



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿SABÍA USTED QUE...?

Debe comenzar a usar protector solar en los bebés cuando cumplan 6 meses de edad. En bebés más pequeños, mantenga la piel cubierta con ropa ligera y un sombrero de ala ancha. Use un toldo en el coche o el asiento para el automóvil a modo de proporcionar sombra.



Caricias del sol

Qué significa el número de FPS de los protectores solares

FPS es la sigla de factor de protección solar, que es el número de veces el tiempo que le tomaría quemarse por el sol si no utilizara protector solar. Es decir, si tarda 10 minutos en quemarse, un protector solar de FPS 30 lo protegería durante 300 minutos.

Sin embargo, este número solo funciona en un laboratorio, pues, en la vida real, el protector solar desaparece en una hora. No obstante, es muy importante que se aplique protector solar, lo cual le ayuda a prevenir el cáncer de piel y también las arrugas.

Use a diario crema humectante o maquillaje con protector solar. Si va estar al aire libre durante un tiempo, aplique una capa gruesa de protector solar. Vuelva a aplicarse una hora más tarde o después de nadar o sudar.



Acabe con el cáncer

¿Es fecha para un examen de detección?

Los exámenes de detección de cáncer pueden ayudar a detectar los tipos de cáncer comunes en forma temprana. Si se detectan en sus primeras etapas, la mayoría son tratables. Incluso algunos tipos de cáncer se pueden prevenir con los exámenes de detección. Para las personas con riesgo promedio, la Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda:

QUÉ: Prueba de antígeno prostático específico (PSA)

POR QUÉ: Para detectar el cáncer de próstata en forma temprana

CUÁNDO: Se recomienda que los hombres entre los 40 y 75 años de edad se realicen la prueba de PSA, así como aquellos con mayor riesgo de contraer cáncer de próstata.

QUÉ: Colonoscopia

POR QUÉ: Para detectar o prevenir el cáncer colorrectal

CUÁNDO: Colonoscopia para hombres y mujeres cada 10 años a partir de los 50 años. También hay disponibles otros exámenes de cáncer colorrectal; los intervalos varían.

QUÉ: Papanicolaou y examen de detección de VPH

POR QUÉ: Para detectar o prevenir el cáncer de cuello uterino

CUÁNDO: Papanicolaou para mujeres cada tres años a partir de los 21 años. Los exámenes pueden terminar a la edad de 65 años en el caso de mujeres con un historial de resultados de Papanicolaou normales. Los exámenes de VPH también se deben realizar cada cinco años entre los 30 y 65 años.



¿Está en riesgo? ¿Tiene antecedentes familiares de cáncer? ¿Es obeso o fuma? Puede estar en mayor riesgo de desarrollar cáncer. Pregunte a su médico si tiene que comenzar los exámenes de detección a una edad más temprana o hacérselos con mayor frecuencia.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Qué puedo hacer para que mi hijo esté protegido cuando monte bicicleta?

R: La actividad al aire libre es divertida y montar bicicleta es una excelente forma de transportarse y de hacer ejercicio. Con estos consejos, cada vez que monte bicicleta será seguro.

- 1. LLEVE CASCO.** Tenga como hábito usar casco desde la primera vez que su hijo monte en un triciclo o como pasajero de una bicicleta con un adulto. Solo use cascos diseñados para montar bicicleta. Muéstrole a su hijo la importancia de usar casco al llevar uno usted mismo. En cualquier lugar puede haber una caída; por lo tanto, asegúrese de que su hijo lleve casco en todo momento cuando monte bicicleta.
- 2. ENSEÑE SOBRE SEGURIDAD VIAL.** Enséñele a su hijo las normas de tránsito. Muéstrole cómo detenerse y mirar a todos lados antes de cruzar o ingresar a una calle. Dígale que debe conducir por el lado correcto en el sentido del tráfico y obedecer todas las señales de tránsito.
- 3. UTILICE BICICLETAS DEL TAMAÑO CORRECTO.** No compre una bicicleta grande para que más adelante sea del tamaño adecuado para su hijo. Las bicicletas muy grandes son difíciles de controlar. Una bicicleta del tamaño adecuado le permitirá a su hijo poner la planta de los pies en el suelo.





Encuentre al Dr. Correcto

Su socio de salud

Cuando se inscribió en su plan de salud, usted eligió un proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP). Su PCP proporcionará o coordinará toda su atención médica. Si necesita exámenes o tratamientos que su PCP no pueda brindar, le hará una derivación. Debe sentirse cómodo con su PCP. Si no lo está, elija uno nuevo.

Cuando consulte a su PCP, indíquele cuáles medicamentos, vitaminas o medicamentos de venta libre toma con regularidad. Lleve una lista escrita.

Es importante que su PCP sepa todo sobre su atención médica. Hable de otros proveedores que consulte, como especialistas, y de la atención de salud mental o de abuso de sustancias que esté recibiendo. Mencione todos los medicamentos o tratamientos que otros proveedores le hayan recetado. Pida a otros proveedores que envíen a su PCP copias de todos los resultados y conclusiones de exámenes.



