



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK



## No se arriesgue, vacúnese

La neumonía es una enfermedad muy grave que puede aparecer rápidamente e incluso causar la muerte. Vacunarse contra la neumonía es la mejor forma de proteger su salud. Si es mayor de 65 años, tiene una enfermedad crónica o fuma, hable con su PCP acerca de la prevención de la neumonía.



## Combata la gripe

### Es momento para su vacuna anual

El virus de la gripe es muy común. Puede causar graves problemas e incluso la muerte. Una vacuna anual es la mejor protección contra la gripe. Usted y sus hijos a partir de los seis meses de edad deben vacunarse cada año.

La temporada de gripe puede comenzar ya en octubre. Cada temporada de gripe es diferente. Hasta las personas sanas pueden contraer la gripe y contagiársela a los demás. Mientras más personas se vacunen, menor será la posibilidad de que la infección por gripe se disemine en la comunidad.

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



# Calidad superior

## Nuestros resultados respecto a las mejoras de calidad

UnitedHealthcare Community Plan ofrece un programa de mejora de calidad, que funciona para ofrecer a los miembros mejor atención y mejores servicios. Cada año, informamos nuestro desempeño.

El año pasado, una de nuestras metas era aumentar el número de miembros que acudieran a controles odontológicos de rutina y por ello les enviamos información sobre su importancia. Descubrimos que en muchas áreas, mayor cantidad de nuestros miembros sí estaban acudiendo.

Otra de nuestras metas era aumentar el número de niños que acudieran a controles de rutina anuales. Enviamos a los miembros información sobre lo importante que es que los niños vayan a su médico cada año para recibir vacunas y realizarse exámenes de detección de enfermedades. Aún queremos mejorar en esta área. El próximo año, queremos que una mayor cantidad de nuestros miembros:

- Se hagan exámenes de detección preventivos;
- Se vacunen; y
- Se realicen exámenes físicos.

Encuestamos a nuestros miembros todos los años. Queremos conocer nuestro desempeño en cuanto a la atención de sus necesidades. Nuestras encuestas de 2017 revelaron principalmente mejores puntajes en la forma en que nuestros miembros calificaron su atención médica. Este año nos esforzaremos para mejorar la calificación de nuestros miembros a sus médicos. Hemos entregado a nuestros médicos hojas de sugerencias con lo que les gusta a los miembros para que puedan atenderlos mejor.



**Téngalo todo.** ¿Quiere obtener más información sobre nuestro programa de mejora de calidad? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647, TTY 711.**



## Su socio en salud

Su proveedor de atención primaria (PCP) brinda o maneja su atención médica. Es su socio en salud. Es importante que su PCP sea una buena opción para usted.

Debe sentirse cómodo al hablar con su PCP. Tanto la ubicación de la oficina de su PCP como su horario de atención deben ajustarse a sus necesidades. Quizás quiera un PCP que hable su idioma o entienda su cultura. Puede preferir que sea hombre o mujer. Si su PCP no es adecuado para usted, puede cambiarlo cuando lo desee.

Puede obtener más información de los proveedores de los planes en Internet o por teléfono. La información disponible incluye:

- Dirección y número de teléfono;
- Cualificaciones;
- Especialidad;
- Certificación de la Junta;
- Idiomas que habla;
- Escuela de medicina; and
- Residencia.



**Consulte.** Para encontrar un nuevo PCP, visite **myuhc.com/CommunityPlan**

o use la aplicación **Health4Me**. También puede llamarnos gratis al **1-800-941-4647, TTY 711.**

# Siéntase mejor

## El cuidado correcto para la artritis reumatoide

La artritis reumatoide (AR) causa dolor e inflamación en las articulaciones pequeñas, como las de las muñecas, manos y pies. Esta afección es causada por un sistema inmune hiperactivo. Cuanto antes comience el tratamiento para la AR, mejor funcionará.

El tratamiento comienza con fármacos antirreumáticos modificadores de la enfermedad (FARME). Estos fármacos ayudan con los síntomas y, a la vez, reducen el daño en las articulaciones. Muchos pacientes también toman medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE). Algunas veces, también se recetan esteroides en dosis bajas.

