



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK

Si necesita recibir este boletín informativo en un formato diferente (como otro idioma, letra grande, Braille o cinta de audio), llame a la Línea de ayuda a los miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.



## LOS EMBARAZOS SALUDABLES DAN A LUZ BEBÉS SANOS

Si está embarazada, comience a cuidar su embarazo desde el inicio. Asista a todas sus consultas médicas. Si su embarazo es sano, es mejor mantenerlo durante al menos 39 semanas. Los bebés que nacen prematuramente tienen en riesgo de sufrir problemas de salud.



## Qué debe esperar

### No olvide su control posparto.

Es fácil que una nueva mamá descuide su propia salud. Pero es importante visitar a su médico o matrona seis semanas después de haber dado a luz. Si tuvo una cesárea, es posible que su médico desee verla antes (pregunte cuándo debe acudir a una cita).

En su control posparto, su médico:

- la examinará para verificar que esté sanando bien después del parto.
- analizará su depresión posparto.
- realizará un examen pélvico para asegurarse de que sus órganos reproductivos estén regresando a su estado previo al embarazo.
- le informará si está lista para reanudar su vida sexual y le hablará acerca de las opciones de control de la natalidad.
- responderá preguntas acerca de la lactancia materna y examinará sus senos.



**¿Está embarazada?** Inscribese en Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables). Este programa gratuito ofrece apoyo e información. Llame al **1-800-599-5985 (TTY 711)** para obtener más información.





# Equilibrio firme

## ¿Su medicamento lo hace perder el equilibrio?

Algunos medicamentos no son apropiados para las personas mayores de 60 años. En 2013 se elaboró una lista de ellos. Si usted es de la tercera edad, estos medicamentos pueden hacerle perder la memoria y confundirlo. También pueden hacerle perder el equilibrio y caer.

Su médico debe comunicarse con su plan Parte D de Medicare antes de suministrarle estos medicamentos. Tendrá que informar al plan Parte D por qué los necesita, pues los beneficios deben superar a los riesgos.

Su médico hablará con un farmacéutico sobre estos medicamentos, y si el plan determina que usted los necesita y que puede tomarlos de manera segura, se pagará el medicamento. Si el plan no paga el medicamento, su médico le suministrará un medicamento más seguro para usted.

Siga las instrucciones del médico y del farmacéutico. Avíseles si tiene efectos secundarios a causa de un medicamento o si deja de tomarlo. No se molestarán si usted les dice que tiene problemas con un medicamento.

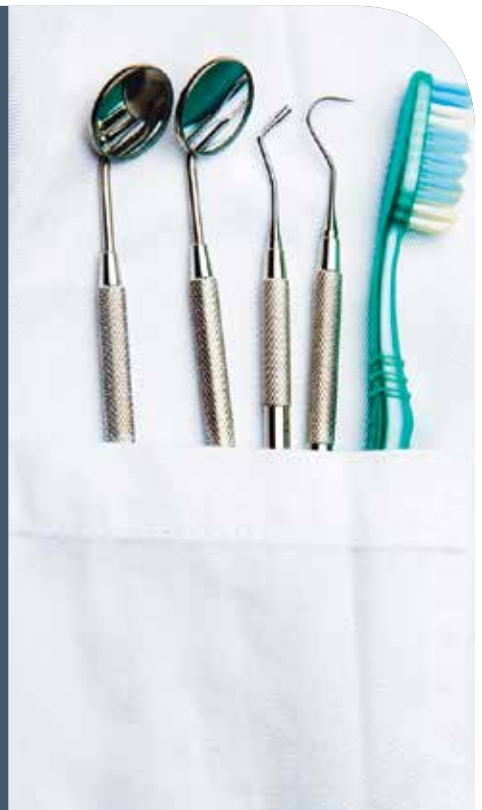
## EL HOGAR ODONTOLÓGICO DE SU HIJO

Su hijo debe consultar al dentista en cuanto aparezca su primer diente. Las consultas odontológicas desde el comienzo pueden ayudar a que su hijo adquiera hábitos sanos, incluyendo el cuidado de los dientes.

El médico de su hijo le realizará un examen bucal como parte del examen de niño sano. Es una parte importante del examen general, ya que la boca de su hijo es tan importante como las demás partes de su cuerpo.

Después de que el médico realice este examen, llámenos para solicitar el nombre y número telefónico del hogar odontológico de su hijo. ¡Sí, su hijo tiene un hogar odontológico! Su dentista está dispuesto y disponible para darle la bienvenida a este hogar a su hijo. Si lleva a su hijo desde temprano a su hogar odontológico, el dentista le aplicará fluoruro a los dientes de su hijo para prevenir la caries.

Su hijo aprende a hablar en los primeros años de vida y una boca sana es parte esencial de este proceso.



**¡Sonría!** Llámenos hoy al **1-800-348-4058 (TTY 711)** para que podamos asociar a su hijo con su futuro hogar odontológico.



# Encuentre al Dr. Correcto

## Haga que su PCP sea su socio de salud

Cuando se inscribió en su plan de salud, usted eligió un proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP). Su PCP proporcionará o coordinará toda su atención médica. Si necesita exámenes o tratamientos que su PCP no pueda brindar, le hará una derivación. Debe sentirse cómodo con su PCP. Si no lo está, elija uno nuevo.

Cuando consulte a su PCP, indíquele cuáles medicamentos, vitaminas o medicamentos de venta libre toma con regularidad. Lleve una lista escrita.

