



THE KEY TO A GOOD LIFE IS A GREAT PLAN

# HealthTALK



## Did you know?

Skin cancer is diagnosed more than all other types of cancer combined. Ultraviolet (UV) light is the main cause of skin cancer. UV light comes from sunlight and tanning beds. Using sunscreen, covering up, and avoiding tanning beds can help prevent skin cancer.

## Health4Me

### Your health in your hands

UnitedHealthcare Health4Me™ is a mobile app to easily access your health plan information. It's built to be your go-to health care resource when you're on the go.

- Find nearby providers, hospitals and urgent care clinics.
- See your health plan benefits.
- Pull up your member ID card.
- Receive important benefit and health care notifications.
- View your Member Handbook.
- Connect with helpful professionals.



**Get started.** Open the app store on your iPhone or Google Play on your Android phone.

Download the app. Use your **myuhc.com** credentials to log in, or enter your member ID card information to register.

PRSRST STD U.S. Postage  
PAID  
United Health Group

UnitedHealthcare Community Plan  
9200 Worthington Rd., 3rd floor  
Westerville, OH 43082

## Members only

You can get important information about your health plan anytime at [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan). At this secure site, you can view your ID card, find a provider, take a health assessment, learn about your benefits, and more. Register today and start getting more from your benefits. It's quick and easy:

1. Go to [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan).
2. Click on Register Now. You will need your member ID card, or you can use your Social Security number and date of birth to register.
3. Follow the step-by-step instructions.



## Under control

### Tests for people with diabetes

If you are diabetic, you need to make your health a priority. It takes constant, careful monitoring to keep diabetes under control. Regular testing helps you see how you're doing. Have you gotten these tests recently?

**A1c blood test:** This lab test shows how well your blood sugar has been controlled over the last 2 to 3 months. It tells you how well your treatment is working. Get this test two to four times per year.

**Heart disease:** People with diabetes have double the risk of heart disease. Controlling your cholesterol and blood pressure can protect your heart. Get your cholesterol checked once a year or when your doctor says you should. Get your blood pressure checked at every visit.

**Kidney function:** Diabetes can damage your kidneys. This blood test makes sure yours are working right. Get this test once a year.

**Dilated eye exam:** High blood sugar can cause blindness. In this test, eye drops make your pupils bigger so your retina can be checked. It helps find problems before you notice them. Get this test once a year.

## We care for you

UnitedHealthcare Community Plan offers care management services. They are available to children and adults with special health care needs. If you have a chronic health condition, like asthma or diabetes, you may benefit from our care management program. We can help with a number of things, like scheduling doctor appointments and keeping all your providers informed about the care you get.



**Help is here.** Call Member Services toll-free at **1-800-895-2017 (TTY 711)** to ask about programs that can help you or your family.



**We make it easy.** These tests are covered benefits. If you need help making an appointment or getting to the doctor, call Member Services at **1-800-895-2017 (TTY 711)**.

# Teen time

## Checkups are important at adolescence.

Checkups help keep kids healthy at any age. Even preteens and teenagers should see the doctor for a well visit each year. These visits make sure your child is maturing well. Your child's body mass index (BMI) will be measured. BMI uses height and weight to see if your child weighs too much or too little.

The doctor and your child can discuss risky behaviors. These include substance abuse and safety. Sexual health will also be discussed. Plus, your child will get any shots or tests he or she needs.

When the preteen years start, it's time for another round of shots. Tdap, HPV and meningococcal vaccines are recommended for most 11- to 12-year-olds. In addition, teens need a booster of the meningococcal vaccine at age 16.



**Get guidance.** Preventive guidelines for your whole family are available. This document says what tests and shots are needed and when. Visit [myUHC.com/CommunityPlan](http://myUHC.com/CommunityPlan) or call **1-800-895-2017 (TTY 711)** to get a copy.

## Ask Dr. Health E. Hound

### Q: How can I help my child stay safe on a bicycle?

**A:** It's fun to be active outdoors. Riding a bike is a great way to get around. It's good exercise, too. Make every ride a safe ride with these tips.

**Wear a helmet.** Get a helmet habit started the very first time your child rides a tricycle or is a passenger on an adult bike. Use only helmets designed for bike riding. Show your child how important it is by wearing a helmet yourself. Falls can happen anywhere, so make sure your child wears a helmet every time he or she rides.

**Teach traffic safety.** Teach your child the rules of the road. Show your child how to stop and look all ways before crossing or entering a street. Tell him or her to ride on the right side, with traffic, and obey traffic signs and signals.

**Use right-sized bikes.** Don't buy a large bike for your child to grow into. Bikes that are too big are hard to control. A well-fitting bike will allow your child to put the balls of his or her feet on the ground.



**Stay safe.** Get more tips for keeping your children safe and healthy. Find out how to treat the sunburns, bug bites and skinned knees common in summer. Visit [KidsHealth.org](http://KidsHealth.org).





# A one-two punch

## The HPV vaccine and Pap tests

Human papillomavirus (HPV) is a common sexually transmitted infection. Sometimes, it causes cancer. It leads to most cases of cervical cancer in women. It also causes some anal and oral cancers in both men and women.

There is a vaccine for HPV. It works best when given before teens become sexually active. Boys and girls should get it at age 11 or 12. But it can be given as early as age 9 or as late as age 26. Ask about it at your preteen's next checkup.

The HPV vaccine wasn't available when today's adults were preteens. Women should continue to get screened for cervical cancer with Pap tests.

It's a quick and simple test that looks for early signs of cancer. Your doctor uses a brush or swab to collect some cells from your cervix. A lab looks at the cells under a microscope. Pap tests are recommended every three years.