Los ejercicios de bajo impacto como aeróbicos acuáticos y caminar también pueden ser de utilidad, ya que aumentan la fuerza de los músculos, lo cual reduce la presión sobre las articulaciones. En conjunto, los medicamentos adecuados más el ejercicio pueden mejorar la calidad de vida de las personas con AR.



## Sin convulsiones

La epilepsia es un trastorno convulsivo. Se puede manejar con medicamentos que ayudan a prevenir las convulsiones. Los medicamentos para la epilepsia funcionan mejor si los toma cuando corresponde. Si no toma una dosis, está más propenso a tener una convulsión. Algunos medicamentos para la epilepsia se deben tomar muchas veces al día. También es posible que tome otros medicamentos.

Si tiene dificultades para hacer un seguimiento, puede solicitar ayuda a su médico o farmacéutico. Ellos pueden recomendarle un pastillero que divide las píldoras según las horas del día, y pueden explicarle cómo usar un cuadro diario. Puede configurar una alarma en su teléfono como recordatorio para que tome sus medicamentos.

Lo más importante es que se mantenga en estrecho contacto con su médico. Juntos pueden encontrar los mejores métodos para que esté al día con su medicamento y esté libre de convulsiones.

## Problemas de la próstata

Los problemas de la próstata son comunes en hombres mayores de 50 años. En la mayoría de los casos, los problemas de la próstata no son causados por cáncer. No obstante, el cáncer de próstata es el segundo cáncer más común en los hombres.

Si se diagnostica de forma temprana, el cáncer de próstata normalmente se puede curar. Por ello, es importante que los hombres mayores de 50 años se realicen un examen de próstata y hablen sobre un examen de detección de antígeno prostático específico (PSA) con su médico. Los hombres afroamericanos y los hombres cuyo padre, hermano o hijo hayan tenido cáncer de próstata, deben considerar examinarse a partir de los 40 años. Pregunte a su médico si el examen de detección de cáncer de próstata es necesario en su caso.

## 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**

**Nuestro sitio web y aplicación** Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, en cualquier lugar que se encuentre.

**[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**  
**Health4Me™**

**MyHealthLine™** Si reúne los requisitos, puede recibir un teléfono inteligente y un plan de servicio mensual gratis.

**[UHCmyHealthLine.com](http://UHCmyHealthLine.com)**

**Línea para dejar de fumar** Inscríbese en el Gran día de no fumar, que este año se llevará a cabo el 16 de noviembre, y obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

**[NJQuitLine.org](http://NJQuitLine.org)**

**1-866-657-8677, TTY 711**

**National Domestic Violence Hotline (Línea nacional contra la violencia doméstica).** Obtenga apoyo, recursos y consejos

las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

**1-800-799-SAFE (7233), TTY 1-800-787-3224**  
**[thehotline.org](http://thehotline.org)**

## Ahorre dinero con medicamentos genéricos

Los medicamentos genéricos funcionan tan bien como los de marca. Su farmacia puede darle un medicamento genérico en lugar que el de marca que haya ordenado su médico. Si obtiene un medicamento de marca, es posible que tenga que pagar un copago. Averigüe sobre sus beneficios de medicamentos y los copagos que le corresponden. Visite **[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**, o bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647, TTY 711**.



# Conozca los síntomas

## Cómo reconocer la neumonía por aspiración

La neumonía es una inflamación de los pulmones. Por lo general, es causada por bacterias, virus u hongos. Sin embargo, a veces es causada por la inhalación accidental de alimentos, líquidos, saliva, vómito u otras cosas. Esto se denomina neumonía por aspiración. Existen mayores posibilidades de que la neumonía por aspiración se presente en personas que:

- no están conscientes o no están completamente conscientes;
- tienen trastornos que afectan la deglución;
- beben demasiado alcohol;
- toman medicamentos que afectan el estado de alerta; o
- son ancianas.

Los síntomas de la neumonía por aspiración incluyen:

- dolor en el pecho;
- tos o sibilancias;
- fatiga;
- fiebre; y
- falta de aliento.

Si tiene síntomas de neumonía por aspiración, infórmelo a su médico o cuidador. Se debe tratar. Si está en riesgo, trabaje con su médico para prevenir la neumonía por aspiración.

