



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿SABÍA USTED QUE...?

La temporada de influenza en realidad puede durar tres temporadas. Por lo general comienza en otoño, y se dispara en invierno. A veces, se prolonga hasta la primavera. Puede evitar contraer esta enfermedad todo el año si se vacuna contra la influenza. Todas las personas a partir de los seis meses de edad deben vacunarse cada otoño. En este momento, la vacuna se encuentra disponible.



La dosis correcta

Encuentre el mejor tratamiento para el TDAH de su hijo

Si su hijo tiene trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), es posible que su proveedor le sugiera algún medicamento. Existen diversos tipos de medicamentos para tratar el TDAH. Puede tomar un tiempo encontrar cuál es el mejor para su hijo.

Es probable que su hijo tenga que cambiar de medicamento o posología un par de veces, ya que es posible que algunos no le sirvan. Otros pueden causar efectos secundarios. Una dosis puede ser demasiado baja o alta. Por ello es tan importante que los niños que toman medicamentos para el TDAH visiten a sus médicos con frecuencia. Vaya 30 días después de que su hijo comience a tomar el medicamento. Luego, acuda a las citas periódicas. La terapia de comportamiento y orientación también pueden ayudar.



KidsHealth. Obtenga más información sobre el TDAH y otros problemas de salud infantiles en UHCommunityPlan.com/LAkids. Este sitio contiene gran cantidad de información de salud confiable, escrita para padres, niños y adolescentes.



Manténgase sano

La medicina preventiva tiene cobertura.

Es importante que las personas de todas las edades tengan acceso a medicina preventiva de manera habitual. La medicina preventiva tiene por objetivo mantenerlo sano y ayuda a evitar graves problemas de salud más adelante, especialmente en el caso de los adolescentes que deben acudir a un control de rutina cada año.

La medicina preventiva está 100 por ciento cubierta si utiliza un proveedor de la red. Esto no tiene costo para usted. Los servicios cubiertos incluyen:

- **CONTROLES DE RUTINA PARA NIÑOS Y ADULTOS**
- **VACUNAS ESTÁNDAR**
- **CONTROL DE MUJER SANA.** Incluye una visita de salud anual de la mujer para adolescentes. La planificación familiar y los exámenes de detección de enfermedades de transmisión sexual también tienen cobertura.
- **EXÁMENES DE DETECCIÓN.** Para los niños incluyen pruebas estándar para recién nacidos y exámenes de detección de plomo. Los exámenes de obesidad y desarrollo también tienen cobertura.

¡Haga una cita hoy mismo!

CON COBERTURA: VACUNAS

Se necesitan distintas vacunas a diferentes edades. Por ejemplo, los niños entre 11 y 12 años necesitan tres vacunas:

- tétano, difteria y tosferina (Tdap)
- contra el meningococo (MCV4)
- virus del papiloma humano (VPH), solo mujeres

Además, los adolescentes necesitan un refuerzo de la MCV4 a los 16 años, y los adultos pueden necesitar refuerzos de la vacuna Tdap.



Pregunte al médico. Muchos otros servicios preventivos tienen cobertura. Pregunte al proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo sobre los exámenes de detección, orientación y vacunas necesarios para la edad y el sexo de su hijo.

Obtenga resultados

UnitedHealthcare Community Plan ofrece un programa de mejoramiento de calidad que funciona para ofrecer a nuestros miembros una mejor atención y servicios. Cada año informamos a nuestros miembros cómo ha sido nuestro desempeño en la prestación de servicios de atención médica.

Una de las metas del año pasado era aumentar el número de miembros con diabetes que se realizaran el examen HbA1c. Descubrimos que una mayor cantidad de miembros con diabetes se lo hizo.

El próximo año trabajaremos para aumentar el número de:

- miembros que acuden a sus controles dentales de rutina
- consultas prenatales de nuestras miembros embarazadas
- consultas posparto de nuevas madres entre tres y ocho semanas después de dar a luz
- pacientes con asma que toman los medicamentos correctos

Cada año también realizamos encuestas a los miembros. Queremos conocer nuestro desempeño en cuanto a la atención de sus necesidades. Nuestras encuestas del año 2015 mostraron mejoras generales en:

- la calificación de los miembros de sus médicos
- la forma en que los médicos les hablaron a los miembros
- cuán informados parecen estar los médicos de los miembros sobre la atención recibida de otros médicos

Este año trabajaremos para mejorar la satisfacción de los miembros con nuestro servicio al cliente. Capacitaremos mejor al personal para manejar de manera correcta las llamadas de los miembros la primera vez. También planeamos mejorar las herramientas de búsqueda de nuestro directorio de proveedores.



Obténgalo todo. ¿Quiere saber más sobre nuestro Programa de mejoramiento de calidad? Llame gratis al **1-866-675-1607 (TTY 711)** de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.

