



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿Sabía usted que...?

Aproximadamente 20 por ciento de los adolescentes son obesos, al igual que alrededor del 17 por ciento de los niños entre 6 y 11 años de edad.



Tiempo para adolescentes

Los controles son importantes.

Su hijo necesita controles cada año durante su adolescencia. En cada control, el médico verificará el índice de masa corporal (IMC) de su preadolescente o adolescente, que es una medida de la grasa corporal basada en la estatura y el peso. El médico hablará con él sobre las conductas de riesgo, seguridad, actividad física y nutrición.

Se le harán a su hijo los exámenes de detección y se le administrarán las vacunas que necesite. Cuando su hijo cumpla 11 o 12 años, es hora de otra ronda de vacunas. Pregunte a su médico acerca de las siguientes vacunas:

- **VPH:** Previene el virus del papiloma humano
- **Conjugado meningocócico:** Previene la meningitis bacteriana
- **Tdap:** Previene el tétano, difteria y tos ferina



Solicite orientación. Hay disponibles pautas preventivas para toda su familia. Este documento indica qué exámenes y vacunas son necesarios y cuándo. Visite myuhc.com/CommunityPlan o llame al **1-800-941-4647 (TTY 711)** para obtener una copia.



Qué debe esperar

Recuerde su control posparto.

Es fácil que una nueva mamá descuide su propia salud, pero es importante ir a su médico o partera seis semanas después de haber dado a luz. Si le hicieron cesárea, también debe ir al médico o partera dos semanas después del parto. En su control posparto, su médico:

- la examinará para verificar que esté sanando bien después del parto;
- verificará si padece de depresión posparto;

- hará un examen pélvico;
- le informará si está lista para reanudar su vida sexual;
- le hablará acerca de las opciones de control de la natalidad; y
- responderá preguntas acerca de la lactancia materna y examinará sus senos.



¿Está embarazada? Inscríbese en Healthy First Steps (Primeros pasos saludables). Este programa gratuito ofrece apoyo e información. Llame al **1-877-813-3417 (TTY 711)** para obtener más información.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Por qué debe someterse mi hijo a una prueba de detección de plomo?

R: El plomo es un metal natural que puede encontrarse en muchos lugares. Es común en las viviendas más antiguas, en el suelo cerca de caminos muy transitados y en algunos productos importados. Los niños pueden inhalarlo o tragarlo.

El envenenamiento por plomo puede causar graves problemas. Por ejemplo, puede afectar la sangre, los huesos o el cerebro de su hijo. También puede causar retrasos en el crecimiento o problemas de desarrollo.

Muchos niños con envenenamiento por plomo no tienen síntomas. Por ello, es muy importante realizarse las pruebas. Los expertos recomiendan llevarlas a cabo al año y a los 2 años. La prueba se realiza con solo unas gotas de sangre. Si se detecta plomo, existen tratamientos que pueden ayudar. La limpieza de las fuentes de plomo puede prevenir que el envenenamiento por plomo empeore.



Conozca más. Lea acerca del envenenamiento por plomo y otros temas sobre salud infantil en **KidsHealth.org**.



El cuidado adecuado

Cómo funciona la gestión de utilización

UnitedHealthcare Community Plan emplea la gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Todos los planes de atención de salud administrada lo hacen. Así es como nos aseguramos de que nuestros miembros reciban la atención adecuada, en el momento y en el lugar adecuado.

Un médico revisa todas las solicitudes de cobertura cuando la atención parece no cumplir las pautas. Las decisiones de aprobaciones o denegaciones se basan en la atención y el servicio, así como en sus beneficios. Las decisiones no se toman debido a incentivos financieros.

Los miembros y los médicos también tienen el derecho a apelar las denegaciones. La carta de denegación enviada por UnitedHealthcare Community Plan le indicará cómo apelar. La solicitud de apelación se debe enviar a UnitedHealthcare Community Plan dentro de los 90 días siguientes a la denegación.



¿Tiene preguntas? Puede hablar con nuestro personal de UM. Simplemente, llame gratis al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.

