



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿SABÍA USTED QUE...?

Las personas que tienen influenza pueden contagiar la enfermedad un día antes de que comiencen los síntomas. Continúan propagando la influenza durante cinco a siete días después de enfermarse.



¿Es influenza?

Conozca los síntomas.

Aunque los resfríos y la influenza comparten algunos síntomas, las personas suelen sentirse mucho peor con la influenza. Además, la influenza puede aparecer rápidamente. Los síntomas de la influenza incluyen:

- fiebre y escalofríos;
- dolor de cabeza y de cuerpo;
- fatiga; y
- tos.

Algunas personas también sienten malestar estomacal o tienen congestión nasal. La influenza puede ser muy peligrosa. Puede causar una enfermedad grave o incluso la muerte, aun en personas sanas.



La temporada de influenza se acerca.

Protéjase y proteja a su familia. Vacúnese cada otoño. Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la influenza. Un nebulizador nasal también es una opción para algunas personas. Las vacunas contra la influenza son un beneficio cubierto.

La calidad es importante

UnitedHealthcare Community Plan ofrece un programa de mejoramiento de la calidad, que tiene como objetivo 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. Muchos de los aspectos que informamos son temas de salud pública importantes.

RESULTADOS DE SALUD

En 2013, una de nuestras metas era aumentar la cantidad de miembros que se realizaron:

- visitas de control de bebés, niños y adolescentes sanos;
- pruebas de detección de cáncer de seno;
- citologías vaginales; y
- pruebas de control de colesterol.

En 2014, descubrimos que a una mayor cantidad de bebés sanos se les realizaron visitas de control. Asimismo, más mujeres se realizaron mamografías y muchos más miembros solicitaron la medición de su IMC. (El IMC es parte de los exámenes de control de la obesidad). Sin embargo, nos dimos cuenta de que a muchos adolescentes no se les realizaron sus visitas de control anuales.

En 2014–2015, seguiremos incentivando a nuestros miembros para que reciban los servicios necesarios. Queremos que más miembros se realicen:

- visitas de control anuales para adolescentes sanos; y
- exámenes oftalmológicos anuales y exámenes de HbA1c para miembros con diabetes.

RESULTADOS DE SATISFACCIÓN DE LOS MIEMBROS

Cada año, también realizamos encuestas a los miembros, las cuales muestran nuestro desempeño en cuanto a la atención de las necesidades de nuestros miembros. Nuestras encuestas del año 2014 demostraron una mejora en varias medidas. Estas incluyen cómo calificaron nuestros miembros a sus especialistas, su atención médica y su plan de salud. Estamos intentando mejorar nuestro servicio al cliente. Ahora contamos con personas específicas que ayudan a los miembros que llaman más de una vez con un problema. Estamos buscando nuevas formas de atender mejor las necesidades de todos nuestros miembros.



Obtenga todo. Si desea obtener más información acerca de nuestro programa de Mejoramiento de calidad y nuestro avance hacia el cumplimiento de las metas, llame gratis al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.

Usted tiene el poder

6 formas para prevenir las enfermedades cardíacas

Según la American Heart Association, las enfermedades cardíacas constituyen la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Una de cada tres personas fallecerá a causa de ellas, pero usted tiene el poder para prevenirlas. Las siguientes son seis formas para tener un corazón sano.

- 1. COMA BIEN:** Consuma menos calorías de las que quema. Elija una variedad de alimentos nutritivos. Limite las grasas saturadas, el azúcar y la sal.
- 2. MANTÉNGASE ACTIVO:** Intente hacer por lo menos 30 minutos de actividad moderada la mayoría de los días.
- 3. NO FUME:** También evite otras formas de tabaco y humo pasivo.
- 4. CONOZCA SUS NÚMEROS:** Pida a su médico que revise su colesterol y presión arterial. Si los valores están altos, elabore un plan con su médico para bajarlos.
- 5. CONTROLE SU PESO:** Mantenga el peso adecuado de acuerdo a su estatura.
- 6. LIMITE EL ESTRÉS:** Evítelo cuando pueda. Aprenda métodos para lidiar con el estrés cuando no pueda evitarlo.