Es importante que su PCP sepa todo sobre su atención médica. Hable de otros proveedores que consulte, como especialistas, y de la atención de salud mental o de abuso de sustancias que esté recibiendo. Mencione todos los medicamentos o tratamientos que otros proveedores le hayan recetado. Pida a los otros proveedores que le envíen a su PCP copias de todos los resultados y conclusiones de exámenes.



**¿Cuál es su tipo?** Para una lista de proveedores participantes, visite [MyUHC.com/CommunityPlan](http://MyUHC.com/CommunityPlan). Para cambiar de PCP, llame a Servicios para miembros al **1-800-348-4058**.



**La ayuda está aquí.** ¿Tiene necesidades especiales o necesita ayuda para controlar una enfermedad crónica? Llame a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**. Pregunte acerca de los programas que pueden ayudarle.

- discapacidades físicas
- problemas de salud complejos
- enfermedad mental grave
- otras necesidades especiales

Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades.

Los miembros en estos programas reciben recordatorios acerca de su atención y consejos de una enfermera. Estos programas ayudan a los miembros con enfermedades crónicas como:

- diabetes
- asma
- EPOC
- anemia
- ICC
- VIH
- hipertensión
- falciforme

## EL MOMENTO DE LOS ADOLESCENTES

Los exámenes de control ayudan a mantener sanos a los niños de cualquier edad. Incluso los preadolescentes y adolescentes debe acudir al médico una vez al año para una consulta regular. Mediante estas consultas puede garantizar que su hijo esté creciendo sanamente, el médico y su hijo pueden hablar sobre los comportamientos riesgosos, y su hijo puede recibir las inyecciones o exámenes que necesite.

Cuando comienzan los años de la preadolescencia, es momento de otra serie de inyecciones. Se recomienda que la mayoría de niños de 11 a 12 años de edad reciban tres vacunas:

- Tétano, difteria y tos ferina (Tdap)
- Virus de papiloma humano (VPH)
- Meningocócica (MCV4)

Asimismo, los adolescentes necesitan un refuerzo de la vacuna MCV4 a los 16 años de edad. La vacuna de VPH también se puede administrar hasta los 26 años de edad.



**Realícese exámenes.** Asista a la consulta anual de niño sano de su hijo. Si necesita encontrar un PCP cerca de usted, llame a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.



## Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

**1-800-348-4058 (TTY 711)**

**Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)** Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Inscríbese en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita).

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

**UHCBabyBlocks.com**

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

**MyUHC.com/CommunityPlan**

**Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica** Obtenga ayuda gratis y confidencial con el abuso doméstico (llamada gratuita).

**1-800-799-7233 (TTY 1-800-787-3224)**

**Línea de ayuda para dejar de fumar** Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**

En virtud de los Títulos VI y VII de la Ley de derechos civiles de 1964 (Títulos VI y VII) y la Ley para estadounidenses con discapacidades de 1990 (ADA, por sus siglas en inglés), la Sección 504 de la Ley de rehabilitación de 1973 y la Ley de discriminación por edad de 1975, UnitedHealthcare Community Plan prohíbe la discriminación en internaciones, programas, servicios, actividades o trabajo por motivos de raza, color, religión, sexo, nacionalidad, edad o discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe realizar las adaptaciones razonables para permitir que una persona con discapacidad participe en un programa, servicio o actividad. Hay disponibles ayudas y servicios auxiliares a solicitud para personas con discapacidades. Por ejemplo, esto significa que si es necesario, UnitedHealthcare Community Plan debe proporcionar intérpretes de lenguaje de señas a las personas que son sordas, un lugar con acceso para sillas de ruedas o materiales impresos en letra grande. Asimismo, significa que UnitedHealthcare Community Plan tomará todas las otras medidas que sean razonables para permitirle entender y participar en un programa o una actividad, incluidos cambios razonables en una actividad. Si cree que no podrá entender o participar en un programa o una actividad debido a su discapacidad, si es posible, infórmenos las necesidades que tiene debido a su discapacidad con anticipación. Para solicitar este documento en un formato alternativo o para obtener más información acerca de esta política, comuníquese con Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.



## Un gran valor

### Presentamos la red de farmacias de valor de Arizona

El 17 de marzo de 2014, UnitedHealthcare Community Plan introdujo la red de farmacias de valor de Arizona. Esta red le brinda acceso a cientos de farmacias ubicadas estratégicamente en todo el estado. La red de farmacias de valor incluye, entre otros, los siguientes minoristas:

- Walgreens
- Fry's Food and Drug
- Safeway
- Rite Aid
- Medicine Shop
- Target
- Wal-Mart



**Está en la lista.** Obtenga una lista completa de las farmacias de la red. Visite **MyUHC.com/CommunityPlan**. Seleccione "Find a Provider" (Buscar un proveedor) y luego "Find a Pharmacy" (Buscar una farmacia). O llame a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

## RESULTADO POSITIVO



Sin tratamiento, una de cada cuatro mujeres embarazadas con VIH transmitirá el virus a su bebé. El VIH es el virus que causa el SIDA. Afortunadamente, existe un tratamiento que funciona muy bien.

Las mujeres embarazadas que toman determinados medicamentos tienen una posibilidad muy reducida de transmitir el VIH a sus bebés. Estos medicamentos se denominan antirretrovirales, y los bebés pueden tomarlos por un breve periodo después de nacer.

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, solo pocos bebés nacen con VIH en los Estados Unidos cada año.



**¿Está embarazada? ¿Está planeando tener un hijo?** Asegúrese de realizarse el examen del VIH. ¿Necesita un proveedor de atención médica ginecológica? Visite **MyUHC.com/CommunityPlan**.