



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK



¡No pierda su cobertura de salud!



Renueve sus beneficios de atención médica en forma oportuna. Para obtener información sobre la renovación, llame a Maryland Health Connection al **1-855-642-8572 (TTY 1-855-642-8573)**, o visite **MarylandHealthConnection.gov**.

Ask Me 3

Cómo entender su salud

A veces, la información de salud no es clara. El programa Ask Me 3®, administrado por la Fundación Nacional de Seguridad del Paciente (National Patient Safety Foundation, NPSF), puede ayudarle. El programa le proporciona tres preguntas para que usted o un ser querido le hagan a su proveedor de atención médica cuando lo visiten. Estas son:

1. ¿Cuál es mi problema principal?
2. ¿Qué debo hacer?
3. ¿Por qué es importante que haga esto?

Al hacer preguntas, podrá ser un miembro activo de su equipo de atención médica.




Obtenga más información. Para obtener más información acerca de Ask Me 3® y para ver un útil video sobre cómo usar las preguntas, visite **npsf.org/askme3**.

Ask Me 3 es una marca comercial registrada de la Fundación Nacional de Seguridad del Paciente (NPSF). UnitedHealthcare no está afiliado con la NPSF ni es avalado por dicha fundación.

El juego de la espera

Cuando llame para programar una cita con un proveedor, informe al consultorio el motivo de su visita. Esto les permitirá saber con qué prontitud deben programar su cita. Debería poder obtener citas dentro de los siguientes plazos:


- Emergencia: de inmediato
- Visita de urgencia al PCP: el mismo día
- Visita de rutina al PCP: dentro de 14 días
- Visita a un especialista: dentro de 30 días de la referencia
- Visita posterior al alta del hospital: dentro de 7 días

 **¿Necesita ayuda?** Si tiene problemas para programar una cita con su proveedor, no dude en informarnos. Llame a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m.

Acceso las 24 horas del día, los siete días de la semana

Su proveedor de atención primaria (PCP) trabaja con usted para brindarle acceso a servicios de atención médica. Su PCP proporcionará todos los servicios cubiertos que sean médicamente necesarios. De ser necesario, lo remitirá a un especialista. Como parte de sus beneficios, puede obtener algunos servicios sin autorización previa ni remisión de su PCP.

No tiene que comunicarse con su proveedor de atención primaria en situaciones de emergencia o urgencia. Sin embargo, su PCP debe ofrecer cobertura telefónica las 24 horas del día, los siete días de la semana. Cada vez que necesite atención, es mejor que primero llame a su PCP.

 **¡Hola, enfermera!** Si no está seguro si el problema es una emergencia o no, también puede hablar con una enfermera en la Línea de Enfermería (NurseLine). Simplemente, llame al **1-877-440-0251**.



Bajo control

Pruebas para personas con diabetes


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 la sangre en los últimos dos a tres meses. Además, indica la eficacia de su tratamiento. Realícese este análisis de dos a cuatro veces al año.

Colesterol y presión arterial: Las personas con diabetes tienen el doble de riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. El control de su colesterol y presión arterial puede proteger su corazón. Controle su colesterol una vez al año o cuando su médico se lo indique. Pida que revisen su presión arterial en cada consulta médica.

Función renal: La diabetes puede dañar los riñones. Este análisis de sangre se asegura de que los suyos funcionen de manera adecuada. Realícese esta prueba una vez al año.

Examen de pupila dilatada: El azúcar elevado en la sangre puede causar ceguera. En esta prueba, sus pupilas se dilatan con gotas oftálmicas 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 son beneficios cubiertos. Si necesita ayuda para programar una cita o ir al médico, llame a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m.

Tiempo para adolescentes

Los controles de rutina son importantes en la adolescencia

Los controles de rutina permiten que los niños estén sanos a cualquier edad. Incluso los preadolescentes y adolescentes deben acudir al médico para una visita de control de salud cada año. Estas visitas aseguran que su hijo se esté desarrollando bien. Se medirá el índice de masa corporal (IMC) de su hijo. El IMC utiliza la estatura y el peso para ver si su hijo pesa demasiado o muy poco.

El médico y su hijo pueden conversar sobre conductas de riesgo, como por ejemplo, abuso de sustancias y seguridad. También conversarán sobre la salud sexual. Además, su hijo recibirá las vacunas y los exámenes que necesita.

Cuando comienzan los años de la preadolescencia, es hora de otra ronda de vacunas. Las vacunas Tdap, VPH y contra el meningococo se recomiendan para la mayoría de los niños entre 11 y 12 años. Además, los adolescentes necesitan un refuerzo de la vacuna contra el meningococo a los 16 años.