Hablemos acerca del tabaco

Acabe con el hábito antes de que comience.

Los riesgos del tabaco para la salud son bien conocidos. Sin embargo, los niños aún están adquiriendo el hábito. Hable con sus hijos acerca del consumo de tabaco. Establezca reglas claras. Usted puede evitar que comiencen. Los siguientes son algunos datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:

- Nueve de cada 10 adultos que fuman comenzaron cuando tenían 18 años de edad.
- Cada día, más de 2,100 niños se convierten en fumadores regulares.
- El 6.7 por ciento de los estudiantes de secundaria consumen tabaco, al igual que el 23.3 por ciento de los estudiantes de preparatoria.
- Del 2011 al 2012 se duplicó el consumo de cigarrillos electrónicos entre los jóvenes.
- 5.6 millones de jóvenes fumadores actuales morirán a causa del cigarrillo.



Sea un buen ejemplo. ¿Fuma? El Gran Día de No Fumar podría ser un buen día para dejar de fumar. La fecha de este año es el 20 de noviembre. Reciba apoyo de su Línea de ayuda local para dejar de fumar llamando al **1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)**.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Cuándo debo comenzar a leerle a mi bebé?

R: La Academia Estadounidense de Pediatría señala que los padres deben comenzar a leer a sus bebés a partir del nacimiento, ya que la lectura temprana ayuda al desarrollo del cerebro del bebé. Enseña a los bebés acerca del lenguaje, incluso antes de que puedan hablar. Ayuda a los bebés a conectarse con sus padres y también los prepara para tener un buen rendimiento en la escuela.

De hecho, en su siguiente visita de control de niño sano, el proveedor de su hijo puede hablar con usted acerca de la lectura e incluso puede darle un libro adecuado para la edad de su hijo. Llene su casa de libros. Léale a su hijo todos los días.



Vacunas para preadolescentes

Cuando su hijo cumpla 11 o 12 años, es hora de otra ronda de vacunas. Se administran en el control anual de su hijo preadolescente. Estas vacunas ayudan a proteger a sus hijos, sus amigos y sus familiares contra enfermedades graves. La próxima vez que lleve a su hijo de secundaria al médico, pregunte acerca de las siguientes vacunas:

- **VPH:** Previene el virus del papiloma humano
- **CONJUGADO MENINGOCÓCICO:** Previene la meningitis bacteriana
- **TDAP:** Previene el tétano, la difteria y la tos ferina

Si a su hijo le falta alguna de estas vacunas, no es demasiado tarde para administrarlas.



Es su mejor opción.

Obtenga más información acerca de las vacunas para cada miembro de su familia en **CDC.gov/vaccines**.

Crecer sano



¿Tiene su hijo sobrepeso?

Una alimentación sana y suficiente ejercicio pueden ayudar a que su hijo mantenga un peso saludable. Sin embargo, uno de cada tres niños y adolescentes tiene sobrepeso o es obeso. El sobrepeso puede poner a los niños en riesgo de tener una enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2, asma y problemas del sueño a una edad temprana. Los niños con sobrepeso también están en riesgo de padecer problemas cardíacos en su edad adulta.

El médico de su hijo puede determinar si el niño tiene sobrepeso. Puede ayudar a su familia a hacer cambios en la dieta y el ejercicio que sean adecuados para sus cuerpos en desarrollo. El control anual de su hijo o adolescente debe incluir:

- 1. UNA MEDICIÓN DEL IMC (ÍNDICE DE MASA CORPORAL):** Este número indica si el peso de su hijo es demasiado alto para su estatura, sexo y edad.
- 2. ORIENTACIÓN EN NUTRICIÓN:** Consejos sobre una alimentación sana para los niños y adolescentes en desarrollo.
- 3. ORIENTACIÓN SOBRE EJERCICIOS:** Qué cantidad y qué tipo de actividad se requieren para mantenerse en buen estado físico y fuerte.
- 4. ANÁLISIS DE LABORATORIO:** Exámenes para verificar si su hijo está en riesgo de tener problemas de salud, como enfermedad cardíaca, asma o diabetes tipo 2.