## Resource corner

**Member Services** Find a doctor, ask benefit questions or voice a complaint, in any language (toll-free).

**1-800-895-2017 (TTY 711)**

**NurseLine** Get 24/7 health advice from a nurse (toll-free).

**1-800-542-8630 (TTY 711)**

**Baby Blocks** Join a rewards program for pregnant women and new moms.

**[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)**

**Twitter Pregnant Care** Get useful tips, info on what to expect and important pregnancy reminders.

**[@UHCPregnantCare](https://twitter.com/UHCPregnantCare)**

**[@UHCEmbarazada](https://twitter.com/UHCEmbarazada)**

**[bit.ly/uhc-pregnancy](http://bit.ly/uhc-pregnancy)**

**Our website and app** Find a provider, read your Member Handbook or see your ID card, wherever you are.

**[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**

**[Health4Me](http://Health4Me)**

**KidsHealth** Get reliable information on health topics about and for children and teens.

**[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)**



**Is it time?** Ask your women's health provider if you need a Pap test this year. Need to find a new provider? Use the provider directory at **[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**. Or, call Member Services toll-free at **1-800-895-2017 (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).

**1-800-895-2017 (TTY 711)**

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

**1-800-542-8630 (TTY 711)**

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

**[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)**

### **Cuidado de las embarazadas en Twitter**

Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo.

**[@UHCPregnantCare](https://twitter.com/UHCPregnantCare)**

**[@UHCEmbarazada](https://twitter.com/UHCEmbarazada)**

**[bit.ly/uhc-pregnancy](http://bit.ly/uhc-pregnancy)**

**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](http://myuhc.com/CommunityPlan)**

**[Health4Me](http://Health4Me)**

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

**[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)**

# 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.



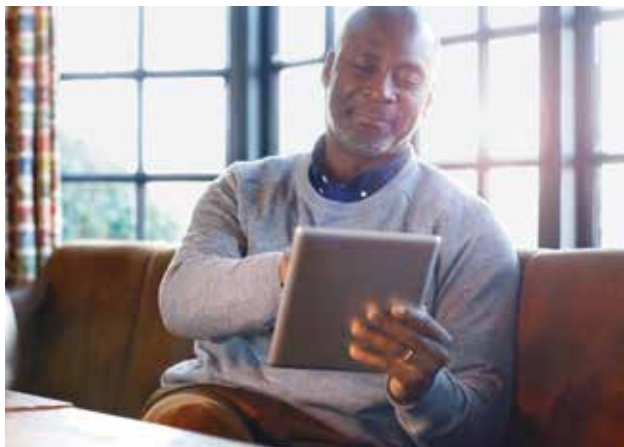
**¿Es el momento?** Pregunte a su proveedor de salud de la mujer si necesita un Papanicolaou este año. ¿Necesita encontrar un nuevo proveedor? Use el directorio de proveedores en **[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-895-2017 (TTY 711)**.



## Solo miembros

Puede obtener información importante acerca de su plan de salud en cualquier momento en **myuhc.com/CommunityPlan**. En este sitio seguro podrá ver su tarjeta de identificación, encontrar un proveedor, completar una evaluación de salud y aprender acerca de sus beneficios, entre otras cosas. Regístrese hoy y aproveche al máximo sus beneficios. Es rápido y fácil:

1. Vaya a **myuhc.com/CommunityPlan**.
2. Haga clic en “Register Now” (Registrarme ahora). Necesitará su tarjeta de identificación de miembro, o puede usar su número de Seguro Social y su fecha de nacimiento para registrarse.
3. Siga las instrucciones paso a paso.



## Nos preocupamos por usted

UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios de administración de atención, que están disponibles para niños y adultos con necesidades de atención médica especiales. Si padece una afección de salud crónica, como asma o diabetes, puede beneficiarse de nuestro programa de administración de atención. Podemos ayudarle con diversos temas, como programar sus citas con el médico y mantener a todos sus proveedores informados sobre la atención que usted reciba.



**Hay ayuda disponible.** Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-895-2017 (TTY 711)** para preguntar acerca de los programas que pueden ayudarle a usted o a su familia.



## 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 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.

**Enfermedad cardíaca:** 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 **1-800-895-2017 (TTY 711)**.

# 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 lo son. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o llame al **1-800-895-2017 (TTY 711)** para obtener una copia.

## 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](http://KidsHealth.org).





LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK

 **UnitedHealthcare**<sup>®</sup>  
Community Plan

## ¿Sabía usted que...?

El cáncer de piel es el tipo de cáncer que se diagnostica más que todos los demás tipos de cáncer combinados. La luz ultravioleta (UV) es la principal causa del cáncer de piel. La luz UV proviene de la luz solar y las camas bronceadoras. El uso de protector solar, cubrirse y evitar las camas bronceadoras puede prevenir el cáncer de piel.

## Health4Me

### Su salud en sus manos

UnitedHealthcare Health4Me™ es una aplicación móvil que le permite acceder fácilmente a la información de su plan de salud. Está desarrollada para ser su recurso de consulta sobre atención médica cuando se encuentre fuera de casa.

- Encuentre proveedores, hospitales y clínicas de atención de urgencia cercanos.
- Consulte los beneficios de su plan de salud.
- Acceda a su tarjeta de identificación de miembro.
- Reciba importantes notificaciones sobre beneficios y atención médica.
- Vea su Manual para miembros.
- Conéctese con profesionales útiles.



**Comience.** Abra la tienda de aplicaciones en su iPhone o Google Play en su teléfono Android. Descargue la aplicación. Use sus datos de acceso de **myuhc.com** para iniciar sesión, o ingrese la información de su tarjeta de identificación de miembro para registrarse.

