



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



EN ESTA EDICIÓN

Vacunas contra la gripe	Página 1
Tiempos de espera en las citas	Página 2
Contusiones	Página 2
Resultados de calidad	Página 3
Vacuna contra la meningitis	Página 3
ADHD	Página 3
Ideas para actividades	Página 4

¡Funciona!

La vacuna contra la gripe mantiene sanas a millones de personas.

Recientemente, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades estudiaron cómo funciona la vacuna contra la gripe. Analizaron los datos sobre la gripe de los últimos seis años, y descubrieron que la vacuna de la gripe previno:

- 13.6 millones de enfermedades.
- 5.8 millones de visitas al médico.
- 112,900 hospitalizaciones.

Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe cada año. En el otoño hay disponibles nuevas vacunas que protegen contra los tipos de gripe que los expertos predicen serán más comunes este año. Vacúnese y vacune a su familia pronto.



Obtenga la suya. Las vacunas contra la gripe están disponibles en muchos lugares. ¿Necesita buscar uno que acepte el plan de salud de su hijo? Visite [MyUHC.com/Community Plan](http://MyUHC.com/CommunityPlan) o llame gratis al 1-888-887-9003 (TTY 711).



Todo a tiempo

¿Cuánto tiempo debe esperar para una cita?

Cuando llame para programar una cita para su hijo, informe al consultorio el motivo de la visita. Esto les permitirá saber con qué prontitud deben programar la cita. Debería poder obtener citas dentro de los siguientes plazos.

- Emergencia: el mismo día
- Visita de urgencia al PCP: dentro de 24 horas
- Visita de rutina al PCP: dentro de 14 días
- Visita al especialista: dentro de 14 días



¿Necesita ayuda? Si tiene problemas para programar una cita con el proveedor de su hijo o necesita transporte para una cita, no dude en informarnos.

Llame gratis a Servicios para miembros al **1-888-887-9003 (TTY 711)**.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P. ¿Cómo puedo saber si mi hijo tiene una contusión?

R. Una contusión es una lesión cerebral causada por un golpe en la cabeza.

Los síntomas pueden comenzar poco después de la lesión o posteriormente.

Ellos incluyen:

- dificultad para pensar o recordar
- dolor de cabeza
- mareo
- problemas con la visión
- irritabilidad, tristeza o nerviosismo
- mucho cansancio

El proveedor regular de su hijo puede tratar la mayoría de las contusiones. Sin embargo, algunos síntomas requieren atención de inmediato. Lleve a su hijo a un centro de atención de urgencia si tiene dolor de cabeza que empeora y no desaparece, vómitos reiterativos, debilidad, entumecimiento o problemas de dicción. La somnolencia extrema, convulsiones, pérdida del conocimiento o confusión cada vez peor requieren atención de emergencia.

La recuperación de una contusión puede tardar días, semanas o más tiempo. Una segunda contusión antes de la recuperación total de una primera puede ser más grave. Es importante esperar hasta que el médico diga que está bien reanudar los deportes u otras actividades por completo.



Nos preocupa la calidad

El Programa de mejoramiento de calidad de UnitedHealthcare Community Plan trabaja para brindar a nuestros miembros una mejor atención y mejores servicios. Cada año, informamos nuestro desempeño en la prestación de servicios de atención médica. Muchos de los aspectos que informamos son temas de salud pública importantes.

En 2012, nuestro objetivo era aumentar la cantidad de visitas de control sano en niños entre 3 y 6 años de edad, aumentar la cantidad de mujeres que visitaran al médico al principio de su embarazo y que realizaran visitas de seguimiento con su médico después de dar a luz. En 2013, nos dimos cuenta de que más mujeres acudían al médico al principio de su embarazo y que visitaban al médico después de dar a luz. La cantidad de visitas de control sano de niños entre 3 y 6 años de edad fue inferior a nuestro objetivo.

En 2013–2014 continuaremos incentivando e intentando obtener tasas más altas de visitas de control sano para bebés, niños y adolescentes. Asimismo, intentaremos aumentar la cantidad de miembros que se realicen exámenes de diagnóstico de cáncer de mama, Papanicolaou y exámenes de colesterol.

