



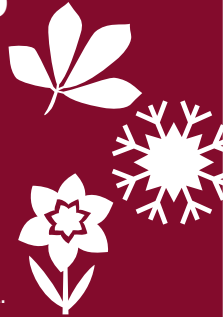
LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## ¿SABÍA USTED QUE...?

La temporada de influenza en realidad puede durar tres temporadas. Por lo general comienza en otoño, y se dispara en invierno. A veces, se prolonga hasta la primavera. Puede evitar contraer esta enfermedad todo el año si se vacuna contra la influenza. Todas las personas a partir de los seis meses de edad deben vacunarse cada otoño. En este momento, la vacuna se encuentra disponible.



## ¿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.

Para prevenir la influenza, vacúnese todos los años. Lávese las manos con frecuencia. Descanse lo suficiente. Intente no tocarse la nariz ni la boca. Si se enferma, quédese en su casa y no tenga contacto con otros miembros de su familia hasta que esté mejor.





# Manténgase sano

## La medicina preventiva tiene cobertura.

Es importante que las personas de todas las edades obtengan atención médica preventiva de manera habitual. La atención médica preventiva tiene por objetivo mantenerlo sano y ayuda a evitar problemas de salud graves más adelante.

La atención médica preventiva está 100 por ciento cubierta si usa un proveedor de la red u obtiene una autorización previa de un proveedor fuera de la red. Esto no tiene costo para usted. Los servicios cubiertos incluyen:

- **CONTROLES DE RUTINA PARA NIÑOS Y ADULTOS**
- **VACUNAS ESTÁNDAR**
- **CONTROL DE MUJER SANA.** Incluye una consulta médica anual. Los exámenes de detección incluyen citología y exámenes de detección de enfermedades de transmisión sexual. La planificación familiar y los cuidados prenatales también tienen cobertura.
- **EXÁMENES DE DETECCIÓN.** Para los adultos mayores pueden incluir detección de cáncer colorrectal y diabetes. Los hombres pueden realizarse un examen de detección de cáncer de próstata y las mujeres mamografías. Los exámenes de colesterol y presión arterial también tienen cobertura.

## CON COBERTURA: MAMOGRAFÍAS

Las mamografías detectan el cáncer de seno en las mujeres. Hágase una mamografía base (la primera) entre los 35 y 40 años. A partir de los 40 años de edad se debe hacer esta prueba cada año. Si tiene mayor riesgo de desarrollar cáncer de seno, es posible que necesite otros exámenes. Es posible que deba comenzar a hacerse exámenes a una edad menor.



**¿Qué necesita?** Muchos otros servicios preventivos tienen cobertura. Pregunte a su proveedor de atención primaria (PCP) sobre los exámenes de detección, otros exámenes, orientación y vacunas necesarios para su edad y sexo.

## Obtenga resultados

UnitedHealthcare Community Plan ofrece un programa de mejoramiento de calidad que funciona para ofrecer a nuestros miembros una mejor atención y servicios. Cada año informamos a nuestros miembros cómo ha sido nuestro desempeño en la prestación de servicios de atención médica.

Una de las metas del año pasado era aumentar el número de miembros con diabetes que se realizaran el examen HbA1c. Descubrimos que una mayor cantidad de miembros con diabetes se lo hizo.

El próximo año trabajaremos para aumentar el número de:

- miembros que acuden a sus controles dentales de rutina
- consultas prenatales de nuestras miembros embarazadas
- consultas posparto de nuevas madres entre tres y ocho semanas después de dar a luz
- pacientes con asma que toman los medicamentos correctos

Cada año también realizamos encuestas a los miembros. Queremos conocer nuestro desempeño en cuanto a la atención de sus necesidades. Nuestras encuestas del año 2015 mostraron mejoras generales en:

- la calificación de los miembros de sus médicos
- la forma en que los médicos les hablaron a los miembros
- cuán informados parecen estar los médicos de los miembros sobre la atención recibida de otros médicos

Este año trabajaremos para mejorar la satisfacción de los miembros con nuestro servicio al cliente. Capacitaremos mejor al personal para manejar de manera correcta las llamadas de los miembros la primera vez. También planeamos mejorar las herramientas de búsqueda de nuestro directorio de proveedores.



**Obténgalo todo.** ¿Quiere saber más sobre nuestro Programa de mejoramiento de calidad? Llame gratis al **1-800-941-4647 (TTY 711).**

# La dosis correcta

## 4 consejos para las personas que toman antidepresivos

Muchas personas reciben ayuda para la depresión con medicamentos. Los antidepresivos son uno de los tipos de fármacos que se usan con mayor frecuencia. Si su médico recomienda antidepresivos, recuerde que:

1. Podría tener que probar más de un fármaco. Algunas personas se sienten bien con el primero que prueban. Otras tienen que probar diferentes fármacos hasta encontrar el más eficaz para ellas.
2. Por lo general, tardan un tiempo en hacer efecto. Algunos fármacos tardan al menos seis semanas en lograr que usted se sienta mejor. Sea paciente y siga tomando su medicamento según lo indicado.
3. La mayoría de las personas sufren efectos secundarios. Sin embargo, estos desaparecen después de un par de semanas. Hable con su médico si esto no ocurre.
4. No deje de tomar su medicamento repentinamente. Debe hablar con su médico para ir disminuyendo la dosis. Si lo hace en forma repentina, podría sentirse mal.