5 datos sobre la clamidia



1. La clamidia es la infección de transmisión sexual que se diagnostica con mayor frecuencia. Tanto hombres como mujeres pueden adquirirla.
2. La bacteria que causa la clamidia se transmite al tener relaciones sexuales. El uso de condones puede reducir el riesgo.
3. Generalmente, la clamidia no presenta síntomas. Los expertos recomiendan que las mujeres y las adolescentes sexualmente activas de hasta 25 años de edad se realicen un examen cada año. El examen se puede realizar con una muestra de orina.
4. La clamidia se puede curar con antibióticos. Ambas personas en la pareja se deben tratar. No debe tener sexo hasta que el tratamiento haya finalizado.
5. Si no se trata, la clamidia puede causar infertilidad. Se puede transmitir a un bebé en el momento del nacimiento. Asimismo, puede causar complicaciones en el embarazo u otros problemas graves.

El compañero de su hijo en la salud

El proveedor de atención primaria de su hijo (PCP) es la persona a quien debe acudir cuando su hijo está enfermo y es quien provee o coordina su atención médica. Sin embargo, el PCP también quiere ver a su hijo cuando está bien. Las consultas de control sano ayudan al PCP de su hijo a conocerlos mejor a usted y a su hijo. También las consultas de control sano son un buen momento para lo siguiente:

- hacerse exámenes importantes de diagnóstico y pruebas;
- ponerse las vacunas que necesite;
- hacerse control de enfermedades crónicas;
- hacerse control de los medicamentos que toma su hijo;
- coordinar la atención que le brindan los especialistas a los que va su hijo; y
- conversar sobre su desarrollo, seguridad y otros temas.

Cuando visite al PCP de su hijo, infórmele sobre:

- cualquier medicamento o suplemento que tome su hijo;
- cualquier otro proveedor al que vaya su hijo, como especialistas o proveedores alternativos;
- las pruebas o los tratamientos que se haya realizado su hijo; y
- cualquier tratamiento de salud mental que reciba su hijo.

Las visitas de control sano están cubiertas sin costo para usted. ¿Es momento de un control sano para su hijo? Llame al PCP de su hijo para programar una cita hoy.



Consulte a su PCP. Usted y su hijo deben sentirse cómodos con su PCP. Si no se sienten así, elija uno nuevo. Visite myuhc.com/CommunityPlan, use la aplicación Health4Me, o bien llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.



Cepillarse por dos

Las embarazadas comen por dos, y también se cepillan por dos. El embarazo puede afectar sus dientes y encías. La enfermedad de las encías puede causar complicaciones en el embarazo.

Si después de dar a luz presenta alguna enfermedad de las encías o caries dentales, los gérmenes de su boca se pueden traspasar a su bebé al besarlo o compartir una cuchara. Si cuida de sus dientes y encías, puede marcar una diferencia para su bebé, tanto antes como después del parto.

- Cepílese los dientes al menos dos veces al día con pasta dental con fluoruro.
- Use hilo dental al menos una vez al día y enjuáguese a diario con un enjuague bucal con fluoruro.
- Elija alimentos sanos como frutas y verduras, y evite meriendas con azúcar o harina y gaseosas.
- Visite a su dentista al menos una vez durante su embarazo. Le pueden limpiar los dientes para ayudarle a controlar las caries dentales o la enfermedad de las encías. Las visitas al dentista son seguras en cualquier momento del embarazo.



Acabe con el cáncer

¿Es fecha para un examen de detección?

Los exámenes de detección de cáncer pueden ayudar a diagnosticar los tipos de cáncer comunes en forma temprana. Si se diagnostican 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, las recomendaciones son:

Qué: Mamografía

Por qué: Para diagnosticar el cáncer de mama en forma temprana

Cuándo: Las mujeres deben realizarse su primera mamografía, denominada mamografía inicial, entre los 35 y 40 años de edad. Las mujeres entre 40 y 75 años deben realizarse una mamografía cada año o según las recomendaciones de su médico. Y las mujeres entre 20 y 40 años deben hacerse exámenes clínicos de los senos cada tres años.

Qué: Colonoscopia

Por qué: Para diagnosticar o prevenir el cáncer colorrectal

Cuándo: Colonoscopia para hombres y mujeres cada ocho a 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 diagnosticar o prevenir el cáncer de cuello uterino

Cuándo: Papanicolaou para mujeres cada tres años a partir de los 20 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.



