



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK

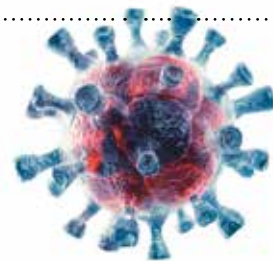


Observe y aprenda

Visite myuhc.com/CommunityPlan para ver breves introducciones a su plan de salud. Estos videos le explican cómo aprovechar sus beneficios al máximo. Son excelentes tanto para miembros nuevos como para aquellos experimentados.



No se contagie de gripe



Vacúnese pronto contra la gripe.

La temporada de gripe se acerca y es una enfermedad que se propaga con facilidad. Puede hacer que se sienta muy mal y que falte varios días al trabajo o a la escuela. También puede ser peligrosa e incluso mortal.

La mejor forma de prevenir la gripe es vacunándose. Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe cada otoño. Seguir estos consejos también puede ayudarle a prevenir la gripe:

- Lávese las manos habitualmente con agua y jabón. O bien, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca a menos que se haya lavado las manos recientemente.
- Coma bien, haga ejercicio, beba gran cantidad de agua y duerma suficiente.



No se arriesgue, vacúnese. Las vacunas contra la gripe no tienen costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es en el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP). También puede vacunarse en cualquier clínica o tienda que acepte su plan. Visite myuhc.com/CommunityPlan o use la aplicación **Health4Me** para encontrar un lugar cerca de usted.

Usted puede dejarlo

Únase al Gran Día de No Fumar.

El consumo de tabaco es la principal causa prevenible de enfermedades y de muerte prematura. Casi 42 millones de personas en los Estados Unidos fuman. ¿Es usted una de ellas?

Dejar de fumar no es fácil. Es una adicción física y mental. Algunos medicamentos y contar con apoyo pueden ayudarle. Elija una fecha y elabore un plan para dejar de fumar. El Gran Día de No Fumar es un buen día para dejar el tabaco, aunque solo sea por un día. La fecha de este año es el 17 de noviembre.



Usted puede hacerlo. Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) sobre cómo dejar de fumar. También puede llamar gratis a la Línea de ayuda local para dejar de fumar al **1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)** para obtener ayuda gratuita. Visite cancer.org/smokeout para consultar más recursos.

Obtenga los resultados

UnitedHealthcare Community Plan ofrece un Programa de mejoramiento de calidad, que funciona para 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.

El año pasado, una de nuestras metas era lograr un aumento en la cantidad de exámenes oculares, HbA1c y de función renal de nuestros miembros con diabetes. Descubrimos que una mayor cantidad de miembros con diabetes se hizo estos exámenes. Este año, nuestra meta para nuestros miembros con diabetes no es solo que se hagan más exámenes, sino que también tengan mejores resultados.

Otra de nuestras metas era aumentar la cantidad de visitas al médico de las mujeres entre la tercera y octava semana luego de haber dado a luz a un bebé. Descubrimos que una mayor cantidad de pacientes acudió a estas visitas. Este año nos enfocaremos en ayudar a las mujeres embarazadas a comenzar a visitar a sus proveedores desde el inicio y durante todo su embarazo.

El próximo año, queremos aumentar el número de miembros que acuden a controles dentales de rutina. Además, queremos asegurarnos de que más niños tengan sus controles de rutina anuales.

Cada año, también realizamos encuestas a los miembros. Ellas demuestran nuestro desempeño en cuanto a la atención de las necesidades de nuestros miembros. Nuestras encuestas de 2016 demostraron una mejora general en la forma en que nuestros miembros califican su atención médica. Este año trabajaremos para mejorar su satisfacción. Mejoraremos los materiales y la información que ofrecemos. Nuestra meta es que nuestros miembros entiendan mejor los beneficios de su plan de salud.



Obtenga todo. ¿Quiere saber más acerca de nuestro Programa de mejoramiento de calidad? Llame a Servicios para miembros o visite myuhc.com/CommunityPlan.

Conozca los riesgos

El cáncer de mama es la segunda forma más común de cáncer entre las mujeres. Existen muchos factores de riesgo para el cáncer de mama. La mayoría de ellos están fuera de su control, como los antecedentes familiares. Sin embargo, algunos están relacionados con su estilo de vida. Puede reducir el riesgo de cáncer de mama si mantiene un peso sano y hace ejercicio. Limitar la cantidad de alcohol que bebe también puede ayudar.

Es importante que la mayoría de las mujeres a partir de los 40 años se realicen una mamografía cada dos años. Esta radiografía de las mamas puede detectar cáncer de mama en una etapa temprana. El cáncer de mama tiene cura la mayoría del tiempo si se detecta en sus primeras etapas.

Hable con su médico acerca de su riesgo de cáncer de mama. Su médico puede recomendar un calendario de exámenes de detección diferente para usted. Algunas mujeres deben comenzar a hacerlos antes o deben realizarse otros exámenes. Otras necesitan mamografías con menos frecuencia.