¿Cuál es su tipo? Para ver una lista de proveedores participantes, visite **UHC CommunityPlan.com**.

Nos preocupamos por usted

UnitedHealthcare Community Plan ofrece administración de atención a los miembros con necesidades especiales. Los administradores de atención trabajan con el plan de salud, el médico y organismos externos. Ellos ayudan a los miembros a obtener los servicios especiales y la atención que necesitan. La administración de atención ayuda a las personas con:

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

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

- asma
- diabetes
- problemas de salud del
- hipertensión
- enfermedades de alto
- comportamiento
- cardíacas
- riesgo



La ayuda está aquí. ¿Tiene necesidades especiales o necesita ayuda para controlar una enfermedad crónica? Llame a Servicios para miembros al **1-800-587-5187 (TTY 711)**. Pregunte acerca de los programas que pueden ayudarle.

CONOZCA SUS BENEFICIOS DE MEDICAMENTOS

Como miembro de UnitedHealthcare Community Plan, usted tiene beneficios de medicamentos recetados. ¿Sabe dónde puede obtener más información acerca de ellos? Visite nuestro sitio web para obtener información sobre:

1. LOS MEDICAMENTOS DE NUESTRO FORMULARIO.

Esta es una lista de medicamentos cubiertos. Lo animamos a que utilice medicamentos genéricos cuando sea posible.

2. CÓMO SURTIR UNA RECETA.

La red cuenta con más de 65,000 farmacias. Puede encontrar una cerca de su domicilio que acepte su plan. También puede obtener algunos medicamentos por correo.

3. REGLAS QUE SE PUEDEN APLICAR.

Es posible que algunos medicamentos se cubran solo en determinados casos. Por ejemplo, es posible que tenga que probar otro medicamento primero. (Esto se denomina terapia escalonada). O bien, podría necesitar la aprobación de UnitedHealthcare para usar un medicamento. (Esto se denomina autorización previa). También es posible que haya límites en cuanto a la cantidad que puede obtener de determinados medicamentos.

4. CÓMO OBTENER EXCEPCIONES.

Puede solicitar medicamentos que de otro modo estarían limitados o no tendrían cobertura. Su proveedor puede ayudarle a hacer una solicitud.

Rincón de recursos

Servicios para miembros

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

1-800-587-5187 (TTY 711)

Optum Behavioral Health Reciba tratamiento en salud mental y abuso de sustancias (llamada gratuita).

1-800-435-7486 (TTY 711)

Línea directa contra el fraude

Denuncie los fraudes, derroches y abusos (llamada gratuita).

1-866-242-7727 (TTY 711)

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)

Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Inscribese en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita).

1-800-599-5985 (TTY 711)

UHCBabyBlocks.com

Tweets sobre el cuidado de las embarazadas de UHC

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

@UHPregnantCare

@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 u confidencial con 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)



Criar a su bebé

Cada visita de control de bebé sano es importante.

Los bebés crecen y cambian rápidamente. Por ello, es importante que lleve a su bebé a visitas periódicas a su proveedor de atención primaria. A la edad de 2 años, su hijo debe haber tenido 10 controles de bebé sano. Estas visitas de control de bebé sano también se denominan Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment (EPSDT, Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos).

Las visitas de control de bebé sano ayudan al médico a conocerlos a usted y a su bebé y a asegurarse de que su bebé esté sano. También son un buen momento para que haga preguntas. Las visitas de control de bebé sano incluyen:

- **REVISIÓN DEL CRECIMIENTO:** Se mide y se pesa a su hijo.
- **PRUEBAS:** Se realizan las pruebas necesarias a su hijo. Esto incluye pruebas de detección de plomo a las edades de 1 y 2 años.
- **EXÁMENES DE DETECCIÓN:** Se revisa la visión, la audición y el desarrollo de su hijo.
- **VACUNAS:** Cuando haya cumplido 2 años, su hijo habrá recibido vacunas contra 14 enfermedades. Algunas vacunas se administran juntas. La mayoría de las vacunas son necesarias más de una vez.



Obtenga recompensas. UnitedHealthcare Community Plan ofrece un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las nuevas mamás. Su nombre es Baby Blocks. Puede recibir recompensas por acudir a los controles prenatales, posparto y de bebé recién nacido. Visite **UHCBabyBlocks.com** para obtener más información.

NUEVO PROVEEDOR DE TRANSPORTE

LogistiCare es ahora el nuevo proveedor de transporte de los miembros de Medicaid de Rhode Island. Incluye a los miembros de:

- Rlte Care
- Rhody Healthy Partners
- Rhody Health Partners ACA Adult Expansion

Los miembros pueden obtener transporte a sus citas médicas si no disponen de otro medio. Aplican ciertas restricciones. Este cambio comenzó el 1 de mayo de 2014.

UnitedHealthcare Community Plan ya no prestará servicios de transporte. Para solicitar un servicio de transporte, llame a LogistiCare al **1-855-330-9131**.