¿Necesita un dentista?

Visite myuhc.com/CommunityPlan
o llame al **1-800-941-4647**

(TTY 711) para encontrar un dentista.



¿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.



Health4Me

Una nueva aplicación para usted

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;
- leer su Manual para miembros;
- obtener ayuda y apoyo en su comunidad;
- aprender acerca de sus beneficios; y
- ponerse en contacto con Servicios para miembros.



Los antibióticos no siempre son la respuesta

Desde el descubrimiento de los antibióticos se han salvado muchas vidas. Estos matan las bacterias que causan algunas enfermedades e infecciones. Sin embargo, los expertos dicen que a veces se usan demasiado. Esto hace que algunas bacterias se hagan resistentes. Cuando esto sucede, el medicamento no ayuda cuando hace falta.

La mayoría de las enfermedades, tanto en adultos como en niños, no son causadas por bacterias, y por lo tanto, los antibióticos no ayudan a curarlas. Solo el tiempo ayuda. Estas enfermedades podrían ser resfríos e influenza, que son causadas por virus. Muchas infecciones de los oídos, de las vías respiratorias superiores causadas por resfríos, bronquitis e infecciones de los senos nasales también son causadas por virus.



Descárguela hoy. ¿Usa una tableta o un teléfono inteligente? Descargue hoy la aplicación gratuita Health4Me. Úsela para conectarse con su plan de salud dondequiera que esté, cuando lo desee.

Cómo manejar la EPOC

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) consiste en un conjunto de problemas pulmonares, entre ellos, enfisema y bronquitis crónica. Los cambios en el estilo de vida pueden ayudarle a manejar la EPOC. Puede sentirse mejor si:



- 1. No fuma.** Tampoco permita que otras personas fumen en su casa.
- 2. Evita el polvo y los vapores.** Permanezca en su casa los días en que el aire no sea de buena calidad.
- 3. Se vacuna contra la influenza cada año si lo indica su médico.** Pregunte a su médico por la vacuna contra la neumonía.
- 4. Evita los gérmenes.** Lávese las manos regularmente.
- 5. Mantiene un peso saludable.** Siga una dieta saludable y manténgase activo.

Si tiene EPOC, es importante que tome sus medicamentos según las instrucciones. Es posible que necesite inhaladores y pastillas. Hasta podría necesitar oxígeno suplementario. Hable con su proveedor para estar seguro de entender qué, cómo y cuándo tomar lo que necesite.



Podemos ayudarlo. UnitedHealthcare Community Plan cuenta con programas para ayudar a las personas con EPOC y otras afecciones. Puede obtener asesoría de una enfermera.

Le enviaremos recordatorios de exámenes importantes. Llame al **1-800-941-4647 (TTY 711)** para obtener más información.



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)

Cuidado de las embarazadas en Twitter

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

@UHCPregnantCare

@UHCEmbarazada

bit.ly/uhc-pregnancy

Nuestro sitio web y aplicación Encuentre un proveedor o lea su Manual para miembros, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/CommunityPlan

Health4Me

KidsHealth Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños y adolescentes.

KidsHealth.org

Según las reglas

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

- los beneficios y servicios con los que usted cuenta;
- los beneficios y servicios con los que usted no cuenta (exclusiones);
- cómo encontrar proveedores de la red;
- cómo funcionan sus beneficios de medicamentos recetados;
- 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;
- sus derechos y responsabilidades como miembro;
- nuestra política de privacidad;
- cuándo y cómo puede presentar una reclamación en caso de que sea necesario;
- dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, después de horario, de salud de la conducta, especializada, dental, visión, hospitalaria y de emergencia;
- cómo expresar una queja o apelar una decisión relacionada con la cobertura;
- cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con el idioma o una traducción;
- la forma en que el plan de salud decide qué nuevos tratamientos o tecnologías se cubren; y
- cómo denunciar fraude y abuso.



Obténgalo todo. Puede leer el Manual para miembros en línea en **myuhc.com/CommunityPlan**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual.

