



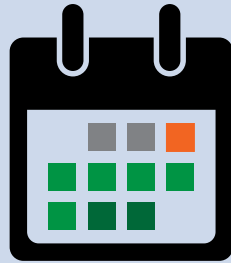
LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿SABÍA USTED QUE...?

Las personas que tienen influenza pueden contagiar la enfermedad un día antes de que comiencen los síntomas. Continúan propagando la influenza durante cinco a siete días después de enfermarse.



¿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
- 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.



La temporada de influenza se acerca.

Protéjase y proteja a su familia. Vacúnese cada otoño. Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la influenza. Un nebulizador nasal también es una opción para algunas personas. Las vacunas contra la influenza son un beneficio cubierto.

La calidad es importante

UnitedHealthcare Community Plan ofrece un programa de mejoramiento de la calidad, que tiene como objetivo 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. Muchos de los aspectos que informamos son temas de salud pública importantes.

RESULTADOS DE SALUD

En 2013, una de nuestras metas era aumentar la cantidad de miembros que se realizaron:

- visitas de control de bebés, niños y adolescentes sanos.
- pruebas de detección de cáncer de seno.
- citologías vaginales.
- pruebas de control de colesterol.

En 2014, descubrimos que a una mayor cantidad de bebés sanos se les realizaron visitas de control. Asimismo, más mujeres se realizaron mamografías y muchos más miembros solicitaron la medición de su IMC. (El IMC es parte de los exámenes de control de la obesidad.) Sin embargo, nos dimos cuenta de que a muchos adolescentes no se les realizaron sus visitas de control anuales.

En 2014–2015, seguiremos incentivando a nuestros miembros para que reciban los servicios necesarios. Queremos que más miembros se realicen:

- visitas de control anuales para adolescentes sanos.
- exámenes oftalmológicos anuales y exámenes de HbA1c para miembros con diabetes.

RESULTADOS DE SATISFACCIÓN DE LOS MIEMBROS

Cada año, también realizamos encuestas a los miembros, las cuales muestran nuestro desempeño en cuanto a la atención de las necesidades de nuestros miembros. Nuestras encuestas del año 2014 demostraron una mejora en varias medidas. Estas incluyen cómo calificaron nuestros miembros a sus especialistas, su atención médica y su plan de salud. Estamos intentando mejorar nuestro servicio al cliente. Ahora contamos con personas específicas que ayudan a los miembros que llaman más de una vez con un problema. Estamos buscando nuevas formas de atender mejor las necesidades de todos nuestros miembros.



Obtenga todo. Si desea obtener más información acerca de nuestro programa de Mejoramiento de calidad y nuestro avance hacia el cumplimiento de las metas, llame gratis al **1-800-493-4647 (TTY 711)**.

Usted tiene el poder

6 formas para prevenir las enfermedades cardíacas

Las enfermedades cardíacas constituyen la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Una de cada tres personas fallecerá a causa de ellas, pero usted tiene el poder para prevenirlas. Las siguientes son seis formas para tener un corazón sano.

- 1. COMA BIEN:** Consuma menos calorías de las que quema. Elija una variedad de alimentos nutritivos. Limite las grasas saturadas, el azúcar y la sal.
- 2. MANTÉNGASE ACTIVO:** Intente hacer por lo menos 30 minutos de actividad moderada la mayoría de los días.
- 3. NO FUME:** También evite otras formas de tabaco y humo pasivo.
- 4. CONOZCA SUS NÚMEROS:** Pida a su médico que revise su colesterol y presión arterial. Si los valores están altos, elabore un plan con su médico para bajarlos.
- 5. CONTROLE SU PESO:** Mantenga el peso adecuado de acuerdo a su estatura.
- 6. LIMITE EL ESTRÉS:** Evítelo cuando pueda. Aprenda métodos para lidiar con el estrés cuando no pueda evitarlo.





Hablemos acerca del tabaco

Acabe con el hábito antes de que comience.