**Seguimiento.** Si recibe tratamiento para salud mental, es importante que no falte a sus citas de seguimiento. Si estuvo hospitalizado, visite a su proveedor de salud mental siete días después de que le hayan dado de alta del hospital.



## ¿DEBE HACERSE UN PAPANICOLAOU?

El examen de Papanicolaou se realiza para detectar el cáncer cervical. A medida que envejece, las posibilidades de tener cáncer cervical disminuyen. Sin embargo, la posibilidad de morir de cáncer cervical aumenta. Por ello, es importante que hable sobre su riesgo de cáncer cervical con su médico.

Usted y su médico deben decidir si necesita realizarse exámenes de Papanicolaou. Sea honesta con su médico respecto de sus factores de riesgo. Pregunte si se debe realizar un examen de detección de VPH, el virus que causa la mayoría de los casos de cáncer cervical.

## 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)**.

## En control de la epilepsia

El medicamento para la epilepsia funciona mejor si lo toma a la hora precisa. Si olvida una pildora o una dosis, es más probable que tenga una convulsión. Pero puede ser difícil mantenerse a raya. Algunos medicamentos para la epilepsia deben tomarse muchas veces al día. Y es posible que también deba tomar otros medicamentos.

Si olvida fácilmente tomar sus medicamentos, puede solicitar ayuda a su médico o farmacéutico, quienes le pueden recomendar un pastillero especial que divide las pildoras en las horas del día. Pueden explicarle cómo usar un cuadro diario que indique qué medicamentos ha tomado ese día, y a qué hora. También puede programar en un reloj de pulsera las horas en que debe tomar sus pildoras.

Lo más importante es que se mantenga en contacto con su médico. Dígale que necesita ayuda para recordar. En conjunto encontrarán el mejor método para que no olvide sus medicamentos y no tenga convulsiones



## ¿Es Alzheimer?

### Conozca los signos de advertencia.

Los problemas de memoria menores pueden formar parte normal del envejecimiento. Sin embargo, la enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia no. La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad cerebral que empeora con el tiempo. Constituye la sexta causa de muerte en los Estados Unidos. La detección temprana y su tratamiento pueden ayudar con los síntomas. También puede ayudar a las familias a aprender cómo lidiar con la enfermedad. La Asociación de Alzheimer enumera algunos signos de advertencia que debe conocer:

- 1. PÉRDIDA DE MEMORIA.** Olvidar información nueva o fechas y acontecimientos importantes. Hacer las mismas preguntas una y otra vez.
- 2. PROBLEMAS CON TAREAS FAMILIARES O PLANIFICACIÓN.** Las tareas como seguir una receta o conducir a un lugar familiar pueden hacerse más difíciles. Pueden tomar mucho más tiempo de lo que solían tomar antes.
- 3. NO SABER LA HORA O NO CONOCER UN LUGAR.** Perder la noción de las estaciones, fechas o la hora.
- 4. PROBLEMAS PARA HABLAR O ESCRIBIR.** Problemas para seguir una conversación. No recordar palabras o usar palabras de manera incorrecta.
- 5. PERDER OBJETOS.** Poner objetos en lugares inusuales. No ser capaz de recordar dónde se pudo haber dejado un objeto.
- 6. CAMBIOS DE HUMOR Y PERSONALIDAD.** Confundirse, deprimirse, ponerse temeroso o ansioso. Alterarse con facilidad cuando está fuera de su zona de confort.



## ¿FUMA?

La Sociedad Estadounidense del Cáncer señala que el consumo de tabaco es la principal causa prevenible de muerte prematura. El Gran Día de No Fumar es un excelente momento para dejar de fumar. Este año, se celebrará el 19 de noviembre. Visite [cancer.org](http://cancer.org) para obtener más información acerca de este evento anual.



**¿Observa signos de advertencia?** Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) de inmediato. Visite la Asociación de Alzheimer en [alz.org](http://alz.org) o llame a su línea de ayuda disponible las 24 horas, los siete días de la semana, al **1-800-272-3900** para obtener más información.

# Usted decide

## Dar consentimiento para el tratamiento

Usted tiene derecho de tomar sus propias decisiones médicas. Su proveedor le explicará las opciones de tratamiento de una forma que usted pueda entender. Usted tiene derecho a rechazar un tratamiento. Es posible que se le pida que firme un formulario para “aceptar” el tratamiento que desea. Esto se denomina consentimiento informado.

