



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



UnitedHealthcare®
Community Plan

¿SABÍA USTED QUE?

La Academia Estadounidense de Pediatría señala que los padres deben comenzar a leerles a sus bebés a partir del nacimiento, ya que la lectura temprana ayuda al desarrollo del cerebro del bebé.



¿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 bebés, niños y adolescentes sanos.
- 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. 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.
- 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 **1-800-504-9660 (TTY 711)**.

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:



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 **1-800-504-9660 (TTY 711)**.

HERPES ZÓSTER

QUÉ ES

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.

QUIÉN SE DEBE VACUNAR

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.

NEUMOCOCO

QUÉ ES

La enfermedad neumocócica es causada por la bacteria *Streptococcus pneumoniae*. Puede causar infecciones graves como algunos tipos de neumonía (infección pulmonar) y meningitis (infección del cerebro).

QUIÉN SE DEBE VACUNAR

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.

Usted puede dejarlo

Conozca los beneficios.

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.
- menor riesgo de enfermedades cardíacas y pulmonares.
- dientes más blancos.
- ahorro de dinero.
- menor riesgo de cáncer.
- 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)**.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Por qué el médico no quiere darle antibióticos a mi hijo?

R: Desde que se descubrieron los antibióticos, se han salvado muchas vidas. Los antibióticos matan las bacterias que causan algunas enfermedades e infecciones. Sin embargo, los expertos dicen que a veces se utilizan demasiado. Esto hace que algunas bacterias se vuelvan resistentes a los antibióticos. Cuando sucede esto, el medicamento no ayuda cuando se necesita. Las personas se enferman más e incluso pueden morir.

La mayoría de las enfermedades no son causadas por bacterias. Los antibióticos no ayudan con estas enfermedades. Solo el tiempo las mejora. Estas incluyen resfrios e influenza, que son causadas por virus. Muchas infecciones del oído, bronquitis e infecciones de los senos nasales también son causadas por virus.



Pregunte al médico. Hable con el médico de su hijo acerca de las causas de la enfermedad. Recuerde que generalmente los antibióticos no ayudan. Pregunte cómo puede ayudar a que su hijo se sienta mejor mientras se recupera.



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**.



Conozca los signos

¿Podría tener diabetes?

La diabetes es cada vez más común. 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.

Rincón de recursos

Línea de ayuda de defensores de los miembros Obtenga ayuda local para sus inquietudes (llamada gratuita).

1-888-246-8140 (TTY 711)

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

1-800-504-9660 (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).

1-866-827-0806 (TTY 711)

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables) Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Inscríbese en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita).

1-800-599-5985 (TTY 711)

UHCBabyBlocks.com

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.

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)

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:** inmediatamente
- **VISITA DE URGENCIA AL PCP:** el mismo día
- **VISITA DE RUTINA AL PCP:** dentro de 30 días
- **VISITA A UN ESPECIALISTA:** dentro de 30 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 **1-800-504-9660 (TTY 711)**.