Los riesgos del tabaco para la salud son bien conocidos. Sin embargo, los niños aún están adquiriendo el hábito. Hable con sus hijos acerca del consumo de tabaco. Establezca reglas claras. Usted puede evitar que comiencen. Los siguientes son algunos datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:

- Nueve de cada 10 adultos que fuman comenzaron cuando tenían 18 años de edad.
- Cada día, más de 2,100 niños se convierten en fumadores regulares.
- El 6.7 por ciento de los estudiantes de secundaria consumen tabaco, al igual que el 23.3 por ciento de los estudiantes de preparatoria.
- Del 2011 al 2012 se duplicó el consumo de cigarrillos electrónicos entre los jóvenes.
- 5.6 millones de jóvenes fumadores actuales morirán a causa del cigarrillo.



Sea un buen ejemplo. ¿Fuma? El Gran Día de No Fumar podría ser un buen día para dejar de fumar. La fecha de este año es el 20 de noviembre. Reciba apoyo de su Línea de ayuda local para dejar de fumar llamando al **1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)** o en línea en **NYSmokeFree.com**.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Cuándo debo comenzar a leerle a mi bebé?

R: La Academia Estadounidense de Pediatría señala que los padres deben comenzar a leer a sus bebés a partir del nacimiento, ya que la lectura temprana ayuda al desarrollo del cerebro del bebé. Enseña a los bebés acerca del lenguaje, incluso antes de que puedan hablar. Ayuda a los bebés a conectarse con sus padres y también los prepara para tener un buen rendimiento en la escuela.

De hecho, en su siguiente visita de control de niño sano, el proveedor de su hijo puede hablar con usted acerca de la lectura e incluso puede darle un libro adecuado para la edad de su hijo. Llene su casa de libros. Léale a su hijo todos los días.



Vacunas para preadolescentes

Cuando su hijo cumpla 11 o 12 años, es hora de otra ronda de vacunas. Se administran en el control anual de su hijo preadolescente. Estas vacunas ayudan a proteger a sus hijos, sus amigos y sus familiares contra enfermedades graves. La próxima vez que lleve a su hijo de secundaria al médico, pregunte acerca de las siguientes vacunas:

- **VPH:** Previene el virus del papiloma humano
- **CONJUGADO MENINGOCÓCICO:** Previene la meningitis bacteriana
- **TDAP:** Previene el tétano, la difteria y la tos ferina

Si a su hijo le falta alguna de estas vacunas, no es demasiado tarde para administrarlas.



Es su mejor opción.

Obtenga más información acerca de las vacunas para cada miembro de su familia en **CDC.gov/vaccines**.

Realícese un examen

La vida continúa con el VIH.

El VIH es el virus que causa el SIDA. Se transmite a través de la sangre, el semen y otros fluidos corporales. Algunas personas están en mayor riesgo de contraer VIH. Tener sexo sin protección con varias parejas aumenta su riesgo, al igual que inyectarse drogas ilegales.

El VIH no tiene cura. Sin embargo, la farmacoterapia está ayudando a las personas a disfrutar de vidas más sanas y prolongadas. También puede evitar que las mujeres embarazadas transmitan el virus a sus bebés. Por ello es tan importante realizarse una prueba. Las personas con VIH que toman medicamento para tratarlo, pueden evitar contraer SIDA por un largo tiempo. Pueden ser muy cuidadosas de no propagar el virus.



Sepa a dónde ir. Pregunte a su proveedor de atención primaria si se debe realizar una prueba. O, consulte sobre algún lugar donde realicen la prueba cerca de usted en hivtest.cdc.gov.



La TB sigue siendo común

La tuberculosis (TB) es una infección bacteriana crónica, que se transmite a través del aire. En la mayoría de los casos, la enfermedad afecta a los pulmones; sin embargo, también puede afectar a otras partes del organismo. Si no se trata, puede ser mortal.

Algunas personas se infectan con TB pero no presentan síntomas. No son contagiosas. Este tipo de tuberculosis se denomina TB latente u oculta. Cuando las personas están infectadas con TB y tienen síntomas, como tos, la enfermedad se llama TB activa, que es muy contagiosa.

- **¿HA ESTADO EXPUESTO A LA TB?** Hable con su médico para realizarse un examen. Puede realizarse un examen de la piel y una radiografía de tórax.
- **¿TIENE TB LATENTE U OCULTA?** Puede tomar medicamentos para evitar que pase a ser TB activa.
- **¿TIENE TB ACTIVA?** Debe tomar un antibiótico para matar las bacterias. Es importante seguir tomándolo durante todo el tiempo que su médico lo recete.