Conozca sus beneficios.

¿Tiene alguna pregunta sobre sus beneficios respecto de la detección y el tratamiento de cáncer de mama? Consulte su Manual para miembros o llame a Servicios para miembros.



¿Existe una situación de abuso?

La siguiente es una forma de ayudar

Las personas mayores y con necesidades especiales están en riesgo de ser víctimas de abuso. Este puede ser físico, emocional, sexual y hasta financiero. A veces, implica negligencia. ¿Sabe qué hacer si alguien bajo su cuidado es víctima de abuso?

- **Si una persona está en peligro inmediato:** llame al **911** o a la policía local para obtener ayuda inmediatamente.
- **Si una persona está en un centro autorizado y administrado por el estado, incluidas escuelas residenciales:** llame gratis al Centro de Justicia para la Protección de Personas con Necesidades Especiales del Estado de Nueva York al **1-855-373-2122 (TTY 1-855-373-2123)**. Las llamadas se responden las 24 horas del día.
- **Si alguien vive en un asilo o en la comunidad y es un adulto:** llame a la oficina de Servicios de Protección a Adultos del Departamento de Servicios Sociales de su condado. Llame al **1-800-342-3009 (presione 6)** para averiguar el número en su área. Las llamadas se responden las 24 horas del día.



Obtenga más información. Lea acerca del abuso de personas mayores en la Administración de Asuntos sobre la Vejez de los EE.UU., en aoa.acl.gov.



Creciendo

Los adolescentes pueden comenzar a aprender a ser consumidores de atención médica. Involucrarse en su propia atención puede ayudarles a desarrollar su autoestima y a ser más independientes. Los padres pueden enseñar a sus hijos adolescentes habilidades relacionadas con la atención médica, como por ejemplo:

- programar citas médicas y dentales
- hacer una lista de preguntas para plantearlas en las citas
- hablar con el proveedor
- llenar formularios
- entender los medicamentos

Los adolescentes tienen necesidades de atención médica diferentes a los niños. Es posible que su hijo adolescente esté listo para cambiar de un pediatra a un proveedor de atención primaria que trate a adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de salud de la mujer, como un obstetra/ginecólogo.



Podemos ayudar. UnitedHealthcare Community Plan puede ayudar a su hijo adolescente a elegir al proveedor correcto. Llame a Servicios para miembros, visite myuhc.com/CommunityPlan o use la aplicación **Health4Me**.



Su hogar dental

Evite acudir a la sala de emergencia para atención odontológica.

Las visitas a las salas de emergencia (Emergency room, ER) nunca son divertidas. Las personas acuden a la sala de emergencia debido a un dolor en el pecho, una fractura de hueso o un ataque de asma. ¿Pero sabía usted que una de las razones más comunes por las cuales las personas terminan en la sala de emergencia es debido a un dolor de muela?

A menudo, las personas que van a una sala de emergencia por un dolor de muela no van a un dentista de forma habitual. Esperan hasta que les duela un diente para obtener atención odontológica. Los médicos de las salas de emergencia generalmente le darán un analgésico o un antibiótico que solo solucionará el problema inmediato. Algunos pacientes tampoco hacen un seguimiento con una consulta odontológica después de ir a la sala de emergencia. Esto puede causar que los problemas continúen.

Las salas de emergencia son una forma costosa de obtener atención dental. Además, los pacientes no tienen un alivio duradero. Generalmente, hay una larga espera para ser atendido por un problema dental. La mayoría de las salas de emergencia no cuentan con dentistas, y sus médicos y el personal no están capacitados para tratar a cabalidad los problemas dentales.

Existe una forma para romper el ciclo. Debe buscar un dentista primario, a veces llamado “hogar dental”. Realícese controles odontológicos de forma periódica. Cualquier problema que tenga se puede tratar en el consultorio del dentista antes de que se convierta en una emergencia.

Las consultas periódicas a un dentista son importantes para una buena salud oral y salud general. Su dentista le ayudará a no tener caries ni enfermedad de las encías. Su dentista también puede:

- buscar cambios en su salud oral
- tratar una enfermedad dental de forma prematura, antes de que pase a ser una emergencia
- ayudarlo a mantener limpios sus dientes y encías
- darle consejos sobre un buen cuidado en casa y qué comer para tener dientes y encías saludables

Siempre llame a su dentista si le duelen los dientes, necesita un empaste o tiene dolor o inflamación en la boca. La mayoría de los dentistas lo atenderán de inmediato si llama por un problema urgente. Si llama a su dentista, es muy probable que no tenga que ir la sala de emergencia.



Rincón de recursos

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

Medicaid/CHIP: 1-800-493-4647 (TTY 711)

Wellness4Me: 1-866-433-3413 (TTY 711)

Essential Plan: 1-866-265-1893 (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, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, 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



¿Necesita un dentista? Si no tiene un dentista, llame a Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación del seguro. Ellos pueden ayudarlo a encontrar uno cerca de su domicilio que acepte su plan.