¿Qué sucede si está demasiado enfermo para dar su consentimiento? Una voluntad anticipada asegurará que los proveedores sepan qué tipo de tratamiento desea. Los tipos de voluntades anticipadas incluyen:

- **UN TESTAMENTO VITAL** es un documento que explica qué tipo de tratamiento desea. Entra en vigencia solo si usted está muy enfermo o lastimado y no le es posible comunicar sus propias decisiones acerca del soporte vital.
- **UN PODER DE DURACIÓN INDEFINIDA** es un documento que permite que otra persona tome decisiones en su nombre. Puede elegir a un familiar o a un amigo de confianza. Esta persona puede hablar por usted si queda incapacitado de manera temporal o permanente para tomar decisiones médicas. También puede tener un poder de duración indefinida para la atención de salud mental.
- **UNA DECLARACIÓN DE TRATAMIENTO DE SALUD MENTAL** es una opción importante para personas con enfermedad mental. Le permite elegir quién tomará las decisiones de tratamiento médico mental en su nombre si usted está demasiado enfermo para tomar buenas decisiones. Asimismo, le permite indicar sus deseos sobre qué tipos de tratamiento de salud mental desea o no desea.



**Anótelos.** Pida a su médico o al hospital un formulario que le sirva como referencia para crear una voluntad anticipada.

También hay formularios disponibles de Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**. Entregue copias del formulario a sus proveedores y a alguien en quien usted confíe, y guarde una copia para usted.



## Evite las escaras

¿Pasa en cama o en una silla la mayor parte del día? Si es así, tiene un alto riesgo de sufrir escaras. Las escaras, o úlceras por presión, salen por la piel dañada debido a permanecer por un tiempo prolongado en una sola posición.

Los síntomas de las escaras son enrojecimiento de la piel, aumento de la temperatura en ciertas áreas de la piel o piel esponjosa o endurecida. Pueden ser dolorosas y causar infecciones graves. Si se ve o siente una escara, comuníquese con su médico de inmediato.

Si está en alto riesgo de sufrir escaras, se debe revisar el cuerpo todos los días. Usted (o su cuidador) debe cambiarlo de posición cada 15 minutos. Las siguientes son algunas otras formas para prevenir las escaras:

- No deje que nada le presione la piel, como cremalleras o ropa y cobijas amontonadas.
- Mantenga su piel limpia y seca.
- Beba mucha agua.
- Lávese la piel con un limpiador suave y huméctela.
- Si está en una silla de ruedas, ajústela de manera adecuada.



# Cepílese

## Consejos para tener una boca saludable

Los dientes y las encías saludables le permiten comer bien, disfrutar de la comida y sentirse más seguro. Sin el cuidado adecuado, los dientes pueden picarse y las encías se pueden infectar. Con el tiempo, estos problemas pueden causar la pérdida de dientes.

Los dentistas son expertos en dientes y encías. Pueden ayudarle a prevenir las enfermedades en los dientes y las encías, y a corregir los problemas que ya pueda tener.

Vaya al dentista cada seis meses para una limpieza y un examen, y siga estos pasos para tener una buena salud dental:

- **CEPÍLESE LOS DIENTES DOS VECES AL DÍA** con pasta con fluoruro.
- **LÍMPIESE LOS DIENTES A DIARIO CON HILO DENTAL.**
- **CONSUMA DIFERENTES TIPOS** de alimentos saludables.
- **INFORME A SU DENTISTA QUÉ MEDICAMENTOS TOMA.** Muchos fármacos causan sequedad bucal y problemas dentales.
- **DEJE DE FUMAR.** El consumo de tabaco aumenta el riesgo de tener una enfermedad en las encías.



## Rincón de recursos

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

**1-800-941-4647 (TTY 711)**

**Nuestro sitio web** Utilice nuestro directorio de proveedores o lea su Manual para miembros. [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)

**Línea directa nacional contra la violencia doméstica** Obtenga ayuda gratis y confidencial ante el abuso doméstico (llamada gratuita).

**1-800-799-7233**

**(TTY 1-800-787-3224)**

**Línea para dejar de fumar** Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**

**(TTY 711)**



**Mantenga su sonrisa radiante.** Para obtener más información sobre sus beneficios dentales, llame al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.

## HEALTH4ME

UnitedHealthcare Community Plan tiene una nueva aplicación para los miembros. Se llama Health4Me. La aplicación está disponible para tabletas y teléfonos inteligentes Apple y Android. Health4Me hace que le sea más fácil:

- encontrar un proveedor
- llamar a la línea de enfermería (NurseLine)
- ver su tarjeta de identificación
- ponerse en contacto con Servicios para miembros



**Conéctese.** Descargue hoy la aplicación gratuita Health4Me. Úsela para comunicarse con su plan de salud dondequiera que esté, cuando lo desee.