



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK

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)**.



Derecho al respeto

Usted tiene derecho a recibir atención que respete su cultura y etnicidad. Podemos ayudarle a elegir un PCP que satisfaga sus necesidades culturales. Verificamos para asegurar que nuestros proveedores cubran las necesidades culturales e idiomáticas de nuestros miembros. Asimismo, ofrecemos servicios de traducción para los miembros que no hablan inglés.

No se contagie de gripe



Vacúnese pronto contra la gripe.

La temporada de gripe se acerca y es una enfermedad que se propaga con facilidad. Puede hacer que se sienta muy mal y que falte varios días al trabajo o a la escuela. También puede ser peligrosa e incluso mortal.

La mejor forma de prevenir la gripe es vacunándose. Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe cada otoño. Seguir estos consejos también puede ayudarle a prevenir la gripe:

- Lávese las manos habitualmente con agua y jabón. O bien, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca a menos que se haya lavado las manos recientemente.
- Coma bien, haga ejercicio, beba gran cantidad de agua y duerma suficiente.



No se arriesgue, vacúnese. Las vacunas contra la gripe no tienen costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es en el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP). También puede vacunarse en cualquier clínica o tienda que acepte su plan. Visite myuhc.com/CommunityPlan o use la aplicación **Health4Me** para encontrar un lugar cerca de usted.

Usted puede dejarlo

Únase al Gran Día de No Fumar.

El consumo de tabaco es la principal causa prevenible de enfermedades y de muerte prematura. Casi 42 millones de personas en los Estados Unidos fuman. ¿Es usted una de ellas?

Dejar de fumar no es fácil. Es una adicción física y mental. Algunos medicamentos y contar con apoyo pueden ayudarle. Elija una fecha y elabore un plan para dejar de fumar. El Gran Día de No Fumar es un buen día para dejar el tabaco, aunque solo sea por un día. La fecha de este año es el 17 de noviembre.



Usted puede hacerlo. Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) sobre cómo dejar de fumar. También puede llamar gratis a la Línea de ayuda local para dejar de fumar al **1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)** para obtener ayuda gratuita. Visite cancer.org/smokeout para consultar más recursos.

Obtenga los resultados

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

El año pasado, una de nuestras metas era lograr un aumento en la cantidad de exámenes oculares, HbA1c y de función renal de nuestros miembros con diabetes. Descubrimos que una mayor cantidad de miembros con diabetes se hizo estos exámenes. Este año, nuestra meta para nuestros miembros con diabetes no es solo que se hagan más exámenes, sino que también tengan mejores resultados.

Otra de nuestras metas era aumentar la cantidad de visitas al médico de las mujeres entre la tercera y octava semana luego de haber dado a luz a un bebé. Descubrimos que una mayor cantidad de pacientes acudió a estas visitas. Este año nos enfocaremos en ayudar a las mujeres embarazadas a comenzar a visitar a sus proveedores desde el inicio y durante todo su embarazo.

El próximo año, queremos aumentar el número de miembros que acuden a controles dentales de rutina. Además, queremos asegurarnos de que más niños tengan sus controles de rutina anuales.

Cada año, también realizamos encuestas a los miembros. Ellas demuestran nuestro desempeño en cuanto a la atención de las necesidades de nuestros miembros. Nuestras encuestas de 2016 demostraron una mejora general en la forma en que nuestros miembros califican su atención médica. Este año trabajaremos para mejorar su satisfacción. Mejoraremos los materiales y la información que ofrecemos. Nuestra meta es que nuestros miembros entiendan mejor los beneficios de su plan de salud.



Obtenga todo. ¿Quiere saber más acerca de nuestro Programa de mejoramiento de calidad? Llame a Servicios para miembros o visite myuhc.com/CommunityPlan.

Conozca los riesgos

El cáncer de mama es la segunda forma más común de cáncer entre las mujeres. Existen muchos factores de riesgo para el cáncer de mama. La mayoría de ellos están fuera de su control, como los antecedentes familiares. Sin embargo, algunos están relacionados con su estilo de vida. Puede reducir el riesgo de cáncer de mama si mantiene un peso sano y hace ejercicio. Limitar la cantidad de alcohol que bebe también puede ayudar.

Es importante que la mayoría de las mujeres a partir de los 40 años se realicen una mamografía cada dos años. Esta radiografía de las mamas puede detectar cáncer de mama en una etapa temprana. El cáncer de mama tiene cura la mayoría del tiempo si se detecta en sus primeras etapas.

Hable con su médico acerca de su riesgo de cáncer de mama. Su médico puede recomendar un calendario de exámenes de detección diferente para usted. Algunas mujeres deben comenzar a hacerlos antes o deben realizarse otros exámenes. Otras necesitan mamografías con menos frecuencia.



Conozca sus beneficios.

