



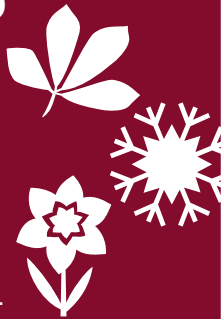
LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# 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.



## Club de la cultura

### Hablamos su idioma.

Queremos que los miembros de todas las culturas e idiomas obtengan la atención que necesitan. Informe a sus proveedores en qué idioma prefiere leer y hablar, y si tiene alguna necesidad cultural especial.

Si necesita recibir atención en un idioma diferente al inglés, podemos ayudarlo. Podemos coordinar servicios de traducción por teléfono o que un intérprete se reúna con usted en el consultorio del médico. Podemos ofrecer intérpretes de lenguaje de señas para personas sordas. Asimismo, podemos ofrecer material para los miembros con problemas visuales.



**Obtenga ayuda.** ¿Necesita recibir atención o información en un idioma diferente al inglés? ¿Quiere recibir materiales en otro formato? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-888-887-9003 (TTY 711)**.





# 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. 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: COLONOSCOPIA

A partir de los 50 años de edad debe comenzar a hacerse exámenes de detección de cáncer colorrectal. Una buena forma para detectar este cáncer es mediante una colonoscopia, que usa una cámara para examinar el colon. También elimina pólipos, que son pequeñas protuberancias que pueden convertirse en cáncer.



**¿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 **1-888-887-9003 (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.



## Salga a caminar

Caminar es una excelente forma de hacer ejercicio. Es relajante, fácil de adaptar a su horario y gratis. Además, tiene muchos beneficios para la salud. Caminar solo 30 minutos al día puede mejorar su salud de muchas formas, como por ejemplo:

- **MEJORAR SU NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE:** El ejercicio puede ayudarle a mantener un nivel saludable de azúcar en la sangre. Además, llevar una buena alimentación es lo más importante que puede hacer. Si tiene diabetes, caminar puede ser de gran ayuda.
- **REDUCIR EL COLESTEROL:** Caminar aumenta el nivel de colesterol bueno y reduce el malo. Esto puede ayudar a prevenir problemas cardíacos.
- **PÉRDIDA DE PESO:** Si pesa 150 libras, al caminar durante media hora quemará más de 100 calorías. No tiene que correr para perder peso.
- **MEJOR HUMOR:** El ejercicio disminuye el estrés. También puede mejorar el sueño y generar una sensación de bienestar.



**Pregunte a su médico.** Hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Si tiene una discapacidad, su médico puede sugerirle otras formas para que se mantenga activo.



## Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Encuentre un médico, pregunte sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).  
**1-888-887-9003 (TTY 711)**

**Línea de enfermería (NurseLine)** Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).  
**1-888-887-9003 (TTY 711)**

**Su Coordinador de servicios** Hable con su Coordinador de servicios (llamada gratuita).  
**1-800-349-0550 (TTY 711)**

**Nuestro sitio web** Use nuestro directorio de proveedores o lea su Manual para miembros.  
**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 de ayuda para dejar de fumar** Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).  
**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**

# En la zona

## Su plan de acción contra el asma

Si tiene asma, hable con su médico para crear un plan de acción contra el asma que le ayude a controlarla, le explique sus medicamentos, le diga qué hacer cuando sus síntomas empeoren y cuándo puede ser necesario añadir otro medicamento, llamar a su médico o acudir al hospital. Un plan de acción contra el asma tiene tres zonas:



- **VERDE:** Se siente bien. Siga tomando sus medicamentos de control a largo plazo.
- **AMARILLO:** Tiene síntomas de asma. Puede tener tos o sibilancia o sentir opresión en el pecho. Podría tener problemas para trabajar o hacer ejercicio. Relájese y tome su medicamento de alivio rápido.
- **ROJO:** Tiene síntomas graves. Su medicamento de alivio rápido no le ayuda lo suficiente. Busque atención médica de inmediato.



**Únase.** Ofrecemos programas de control de enfermedades que ayudan a las personas con asma, diabetes y otras afecciones a controlar su salud. Puede obtener consejos de una enfermera y recordatorios sobre su tratamiento. Para obtener más información, llame gratis al **1-888-887-9003 (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.