¿Necesita un médico? Su proveedor de atención primaria (PCP) puede realizar una prueba de detección de TB. Si necesita encontrar un PCP, visite MyUHC.com/CommunityPlan. O llame a Servicios para miembros al **1-800-493-4647 (TTY 711)**.



Fraude y abuso

Si cree que hay un incidente de fraude o abuso, debe informarlo a alguna persona. No es necesario que proporcione su nombre.

EL FRAUDE Y ABUSO DE LOS MIEMBROS INCLUYE:

- permitir que otra persona utilice la tarjeta o el número del plan o de Medicaid del estado.
- vender o proporcionar medicamentos de receta a otra persona.
- mentir sobre su estado salud, el lugar donde vive o sus ingresos.

EL FRAUDE Y ABUSO DE LOS PROVEEDORES INCLUYE:

- facturar servicios que nunca fueron prestados.
- facturar dos veces el mismo servicio.
- ordenar pruebas o servicios que usted no necesita.

DOS FORMAS DE DENUNCIAR LOS INCIDENTES DE FRAUDE Y ABUSO:

- Llame a Servicios para miembros al **1-800-493-4647 (TTY 711)**.
- O denuncie el fraude al estado de Nueva York llamando al **1-877-873-7283 (TTY 711)**.



Reciba su EOB. Podemos enviarle una explicación de beneficios (EOB), que enumera los servicios de atención médica que obtuvo. Si recibe una EOB, léala. Si no recibió un servicio que se indica en la EOB, llame a Servicios para miembros al **1-800-493-4647 (TTY 711)**.

Regreso a clases

¿Tiene su hijo problemas en la escuela?

A veces, un maestro es el primero en detectar los signos del TDAH en un niño. TDAH corresponde a las siglas de trastorno por déficit de atención con hiperactividad. El niño puede tener problemas para aprender o tal vez, interrumpa la clase.

Existen muchos signos diferentes del TDAH. Todos los niños a veces presentan algunos, pero los niños con TDAH presentan varios síntomas la mayor parte del tiempo. Sus síntomas son más graves que en otros niños. Los síntomas duran por lo menos seis meses e incluyen:

- no escucha
- le es difícil terminar las tareas
- por lo general, pierde u olvida cosas
- tiene problemas para quedarse tranquilo
- habla demasiado



¿Cuál es el próximo paso?

Si el maestro de su hijo cree que puede haber un problema, el primer paso es llevarlo al proveedor de atención primaria (PCP). El PCP puede evaluar a su hijo o remitirlo a un especialista. ¿Necesita encontrar un proveedor? Visite **MyUHC.com/CommunityPlan**.





Conozca los signos

¿Podría tener diabetes?

La diabetes es cada vez más común. Prácticamente uno de cada 10 estadounidenses la tiene en la actualidad, es decir, más de 29 millones de personas. Sin embargo, 8 millones de ellas no saben que la tienen. Por ello, es muy importante realizarse las pruebas.

SÍNTOMAS DE LA DIABETES TIPO 2

- micción frecuente
- mucha hambre o sed
- mucho cansancio
- visión borrosa
- cicatrización lenta de cortadas y moretones

FACTORES DE RIESGO DE LA DIABETES TIPO 2

- tener un familiar con diabetes
- tener sobrepeso
- ser inactivo
- ser nativo americano, afroamericano o hispano
- tener diabetes durante el embarazo



Contrólese. Algunas personas con diabetes no tienen síntomas ni factores de riesgo. Es importante revisarse el azúcar en sangre en los controles anuales. ¿Necesita encontrar un médico? Visite MyUHC.com/CommunityPlan.

Rincón de recursos

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

1-800-493-4647 (TTY 711)

Cuidado de las embarazadas en Twitter

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

@UHCpregnantCare

@UHCEmbarazada

bit.ly/uhc-pregnancy

Nuestro sitio web Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el Manual para miembros.

MyUHC.com/CommunityPlan

Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica Obtenga ayuda gratis y confidencial contra 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).

1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)

NYSmokeFree.com



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 en caso de enfermedad o de seguimiento al PCP: dentro de 48 a 72 horas, según se indique clínicamente
- Visita preventiva al PCP: 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 **1-800-493-4647 (TTY 711)**.