También llevamos a cabo encuestas cada año para comprobar nuestro nivel de satisfacción de las necesidades de nuestros miembros. Nuestras encuestas de 2013 demostraron una mejora por tercer año consecutivo en la forma en que nuestros miembros califican la obtención de la atención que necesitan, la capacidad de comunicación de los médicos con ellos y el trato que reciben de nuestro centro de servicio al cliente. Seguimos intentando mejorar nuestro centro de servicio al cliente y ahora contamos con especialistas que pueden trabajar con los miembros que llaman más de una vez para consultar un problema.



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 **1-888-887-9003 (TTY 711)**.



La última vacuna

Los adolescentes terminan sus vacunas a los 16 años.

Cumplir 16 años es un gran hito para los adolescentes. Algunos aprenden a conducir. La mayoría comienza a planificar su vida después de la escuela secundaria. También es el momento de su última vacuna infantil, una vacuna de refuerzo contra el meningococo.

La meningitis es una infección del revestimiento del cerebro y la médula espinal. Es más común en personas entre 16 y 21 años. Se propaga fácilmente en lugares como dormitorios universitarios y cuarteles militares. Puede ser mortal o causar problemas permanentes, incluso con tratamiento. La vacuna protege contra cuatro tipos comunes de meningitis bacteriana.



Controles de revisión. Los preadolescentes y adolescentes necesitan controles todos los años. En estas visitas les administrarán las vacunas que necesitan. ¿Necesita encontrar un médico para su adolescente? Use el directorio de proveedores en **MyUHC.com/CommunityPlan**.

DISTRAÍDOS

Todos los niños se ponen inquietos a veces. No siempre prestan atención. Pero algunos niños pueden tener estos problemas la mayor parte del tiempo. Su conducta puede causar problemas en la casa o la escuela.

Si su hijo tiene al menos cinco de estos síntomas en la casa o en la escuela, hable con su médico acerca del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (ADHD):

- se distrae con facilidad
- cambia de actividad rápidamente
- olvida las cosas con frecuencia
- no puede seguir instrucciones
- no termina las tareas
- pierde las cosas con frecuencia
- habla demasiado
- no se puede quedar sentado mucho tiempo
- corretea mucho
- toca todo
- es muy impaciente
- no puede controlar sus sentimientos



Rincón de recursos

Servicios para miembros

Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja (gratis).

1-888-887-9003 (TTY 711)

NurseLine (Línea de enfermería)

Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (gratis).

1-877-839-5407 (TTY 711)

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)

Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad (gratis).

1-800-599-5985 (TTY 711)

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

MyUHC.com/CommunityPlan

Text4baby Reciba mensajes sobre el embarazo y el primer año de vida de su bebé. Envíe la palabra **BABY** al **511411** para recibir mensajes en inglés. Envíe la palabra **BEBE** al **511411** para recibir mensajes en español. O inscríbese en **text4baby.org**.

Línea nacional de asistencia contra el abuso en citas

Los adolescentes pueden hacer preguntas y hablar con un adolescente o un adulto (gratis).

1-866-331-9474

(TTY 1-866-331-8453)



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida



Ideas para actividades cotidianas

Puede mostrar a su hijo que moverse es algo que toda la familia puede hacer en conjunto. Al compartir emoción, ¡su hijo estará más ansioso de unirse también! Mantenerse activo es más fácil de lo que cree. Lea los siguientes consejos para obtener formas divertidas y simples para incluir más movimiento en el día de su familia.

■ ¡EN SUS MARCAS, LISTOS, A ESTIRARSE!

Comience de forma saludable haciendo juntos elongaciones entretenidas en la mañana.

■ **DIVIÉRTANSE AL IR A UN LUGAR.** En lugar de caminar a la tienda, anime a su hijo a saltar como una rana o un conejito.

■ **TIROS A LA BASURA.** Haga una pelota con una página arrugada de una revista vieja. Anime a su hijo a lanzar la pelota lo más lejos posible, y que corra a buscarla.

■ **MUÉVANSE Y PÁSENLO BIEN JUNTOS.** ¡Una forma fácil de moverse es encender la música y bailar!



¿Qué sigue? Visite **sesamestreet.org/**

healthyhabits para obtener más consejos, videos y herramientas para ayudar a que su hijo se mantenga activo.

TM/© 2013 Sesame Workshop