



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## ¿ESTÁ EMBARAZADA?



Síganos en Twitter **@UHCPregnantCare**. Puede recibir consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo. Estamos aquí para facilitar tanto su cuidado como el de su bebé. Visite [bit.ly/uhc-pregnancy](http://bit.ly/uhc-pregnancy).

## Actúe

### Es hora de programar citas de control

Evite las prisas del verano al llamar esta primavera para programar visitas de control de niño sano. Recopile los formularios que necesita para la escuela, deportes o campamentos. Los niños en edad escolar y los adolescentes deben visitar al proveedor de atención primaria una vez al año para una visita del niño sano. En esta visita, el médico:

- revisará la estatura, el peso y el índice de masa corporal (IMC) de su hijo;
- administrará a su hijo las vacunas necesarias;
- hablará con su hijo acerca de la salud y seguridad; y
- se asegurará de que su hijo esté creciendo y se esté desarrollando bien.



**Encuentre al Dr. Correcto.** ¿Necesita encontrar un nuevo proveedor de atención primaria para su hijo? Visite **UHCommunityPlan.com** o llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.



## Según las reglas

¿Ha leído su Manual para miembros? Es una gran fuente de información. Le indica cómo usar su plan y explica:

- los beneficios y servicios con los que usted cuenta;
- los beneficios y servicios con los que usted no cuenta (exclusiones);
- cómo averiguar acerca de los proveedores de la red;
- cómo funcionan sus beneficios de medicamentos con receta;
- qué hacer si necesita atención cuando se encuentra fuera de la ciudad;
- cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red;
- dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, después de horario, de salud del comportamiento, especializada, hospitalaria y de emergencia;
- sus derechos y responsabilidades como miembro;
- nuestra política de privacidad;
- en qué casos, cómo y cuándo puede ser necesario presentar una reclamación;
- cómo expresar una queja o apelar una decisión relacionada con la cobertura;
- la forma en que su plan decide qué tecnologías nuevas se cubren; y
- cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con el idioma o una traducción.



**Obtenga todo.** Puede leer el Manual para miembros en línea en **UHCommunityPlan.com**. O bien,

llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual.

## LA ATENCIÓN ADECUADA

Queremos que reciba la atención adecuada, en el momento adecuado y en el lugar adecuado. No queremos que obtenga atención deficiente o algo que en realidad no necesite. También tenemos que asegurarnos de que la atención que reciba sea un beneficio cubierto. Hacemos esto mediante la Gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Solo los profesionales médicos realizan la UM. No proporcionamos incentivos financieros ni recompensamos a nadie por decir “no” al cuidado necesario.



**¿Tiene preguntas sobre la UM?** Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**. Pida hablar con una persona de Gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Le explicaremos cómo funciona la UM y qué significa para su atención.

## Riesgos para el corazón

### Nuevas pautas sobre el corazón

En las noticias han estado informando las nuevas pautas para la prevención de enfermedades cardíacas. Dichas pautas abordan los factores de riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular, entre los cuales se encuentran la presión arterial, la obesidad, el colesterol y el estilo de vida. También se considera su edad, sexo, raza y sus antecedentes familiares.

Las nuevas pautas sugieren que los proveedores utilicen una calculadora de riesgo en Internet, mediante la cual se observan los riesgos particulares de cada persona. Luego, su proveedor elabora un plan con usted para reducir su riesgo en caso de ser necesario. Esto podría incluir cambios en su estilo de vida o medicamentos.

Sus valores objetivo para la presión arterial y el colesterol pueden ser diferentes a lo que solían ser. Ahora son específicos para usted.



**Consulte a su PCP.** Pregunte a su PCP acerca de sus factores de riesgo de enfermedad cardíaca. Obtenga más información acerca de las nuevas pautas en **Heart.org**.

# Bajo control

## Haga de su salud diabética 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. ¿Cuál de las siguientes pruebas le falta?

- **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. También indica la eficacia de su tratamiento. Realícese este análisis tres o cuatro veces al año.
- **COLESTEROL:** La diabetes y el colesterol constituyen una combinación que puede dañar el corazón. Su médico puede informarle sus valores de HDL y colesterol total ideales. Realícese esta prueba una vez al año.
- **FUNCIÓN RENAL:** La diabetes puede dañar los riñones. Esta prueba se asegura de que los suyos funcionen de manera adecuada. Realícese esta prueba una vez al año.
- **EXAMEN DE PUPILA DILATADA:** La diabetes no controlada puede causar ceguera. En esta prueba, las 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. ¿Necesita ayuda para programar una cita o ir al médico? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.

## Factor del miedo

La ansiedad y el miedo son sentimientos normales. Pueden ayudarle a evitar el peligro y realizar bien las tareas. Generalmente, estos sentimientos desaparecen rápidamente. Sin embargo, a veces empeoran con el tiempo. Se vuelven más intensos y afectan su vida diaria.

