



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK



UnitedHealthcare®  
Community Plan

## ¿SABÍA USTED QUE...?

Los adultos que se vacunan contra la influenza tienen 71 por ciento menos probabilidades de que los hospitalicen a causa de esta enfermedad.

71%



## ¿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
- 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 Texas Health Steps para bebés, niños y adolescentes sanos y exámenes de rutina.
- pruebas de detección de cáncer de seno.
- citologías vaginales.
- pruebas de control de colesterol.

En 2014, descubrimos que a una mayor cantidad de bebés sanos se les realizaron visitas de control de Texas Health Steps y exámenes de rutina. 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 de Texas Health Steps y exámenes de rutina.

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

- visitas de control anuales de Texas Health Steps y exámenes de rutina para adolescentes sanos.
- 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 **1-888-887-9003 (TTY 711)**.

# Usted tiene el poder

## 6 formas para prevenir las enfermedades cardíacas

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.





# No se arriesgue, vacúnese

Puede prevenir dos enfermedades comunes.

Las vacunas no son solo para niños. Los adultos también las necesitan. Si tiene más de 60 años, hable con su médico acerca de las siguientes vacunas:

HERPES ZÓSTER	NEUMOCOCO
<p><b>QUÉ ES</b> El herpes zóster es causado por el virus del herpes zóster. Este es el mismo virus que causa la varicela. Provoca una erupción que puede causar problemas nerviosos dolorosos.</p> <p><b>QUIÉN SE DEBE VACUNAR</b> La vacuna se recomienda para los adultos a partir de los 60 años de edad. Incluso las personas que han tenido herpes zóster o varicela en el pasado deben vacunarse. Las personas con sistemas inmunológicos débiles no deben vacunarse.</p>	<p><b>QUÉ ES</b> La enfermedad neumocócica es causada por la bacteria <i>Streptococcus pneumoniae</i>. Puede causar infecciones graves como algunos tipos de neumonía (infección pulmonar) y meningitis (infección del cerebro).</p> <p><b>QUIÉN SE DEBE VACUNAR</b> La vacuna se recomienda para todos los adultos a partir de los 65 años de edad. Los adultos más jóvenes que fuman o tienen asma también deben vacunarse. Asimismo, es importante para las personas que padecen algunos problemas cardíacos.</p>



**Hable con su médico.** Visite a su proveedor de atención primaria (PCP) una vez al año para una revisión. Pregúntele acerca de las vacunas y exámenes que pueda necesitar. ¿Necesita encontrar un nuevo PCP? Visite

**MyUHC.com/CommunityPlan** para usar el directorio de proveedores. O bien, llame a Servicios para miembros al **1-888-887-9003 (TTY 711)**.



## Usted puede dejarlo

Casi 47 millones de personas en los Estados Unidos fuman. Sin embargo, más de 48 millones han abandonado el hábito. Hay muchas razones para dejar de fumar. Algunos beneficios de una vida libre de humo incluyen:

- mejor aliento, olor del cabello y la ropa.
- dientes más blancos.
- menor riesgo de cáncer.
- menor riesgo de enfermedades cardíacas y pulmonares.
- ahorro de dinero.
- mejor estado físico general.

El Gran Día de No Fumar puede ser un buen día para dejar de fumar. Este evento anual pide a los fumadores que elaboren un plan para dejar de fumar. La fecha de este año es el 20 de noviembre.



### Usted puede hacerlo.

Dejar de fumar no es fácil. Hable con su médico acerca de los medicamentos que le pueden ayudar. También puede aumentar la posibilidad de tener éxito con apoyo. Llame a la Línea de ayuda local para dejar de fumar al **1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)**.



## Rincón de recursos

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

**1-888-887-9003 (TTY 711)**

### **NurseLine (Línea de enfermería)**

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

**1-877-839-5407 (TTY 711)**

**Coordinación de servicios** Hable con su coordinador de servicios (llamada gratuita).

**1-800-349-0550 (TTY 711)**

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

**MyUHC.com/CommunityPlan**

**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)**

# Conozca los signos

## ¿Podría tener diabetes?

La diabetes es cada vez más común. Prácticamente uno de cada 10 estadounidenses la tiene en la actualidad. Eso quiere decir más de 29 millones de personas. Sin embargo, 8 millones de ellas no saben que la tienen. La diabetes es una enfermedad grave. Si no se controla, puede causar daños en el corazón, los riñones, los ojos y otros órganos. El diagnóstico temprano puede tener mejores resultados. Por ello es importante realizarse las pruebas.

### SÍNTOMAS DE LA DIABETES TIPO 2

- micción frecuente
- mucha hambre o sed
- mucho cansancio
- visión borrosa
- 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
- tener diabetes durante el embarazo



**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 **MyUHC.com/CommunityPlan**.

## 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: el mismo día
- Visita de urgencia al PCP: dentro de 24 horas
- Visita de rutina al PCP: dentro de 14 días
- Visita a un especialista: dentro de 14 días



**¿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 **1-888-887-9003 (TTY 711)**.