita encontrar un nuevo médico para su hijo? Visite **MyUHC.com/CommunityPlan** o llame gratis a Servicios para miembros al **1-866-675-1607 (TTY 711)**.

# Según las reglas

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

- 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 de la red.
- cómo funcionan sus beneficios de medicamentos con receta.
- 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.
- en qué casos, cómo y cuándo puede presentar una reclamación.

- sus derechos y responsabilidades como miembro.
- nuestra política de privacidad.
- dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, después de horario, de salud del comportamiento, especializada, hospitalaria y de emergencia.
- 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.



**Obtenga todo.** Puede leer el Manual para miembros en línea en **MyUHC.com/CommunityPlan**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-866-675-1607 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual.

## LA ATENCIÓN ADECUADA

Queremos que su hijo reciba la atención adecuada, en el momento adecuado y en el lugar adecuado. No queremos que su hijo obtenga atención deficiente o atención que en realidad no necesite. También tenemos que asegurarnos de que la atención que su hijo reciba sea un beneficio cubierto. Hacemos esto mediante la Gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Solo los profesionales médicos realizan la UM. No proporcionamos incentivos financieros ni recompensamos a nadie por decir no al cuidado necesario.



### ¿Tiene preguntas sobre la UM?

Llame gratis a Servicios para miembros al **1-866-675-1607 (TTY 711)**. Pida hablar con una persona de Gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Le explicaremos cómo funciona la UM y qué significa para la atención de su hijo.

## PLAN DE ACCIÓN

¿Está listo en caso de inclemencias climáticas? La clave para mantener segura a su familia es tener un plan de acción adecuado. Visite **GetaGamePlan.org** para obtener más información.

## ¿Sabía usted que...?

Los medicamentos genéricos pueden parecer diferentes a los medicamentos de marca, pero actúan de la misma manera. Contienen los mismos ingredientes activos. Cumplen con las mismas normas de calidad. Son igualmente seguros. En efecto, la misma empresa que elabora el medicamento de marca por lo general también elabora su versión genérica.



### Pregunte a su médico.

Averigüe si un medicamento genérico es adecuado para usted. Para obtener más información sobre sus beneficios de medicamentos con receta, visite **MyUHC.com/CommunityPlan**.

# Vacuna contra el VPH

## Es para todos los preadolescentes.

El virus de papiloma humano (VPH) es la infección de transmisión sexual más común. En la mayoría de los casos, no causa problemas y desaparece, 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 de garganta 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. 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.

## Tres de cada cuatro personas se infectarán con VPH en su vida.



**¿Necesita transporte?** Podemos proporcionarle transporte a sus citas médicas. Llame a First Transit al **1-800-864-6034 (TTY 711)** 48 horas antes de su cita.



## Factor del miedo

La ansiedad y el miedo son sentimientos normales. Pueden ayudarle a evitar el peligro y realizar bien las tareas. Generalmente, estos sentimientos desaparecen rápidamente. Sin embargo, a veces empeoran con el tiempo. Se vuelven más intensos y afectan su vida diaria.

Esto se denomina trastorno de ansiedad, lo cual afecta a millones de personas. Los medicamentos y la terapia pueden ayudarle. Si tiene alguno de estos síntomas, puede ser el momento indicado para recibir tratamiento:

- sentimientos de pánico o terror acerca de algo que representa un pequeño peligro
- latidos cardíacos acelerados, dificultad para respirar o dolor en el pecho
- pensamientos angustiantes frecuentes
- acciones repetitivas que hacen desaparecer los pensamientos angustiantes
- dificultad para concentrarse
- problemas para dormir o pesadillas



**No tema.** Llame a Servicios para miembros al **1-866-675-1607 (TTY 711)**. Ellos lo remitirán a un profesional de salud mental participante. Si recibe atención de salud mental, infórmelo a su PCP. Pídale que firme una autorización de divulgación para que sus proveedores puedan compartir información acerca de su atención.



## Rincón de recursos

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

Si necesita ayuda para traducir o entender este texto, por favor llame al teléfono.

Để được trợ giúp biên dịch hoặc để hiểu rõ vấn đề này, vui lòng gọi số.

**1-866-675-1607 (TTY 711)**

### **NurseLine (Línea de enfermería)**

Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana.

**1-877-440-9409 (TTY 711)**

### **Línea para dejar de fumar del estado**

Reciba ayuda para dejar de fumar.

**1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)**

### **Línea Directa Nacional contra la**

**Violencia Doméstica** Obtenga ayuda con el abuso doméstico.

**1-800-799-7233**

**(TTY 1-800-787-3224)**

### **Healthy First Steps (Primeros**

**Pasos Saludables)** Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad.

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

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

**MyUHC.com/CommunityPlan**

**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 inscríbese en **text4baby.org**.

# Hágase cargo

## Sea un socio en su atención.

Prepararse para su visita al proveedor de salud puede ayudarle a sacar el máximo provecho, así como también a asegurarse de que su proveedor esté al tanto de toda la atención que recibe. He aquí cómo puede hacerse cargo de su atención médica:

- 1. PIENSE EN LO QUE DESEA OBTENER DE LA VISITA** antes de acudir a ella. Intente enfocarse en los tres asuntos principales con los que necesita ayuda.
- 2. INFORME A SU PROVEEDOR SOBRE LOS FÁRMACOS** o vitaminas que toma en forma regular. Lleve una lista escrita. O bien, lleve el medicamento.
- 3. INFORME A SU PROVEEDOR SOBRE LOS OTROS PROVEEDORES** que visita. Incluya los proveedores de salud del comportamiento. Mencione todos los medicamentos o tratamientos que le han recetado.
- Si visita a un especialista, **PÍDALE UN INFORME DE LOS HALLAZGOS**. Obtenga una copia de los resultados de los exámenes. Entregue esta información a su PCP la próxima vez que lo visite.
- 5. ESCRIBA SUS SÍNTOMAS**. Diga a su médico cómo se siente. Mencione cualquier síntoma nuevo y cuándo comenzó.
- 6. VAYA ACOMPAÑADO DE ALGUIEN QUE LO APOYE**. Esa persona puede ayudarle a recordar y escribir información.



**Controles de revisión.** Consulte a su médico una vez al año para una visita regular. Recibirá las vacunas o los exámenes necesarios. ¿Necesita encontrar un nuevo proveedor? Visite **MyUHC.com/CommunityPlan**.