Obtenga más información. Visite LetsMove.gov para obtener más consejos sobre la alimentación sana y la actividad para toda la familia.



HABLAMOS SU IDIOMA

UnitedHealthcare Community Plan desea ayudar a los miembros de todas las culturas e idiomas a obtener la atención que necesitan. Asegúrese de informar a su proveedor de atención primaria (PCP) el idioma en el que le es más cómodo hablar y leer. Infórmele si tiene alguna necesidad cultural especial.

Si necesita recibir atención en un idioma diferente al inglés, UnitedHealthcare Community Plan puede hacer coordinar servicios de traducción por teléfono. También podemos coordinar que un intérprete se reúna con usted en el consultorio del médico. Asimismo, podemos proporcionar un intérprete de lenguaje de señas para personas sordas y material en letra grande para personas con problemas visuales.



Obtenga ayuda. Si desea obtener ayuda o información en un idioma diferente al inglés o en otro formato, llame a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.

¡Gran sonrisa!

Sus hijos pueden comenzar a cuidar sus dientes y encías para que sean saludables de por vida. Enséñeles buenos hábitos dentales a una edad temprana. Tan pronto como su bebé tenga dientes, frótelos suavemente con un paño. Comience las visitas periódicas al dentista cuando comiencen a aparecer los dientes de leche. Empiece a usar una cantidad muy pequeña de pasta de dientes con fluoruro tan pronto como su hijo pueda escupirla. Cepillarse los dientes, limpiarlos con seda dental y visitar al dentista en forma periódica son excelentes comienzos para lograr una sonrisa saludable. Enseñe estos consejos para tener dientes sanos:

- 1. CEPÍLSE LOS DIENTES** dos veces al día.
- 2. CAMBIE SU CEPILLO DE DIENTES** cada tres a cuatro meses.
- 3. LIMPIE ENTRE LOS DIENTES** a diario con seda dental.
- 4. VISITE A SU DENTISTA** para realizarse limpiezas y exámenes cada seis meses.
- 5. COMA UNA DIETA BALANCEADA** y limite los bocadillos entre comidas.



Cepílese los dientes. Para obtener más información sobre sus beneficios dentales, llame al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.





EN CONTROL DE LA EPILEPSIA

Los medicamentos para la epilepsia funcionan mejor si los toma cuando corresponde. Si olvida una píldora o una dosis, es probable que se produzca una convulsión. Sin embargo, puede ser difícil hacer un seguimiento. Algunos medicamentos para la epilepsia se deben tomar muchas veces al día. Es posible que también tome otros medicamentos.

Si tiene dificultades para hacer un seguimiento, puede obtener ayuda de su médico o farmacéutico. Ellos pueden recomendarle un pastillero que divide las píldoras según las horas del día. Pueden explicarle cómo usar un cuadro diario que le muestre qué medicamentos ha tomado ese día, y cuándo. Puede ajustar las horas en que debe tomar sus píldoras en un reloj de pulsera o teléfono celular.

Lo más importante es que se mantenga en estrecho contacto con su médico. Dígale que necesita ayuda para recordar. Juntos pueden buscar los mejores métodos para que esté al día con su medicamento y no tenga de convulsiones.

Instrucciones del médico

No es ningún secreto que los pacientes no siguen siempre las instrucciones del médico. Los médicos lo saben. Si tiene dificultades para seguir las instrucciones del médico, indíquele por qué. Tal vez no puede comprar el medicamento. Quizás necesite transporte para realizarse un análisis de laboratorio. Es posible que un medicamento tenga efectos secundarios que le molestan. O tal vez, no entiende lo que su médico quiere que usted haga.