Solicite orientación. Se encuentran disponibles pautas preventivas para toda su familia. Este documento indica qué exámenes y vacunas son necesarios y cuándo son necesarios. Visite myuhc.com/CommunityPlan o llame a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a andar seguro en bicicleta?

R: Es divertido hacer actividades al aire libre. Andar en bicicleta es una excelente forma para desplazarse. También es un buen ejercicio. Haga que cada viaje sea seguro con estas sugerencias.

Uso de un casco. Acostumbre a su hijo a que 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 también un casco para demostrar a su hijo lo importante que es. Las caídas pueden ocurrir en cualquier lugar. Por ello, asegúrese de que su hijo use un casco cada vez que se monte en una bicicleta.

Enseñe sobre seguridad vial. Enséñele a su hijo las normas de los caminos. Demuéstrele 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.

Utilice bicicletas de un tamaño adecuado. No compre una bicicleta grande para que su hijo se adapte posteriormente a ella. Es difícil controlar las bicicletas demasiado grandes. Con una bicicleta del tamaño adecuado, su hijo podrá apoyar las puntas de los pies en el suelo.



Mantenga la seguridad. Obtenga más consejos para mantener seguros y sanos a sus hijos. Descubra cómo tratar las quemaduras solares, picaduras de insectos y rodillas raspadas que son comunes en el verano. Visite KidsHealth.org.



Los antibióticos no son siempre la respuesta

Desde el descubrimiento de los antibióticos se han salvado muchas vidas. Los antibióticos matan las bacterias que causan algunas enfermedades e infecciones. Sin embargo, los expertos dicen que a veces se utilizan demasiado. Esto hace que algunas bacterias sean resistentes a los antibióticos. Cuando sucede esto, el medicamento no ayuda cuando se necesita.

La mayoría de las enfermedades, tanto en adultos como en niños, no son causadas por bacterias, y por lo tanto, los antibióticos no ayudan a mejorarlas. Solo el tiempo las mejora. Estas enfermedades incluyen resfríos e influenza, que son causadas por virus. Muchas infecciones de los oídos, infecciones de las vías respiratorias superiores después de resfríos, bronquitis e infecciones de los senos nasales también son causadas por virus.



Creciendo

Enseñe a los adolescentes a hacerse cargo de su salud.

A partir de los primeros años de la adolescencia, los niños deben comenzar a aprender a ser consumidores de atención médica. Alrededor de los 12 años, los padres pueden comenzar a enseñar a sus hijos adolescentes algunas habilidades relacionadas con la atención médica, como:

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

Ayudar a los adolescentes a participar en la gestión de su propia atención puede ser desafiante y reconfortante a la vez. Sin embargo, es gratificante. Puede ayudar a los adolescentes a desarrollar su autoestima, mejorar su confianza y ser más independientes. Además, puede mejorar su experiencia con los proveedores médicos ahora y en el futuro como adultos.

Depresión posparto

¿Podría tener depresión posparto?

Prácticamente 1 de cada 10 mujeres embarazadas y puérperas presentan indicios de depresión grave. Puede sucederle a cualquiera. La depresión durante este período puede lastimar tanto a la madre como al bebé. Por ello, se recomienda un examen de diagnóstico de depresión durante y después del embarazo.

Algunas mujeres temen pedir ayuda. Les puede preocupar el estigma. Pueden pensar que están experimentando cambios hormonales normales, y no darse cuenta de que los síntomas físicos, como dolores de estómago y dolores de cabeza o problemas para dormir, pueden ser señales de depresión.

Si está embarazada o ha dado a luz a un bebé hace poco, hable con su médico acerca del examen de diagnóstico de depresión.



¿Está deprimida? Nosotros nos preocupamos por nuestras madres embarazadas y queremos ayudarla. Llame a nuestro Coordinador de Necesidades Especiales al **443-896-9081 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5 p.m., hora del este. Y también inscribese en *Healthy First Steps*. Este programa gratuito ofrece apoyo e información a las mujeres embarazadas. Llame al **1-800-599-5985 (TTY 711)**.




Bájela

6 consejos para reducir la presión arterial

El control de su presión arterial puede ayudarle a prevenir una enfermedad cardíaca. Si tiene hipertensión (presión arterial alta), estos consejos pueden ayudarle a bajarla. Si su presión arterial es normal, estos consejos pueden ayudarle a mantenerla así.