¿Quién puede ayudarme?

Cuándo debe llamar a Servicios para miembros o a la Línea de enfermería

UnitedHealthcare Community Plan cuenta con personal que puede ayudarle con sus inquietudes en relación con la salud y el plan. Es importante llamar al lugar correcto para obtener la ayuda correspondiente.

LÍNEA DE ENFERMERÍA

La línea de Enfermería, NurseLine, es a donde debe llamar si tiene alguna pregunta acerca de su salud. Puede llamar las 24 horas, los siete días de la semana, para hablar con una enfermera. Llame a la línea de enfermería:

- si no está seguro si su enfermedad o lesión requiere atención inmediata. Las enfermeras pueden ayudarle a decidir si debe ir a atención de urgencia, a una sala de emergencias o a su médico.
- cuando necesite consejos para tratar sus síntomas en su casa. Las enfermeras pueden recomendar auto cuidado o medicamentos de venta sin receta médica.
- antes de llamar o visitar a su médico. Las enfermeras pueden ayudarle a planear preguntas para su médico.



SERVICIOS PARA MIEMBROS

Servicios para miembros puede ayudarle con sus preguntas o inquietudes acerca de su plan. Su horario de atención es de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m. A través de estos servicios puede obtener ayuda para:

- entender sus beneficios.
- obtener un reemplazo de su tarjeta de identificación de miembro.
- encontrar un médico o una clínica de atención de urgencia.
- completar una evaluación de riesgos de salud.



Los teléfonos. Llame a la línea de enfermería sin costo las 24 horas del día, los siete días de la semana, al **1-877-440-9409**. Llame a Servicios para miembros sin costo al **1-866-675-1607 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.



Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Cuándo debo comenzar a cuidar los dientes de mi bebé?

R: Aunque no lo crea, ¡desde el nacimiento! Un buen cuidado dental comienza antes de que salgan los dientes. Limpie las encías del bebé con un paño suave y agua. Cuando los dientes comiencen a salir, empiece a cepillarlos dos veces al día con una pequeña cantidad de pasta de dientes con fluoruro y un cepillo de dientes blando para niños. Lleve a su hijo a su primera consulta con el dentista cuando le salga el primer diente. Esto sucede entre los seis y 12 meses de edad.

A medida que los niños crecen, podrán cepillarse los dientes solos. Reviselos para asegurarse de que se estén cepillando bien. Lleve a su hijo al dentista dos veces al año para limpiezas y controles.

Aunque los bebés pierden sus primeros dientes, las caries en los dientes de leche son graves. Pueden causar malos hábitos de alimentación, problemas de dicción, infecciones y dientes definitivos decolorados, torcidos o dañados.



Sonría. Los beneficios de su hijo incluyen atención dental. ¿Necesita un dentista para su hijo? Visite myuhc.com/CommunityPlan. O, llame a Servicios para miembros gratis al **1-866-675-1607 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.



Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita). Lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m.

1-866-675-1607 (TTY 711)

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

1-877-440-9409 (TTY 711)

Healthy First Steps Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Insíbase en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita). Lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m.

1-877-813-3417 (TTY 711)

UHCBabyBlocks.com

Nuestro sitio web y aplicación Encontre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que esté.

myuhc.com/CommunityPlan

Health4Me

KidsHealth Obtenga información confiable sobre temas de salud sobre los niños y adolescentes.

UHCCommunityPlan.com/LAkids

Text4baby Reciba mensajes sobre el embarazo, recordatorios de citas, dejar de fumar, cuidado posparto 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 insíbase en **text4baby.org**.

Línea de ayuda para dejar de fumar Obtenga ayuda para dejar de fumar las 24 horas del día, siete días de la semana (llamada gratuita).

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

QuitWithUsLA.org



En la zona

Su plan de acción contra el asma

Si tiene asma, hable con su médico para crear un plan de acción contra el asma que le ayude a controlarla, le explique sus medicamentos, le diga qué hacer cuando sus síntomas empeoren y cuándo puede ser necesario añadir otro medicamento, llamar a su médico o acudir al hospital. Un plan de acción contra el asma tiene tres zonas:



- **VERDE:** Se siente bien. Siga tomando sus medicamentos de control a largo plazo.
- **AMARILLO:** Tiene síntomas de asma. Puede tener tos o sibilancia o sentir opresión en el pecho. Podría tener problemas para trabajar o hacer ejercicio. Relájese y tome su medicamento de alivio rápido.
- **ROJO:** Tiene síntomas graves. Su medicamento de alivio rápido no le ayuda lo suficiente. Busque atención médica de inmediato.



Ayuda domiciliaria. Los miembros con asma pueden recibir una evaluación anual de su casa con respecto al asma. Un educador de asma certificado de la red irá a su casa. Llame al **1-866-675-1607 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m., para obtener más información.