Su proveedor de atención primaria y United-Healthcare Community Plan quieren asegurarse de que se mantenga sano. Puede necesitar otro medicamento o un medicamento de menor costo. Puede reunir los requisitos para recibir servicios de transporte gratuitos. No tema pedir más instrucciones. Pida ayuda a su médico.

¿Es una emergencia?

Para la mayoría de las lesiones o enfermedades, debe llamar primeramente a su médico. Sin embargo, a veces necesita atención rápidamente. Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudarle a que reciba atención más rápido.

¿CUÁNDO PUEDE TRATARLO SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA?

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de atención primaria debe ser el primer lugar al que debe llamar. Es posible que pueda obtener una cita para ese mismo día. Le pueden dar consejos para que se cuide solo. Su médico puede solicitar una receta para usted en la farmacia. Si el consultorio está cerrado, habrá un mensaje que le indicará cómo localizar al médico.

¿CUÁNDO DEBO ACUDIR PARA RECIBIR ATENCIÓN DE URGENCIA?

Si su médico no está disponible con suficiente rapidez, visite un centro de atención de urgencia. Muchos atienden en la noche y los fines de semana, reciben pacientes sin cita previa, realizan pruebas médicas, y tratan enfermedades o lesiones, como:

- esguinces y distensiones;
- fractura de huesos;
- ataques de asma leves;
- infecciones leves;
- cortadas pequeñas;
- dolor de garganta; y
- erupciones.



¿CUANDO DEBO ACUDIR A LA SALA DE EMERGENCIAS?

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas importantes. Acuda a ellas si su enfermedad o lesión puede causar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato, como:

- hemorragia abundante;
- heridas abiertas grandes;
- dolor en el pecho;
- debilidad repentina o dificultad para hablar;
- quemaduras graves;
- lesiones lumbares;
- lesiones graves en la cabeza;
- dificultad para respirar; y
- trabajo de parto.



Conozca los signos

¿Podría tener diabetes?

La diabetes es cada vez más común. Según la American Diabetes Association, prácticamente uno de cada 10 estadounidenses la tiene en la actualidad, es decir, más de 29 millones de personas. Sin embargo, 8 millones de ellas no saben que la tienen. Por ello, es muy importante realizarse las pruebas.

SÍNTOMAS DE LA DIABETES TIPO 2

- micción frecuente;
- mucha hambre o sed;
- mucho cansancio;
- visión borrosa; y
- cicatrización lenta de cortadas y moretones.

FACTORES DE RIESGO DE LA DIABETES TIPO 2

- tener un familiar con diabetes;
- tener sobrepeso;
- ser inactivo;
- ser nativo americano, afroamericano o hispano; y
- tener diabetes durante el embarazo.

Rincón de recursos

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

1-800-941-4647 (TTY 711)

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables) Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad (llamada gratuita).

1-800-599-5985 (TTY 711)

Cuidado de las embarazadas en Twitter Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios para el embarazo.

@UHCPregnantCare

@UHCEmbarazada

bit.ly/uhc-pregnancy

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

UHCommunityPlan.com

Línea directa nacional contra la violencia doméstica Obtenga ayuda gratis y confidencial contra 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)



Contrólese. Algunas personas con diabetes no tienen síntomas ni factores de riesgo. Es importante revisarse el azúcar en sangre en los controles anuales. ¿Necesita encontrar un médico? Visite **UHCommunityPlan.com**, o llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.



El juego de la espera

Como miembro, queremos que reciba los servicios adecuados en el momento adecuado y en el lugar adecuado. Cuando llame para programar una cita, es importante que informe al consultorio el motivo de su visita. Esto les permitirá saber con qué prontitud deben programar la cita. Debe poder obtener citas dentro de los siguientes plazos.

- Emergencia: inmediatamente
- Visita de urgencia al PCP: dentro de 24 horas
- Visita de rutina al PCP: dentro de 28 días
- Visita a un especialista (no es de emergencia): dentro de 4 semanas



¿Necesita ayuda? Si tiene problemas para programar una cita con un proveedor o necesita transporte para una cita, no dude en informarnos. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.