Esto se denomina trastorno de ansiedad, lo cual afecta a millones de personas. Los medicamentos y la terapia pueden ayudarle. Si tiene alguno de estos síntomas, puede ser el momento indicado para recibir tratamiento:

- sentimientos de pánico o terror acerca de algo que representa un pequeño peligro;
- latidos cardíacos acelerados, dificultad para respirar o dolor en el pecho;
- pensamientos angustiantes frecuentes;
- acciones repetitivas que hacen desaparecer los pensamientos angustiantes;
- dificultad para concentrarse; o
- problemas para dormir o pesadillas.



**No tema.** Llame a United Behavioral Health al **1-800-941-4647 (TTY 711)**. Ellos lo remitirán a un profesional de salud mental participante. Si recibe atención de salud mental, infórmelo a su PCP. Pídale que firme una autorización de divulgación para que sus proveedores puedan compartir información acerca de su atención.







## EL MOMENTO DE LOS ADOLESCENTES

Los exámenes de control ayudan a mantener sanos a los niños de cualquier edad. Incluso los preadolescentes y adolescentes debe acudir al médico una vez al año para una consulta regular. Mediante estas consultas puede garantizar que su hijo está creciendo sanamente, el médico y su hijo pueden hablar sobre los comportamientos riesgosos, y su hijo puede recibir las inyecciones o exámenes que necesite.

Cuando comienzan los años de la preadolescencia, es momento de otra serie de inyecciones. Se recomienda que la mayoría de niños de 11 y 12 años de edad reciban vacunas Tdap, contra el VPH y contra la meningitis. Asimismo, los adolescentes necesitan un refuerzo de la vacuna contra la meningitis a los 16 años de edad.



**Cómo obtener orientación.** Existen pautas de prevención para toda su familia. En este documento se explica qué exámenes e inyecciones necesitan y cuándo los necesitan. Ingrese a **UHCCommunityPlan.com** o llame al **1-800-941-4647 (TTY 711)** para obtener una copia.

## Pregunte al Dr. Health E. Hound

### P: ¿Qué cantidad de actividad física necesitan los niños?

**R:** La campaña Let's Move (Movámonos) señala que los niños deben realizar 60 minutos de actividad física todos los días. No tienen que realizarla de una sola vez. La campaña Let's Move fue iniciada por la Primera dama Michelle Obama y su misión es reducir la obesidad infantil. Ser activo es una parte de mantener un peso saludable. La actividad también trae consigo otros beneficios. Let's Move dice que los niños que son activos:

- se sienten menos estresados y mejor respecto a sí mismos;
- están más preparados para aprender en la escuela;
- desarrollan huesos, músculos y articulaciones sanos; y
- duermen mejor por la noche.



### Obtenga más información.

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



## Doble impacto

### VACUNA CONTRA EL VPH

El virus de papiloma humano (VPH) es la infección de transmisión sexual más común. En ocasiones, produce 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 oral en hombres y mujeres.

Actualmente, existe una vacuna contra el VPH. Funciona mejor si los adolescentes se vacunan antes de comenzar su vida sexual activa. Los niños y las niñas deben recibirla a los 11 o 12 años de edad; sin embargo, se puede administrar desde los 9 hasta los 26 años. Pregunte sobre ella en el próximo control de su hijo preadolescente.

### PRUEBAS DE PAPANICOLAOU

En el futuro, la vacuna contra el VPH prevendrá la mayoría de casos de cuello uterino; sin embargo, cuando los adultos de hoy eran preadolescentes, no estaba disponible. Por ello, es necesario seguir realizando exámenes de diagnóstico de cáncer de cuello uterino en las mujeres mediante la prueba de Papanicolaou.

Se trata de un examen rápido y sencillo con el que se buscan señales de cáncer. En este examen, su médico utiliza un escobillón o hisopo para recolectar algunas células de su cuello uterino y luego, en un laboratorio, se observan las células bajo un microscopio. Se recomienda que las mujeres de 20 años en adelante se realicen la prueba de Papanicolaou. Pregunte a su médico con qué frecuencia se debe realizar estos exámenes.



# Conozca su IMC

## ¿Tiene sobrepeso?

Dos de cada tres adultos tienen sobrepeso u obesidad, así como uno de cada tres niños. Debido al sobrepeso, las personas corren el riesgo de sufrir muchos problemas, como enfermedades cardíacas, hipertensión y diabetes tipo 2. ¿Tiene sobrepeso? Conozca su índice de masa corporal o IMC. Esta imagen le indica si su peso es muy elevado para su estatura.

- 18.5 a 24.9 es un peso saludable.
- 25 a 29.9 es sobrepeso.
- 30 o más es obesidad.