- 1. Mantenga un peso saludable.** Pierda peso si su médico le dice que lo haga.
- 2. Manténgase activo.** Realice actividad moderada durante 30 minutos al día.
- 3. Coma bien.** Coma más frutas, verduras y proteínas magras. Reduzca las grasas saturadas. Lea las etiquetas de los alimentos envasados.
- 4. Reduzca el sodio.** Elija otras especias para añadir sabor a los alimentos. Limite los alimentos procesados y de restaurante.
- 5. Limite el alcohol.** Una bebida al día en el caso de las mujeres o dos en el caso de los hombres es una cantidad moderada. O, simplemente no beba alcohol.
- 6. Tome su medicamento.** Si su médico le receta un medicamento para la presión arterial, tómese de acuerdo con las instrucciones. Use notas, alarmas o llamadas telefónicas como ayuda para recordarlo.

 **Contrólese.** Una presión arterial saludable es de 120/80 o menos. La presión arterial alta o hipertensión es de 140/90 o superior. Una lectura intermedia se considera prehipertensión, o al límite de la presión arterial alta.

Bebé seguro

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 con poca frecuencia transmiten el VIH a sus bebés. Estos medicamentos se denominan antirretrovirales, y los bebés pueden tomarlos por un breve período después de nacer.

Asimismo, es importante que las mujeres con VIH no amamenten a sus bebés. Esto puede reducir la cantidad de bebés con VIH.

Actualmente, gracias a las medidas de prevención y al tratamiento, solo algunos pocos bebés nacen con VIH en los Estados Unidos cada año.



¿Está embarazada? ¿Planea embarazarse?

Asegúrese de realizarse una prueba de VIH. ¿Necesita un proveedor de atención médica para mujeres? Visite myuhc.com/CommunityPlan o use la aplicación Health4Me.

Nos preocupamos por usted

La administración de atención ayuda a los miembros a obtener los servicios y la atención que necesitan. Los coordinadores de atención trabajan con el plan de salud, los médicos de los miembros y organismos externos. La administración de atención ayuda a las personas con:



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

Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades. Los miembros en estos programas reciben recordatorios acerca de su atención. Estos programas ayudan a los miembros con enfermedades crónicas como:

- diabetes
- asma
- EPOC
- depresión



Hay ayuda disponible. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., para preguntar acerca de los programas que pueden ayudarles a usted o a su familia.



Rincón de recursos

Servicios para miembros de

UnitedHealthcare: 1-800-318-8821 (TTY 711)
de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m. Hora del Este

24/7 NurseLine (Línea de enfermería disponible las 24 horas): 1-877-440-0251

Sistema Público de Salud del Comportamiento: 1-800-888-1965

Transporte: Comuníquese a su Departamento de salud local.

Unidad de Necesidades Especiales:
1-800-460-5689 (TTY 711)

Coordinador de necesidades especiales:
443-896-9081

Programa de difusión de UnitedHealthcare:
443-896-9147

Educación sobre la salud de UnitedHealthcare: 1-855-817-5624

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables): 1-800-599-5985

Departamento de recursos humanos:
1-800-332-6347

Maryland Health Connection:
1-855-642-8572
MarylandHealthConnection.gov

Línea de ayuda de asistencia médica de Maryland: 1-800-284-4510

Programa Dental Maryland Healthy Smiles: Nuevo número de teléfono:
1-855-934-9812

Línea de ayuda en caso de fraude de UnitedHealth Group: 1-866-242-7727

Línea de ayuda en caso de fraude de HealthChoice: 1-866-770-7175

Pautas de la práctica clínica:
UHCCommunityPlan.com/health-professionals/md/clinical-practice-guidelines.html

Servicios de intérpretes: Llame a Servicios para miembros para solicitar servicios de interpretación para sus visitas médicas.

Un golpe fuerte

Vacuna contra el VPH y pruebas de Papanicolaou

El virus de papiloma humano (VPH) es una infección de transmisión sexual común. 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 tanto en hombres como en mujeres.

Actualmente, existe una vacuna contra el VPH. 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. Pregunte sobre ella en la próxima revisión de su hijo preadolescente.

La vacuna contra el VPH no estaba disponible cuando los adultos actuales eran preadolescentes. Las mujeres deben continuar realizándose 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 cada tres años.



¿Es el momento? Pregunte a su proveedor de salud de la mujer si necesita un Papanicolaou este año.

¿Necesita encontrar un nuevo proveedor? Use el directorio de proveedores en myuhc.com/CommunityPlan. O bien, llame a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m.