¿Tiene alguna pregunta sobre sus beneficios respecto de la detección y el tratamiento de cáncer de mama? Consulte su Manual para miembros o llame a Servicios para miembros.





¡Manténgase seguro!

Usted puede prevenir las ETS y los embarazos no deseados.

La planificación familiar es un beneficio cubierto. Hable con su proveedor de atención primaria sobre las mejores opciones para usted y para que le ayude con lo siguiente:

- orientación sobre control de la natalidad
- medicamentos
- insumos
- anticonceptivos orales e inyectables
- anticonceptivos implantables subdérmicos
- dispositivos intrauterinos
- diafragmas
- condones
- espumas y supositorios

Protéjase si tiene una vida sexual activa usando siempre condón. Millones de jóvenes se contagian de enfermedades de transmisión sexual (ETS) cada año. Esto puede causar infertilidad y otros problemas permanentes de salud.

Usted y su pareja deben hablar sobre la prevención de las ETS y los embarazos no deseados. Hágase pruebas, ya que muchas ETS no tienen síntomas perceptibles. Si piensa que tiene una ETS, no permita que la vergüenza le impida consultar a un médico.

Creciendo

Los adolescentes pueden comenzar a aprender a ser consumidores de atención médica. Involucrarse en su propia atención puede ayudarles a desarrollar su autoestima y a ser más independientes. Los padres pueden enseñar a sus hijos adolescentes habilidades relacionadas con la atención médica, como por ejemplo:

- programar citas médicas y dentales
- hacer una lista de preguntas para plantearlas en las citas
- hablar con el proveedor
- llenar formularios
- entender los medicamentos

Los adolescentes tienen necesidades de atención médica diferentes a los niños. Es posible que su hijo adolescente esté listo para cambiar de un pediatra a un proveedor de atención primaria que trate a adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de salud de la mujer, como un obstetra/ginecólogo.



Podemos ayudar. UnitedHealthcare Community Plan puede ayudar a su hijo adolescente a elegir al proveedor correcto. Llame a Servicios para miembros, visite myuhc.com/CommunityPlan o use la aplicación **Health4Me**.



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)

Baby Blocks Inscríbase en un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las nuevas mamás.

UHCBabyBlocks.com

Nuestro sitio web y aplicación

Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/CommunityPlan Health4Me

Arizona WIC (Women, Infants, and Children; Mujeres, Bebés y Niños)

Obtenga acceso a un programa de nutrición que ayude a toda la familia a aprender a comer bien y mantenerse sano.

1-800-252-5942

azwic.gov

Lifeline El acoso puede afectarlo de muchas formas. Obtenga ayuda si se siente desesperado o inútil, o si sabe de alguien que se sienta así.

1-800-273-8255

stopbullying.gov

Mantenga sano a su hijo

Las consultas de niño sano son importantes durante la infancia.

Las consultas del niño sano con el pediatra son importantes. Se requieren para niños de todas las edades, desde que son bebés hasta la adolescencia. Estas consultas también se conocen como Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment (EPSDT – Detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos).

Llame a su pediatra para programar una cita para una consulta de niño sano. El PCP de su hijo también puede ayudar si su hijo se enferma. A las salas de emergencia solo se debe acudir para emergencias reales. Lleve la tarjeta de identificación del plan de salud y el registro de vacunas de su hijo a cada consulta.

Las consultas de niño sano pueden incluir:

- un examen físico
- vacunas o inmunizaciones
- pruebas de la vista y audición
- orientación sobre actividad física y nutrición
- atención odontológica, que incluye pulido con fluoruro y sellantes
- preguntas sobre la salud y los antecedentes médicos de su hijo
- análisis de laboratorio, por ejemplo, de orina y sangre

Para los adolescentes y adultos jóvenes, el médico también puede abordar los siguientes temas:

- autoestima y salud mental adecuada
- los cambios en sus cuerpos
- el control de la natalidad (la planificación familiar es un beneficio cubierto)
- cómo tomar buenas decisiones y tener conductas sanas
- dieta y peso
- la prevención de las ETS y las pruebas para detectarlas
- los peligros del tabaco, el alcohol y otras drogas

Los niños deben acudir a controles sanos a los:

- | | | | |
|---------------|------------|-----------|-----------|
| ■ 0 a 2 meses | ■ 15 meses | ■ 6 años | ■ 16 años |
| ■ 2 meses | ■ 18 meses | ■ 8 años | ■ 17 años |
| ■ 4 meses | ■ 2 años | ■ 10 años | ■ 18 años |
| ■ 6 meses | ■ 3 años | ■ 12 años | ■ 19 años |
| ■ 9 meses | ■ 4 años | ■ 13 años | ■ 20 años |
| ■ 12 meses | ■ 5 años | ■ 14 años | |

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)**.