Su médico puede indicarle cuál es su IMC o usted lo puede calcular en tres pasos:

1. Eleve al cuadrado su estatura en pulgadas.
2. Divida su peso en libras por la respuesta del paso 1.
3. Multiplique la respuesta que obtuvo en el paso 2 por 703.



**Conozca su número.** ¿Desea que una computadora realice los cálculos por usted? Puede ingresar su peso y estatura para conocer su IMC en [cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi](http://cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi).

## ¿SABÍA USTED QUE?

Uno de cada tres niños en los Estados Unidos tiene sobrepeso o es obeso. Los niños de color presentan una tasa incluso mayor de 40 por ciento.



## ¡Se necesita ayuda!

UnitedHealthcare Community Plan necesita su ayuda. Estamos buscando miembros que quieran sumarse a nuestro Comité asesor comunitario (CAC).

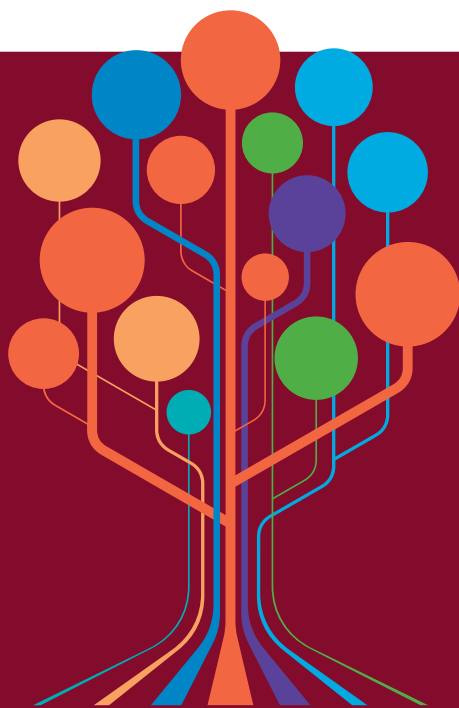
Al participar en el comité, usted tiene la oportunidad de:

- obtener más información sobre el plan;
- aportar sus opiniones para que podamos brindarle un mejor servicio;
- recibir información de salud de utilidad para usted y su familia; y
- conocer miembros de organizaciones que prestan servicios a su comunidad.



**Únase a nosotros.** Si desea afiliarse como miembro de CAC 2014, llame a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**. Le proporcionaremos transporte, si es necesario.





## 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). Inscribese en el programa de recompensas Baby Blocks para las embarazadas.

**1-800-599-5985 (TTY 711)**

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

**Línea de asistencia nacional contra la violencia doméstica** Obtenga ayuda gratis y 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)  
(TTY 711)**

## ¡Protégete del plomo!

Ayuda para la prevención del envenenamiento con plomo

UnitedHealthcare y Sesame Workshop, la organización sin fines de lucro detrás de *Sesame Street*, se han unido para crear *¡Protégete del plomo!* Este programa brinda a las familias información sobre la prueba del plomo y cómo prevenir la intoxicación. Asegúrese de que todos en la familia conozcan estos simples consejos para protegerse del plomo.

- **MANTÉNGASE ALEJADO DEL POLVO.** Informe a su hijo que es importante mantenerse alejado de lugares con polvo. Puede ayudar a mantener alejado el plomo al trapear y limpiar habitualmente con un paño húmedo.
- **DEJE SUS ZAPATOS EN LA PUERTA.** Es una forma fácil para asegurarse de que el polvo y la suciedad no entren.
- **LÁVESE LAS MANOS ANTES DE COMER.** Muestre a su hijo cómo lavarse bien las manos con agua tibia y jabón al lavar las suyas al mismo tiempo. En conjunto, laven sus manos por un mínimo de 20 segundos.
- **MANTÉNGASE ALEJADO DE LA PINTURA DESCASCARADA.** Si en su casa hay pintura descascarada, comuníquese con el departamento de salud local para consultar cuál es la mejor forma para limpiarla.
- **REVISE LOS JUGUETES DE SU HIJO.** Revise los juguetes de su hijo para ver si están sucios con polvo o si tienen áreas picadas o dañadas. Averigüe sobre los retiros del mercado de juguetes en el sitio web de la Comisión de Estados Unidos para la Seguridad de Productos de Consumo en [cpsc.gov](http://cpsc.gov).

Un análisis de sangre puede ayudarle a averiguar si su hijo tiene plomo en su organismo. Es importante saberlo para que pueda asegurarse de que su hijo reciba ayuda si la necesita. Consulte con el médico cuál es el mejor momento para realizar este análisis. Por lo general, se hacen pruebas a los niños antes de cumplir 1 y 2 años.



**¡Conozca sobre el plomo!** Visite [sesamestreet.org/lead](http://sesamestreet.org/lead) para obtener más información.

¡Descargue una tarjeta para la billetera de *¡Protégete del plomo!* más una actividad especial para los niños.



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

TM/© 2014 Sesame Workshop

