



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## ¿SABÍA USTED QUE...?

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, los adultos que se vacunan contra la influenza tienen 71 por ciento menos probabilidades de que los hospitalicen a causa de esta enfermedad.

71%



## ¿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; y
- 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; y
- 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; y
- 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 **1-800-941-4647 (TTY 711)**.

# Usted tiene el poder

## 6 formas para prevenir las enfermedades cardíacas

Según la American Heart Association, 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.





# No se arriesgue, vacúnese

Puede prevenir dos enfermedades comunes.

Las vacunas no son solo para niños. Los adultos también las necesitan. Si tiene más de 60 años, hable con su médico acerca de las siguientes vacunas:

## HERPES ZÓSTER

### QUÉ ES

El herpes zóster es causado por el virus del herpes zóster. Este es el mismo virus que causa la varicela. Provoca una erupción que puede causar problemas nerviosos dolorosos.

### QUIÉN SE DEBE VACUNAR

La vacuna se recomienda para los adultos a partir de los 60 años de edad. Incluso las personas que han tenido herpes zóster o varicela en el pasado deben vacunarse. Las personas con sistemas inmunológicos débiles no deben vacunarse.

## NEUMOCOCO

### QUÉ ES

La enfermedad neumocócica es causada por la bacteria *Streptococcus pneumoniae*. Puede causar infecciones graves como algunos tipos de neumonía (infección pulmonar) y meningitis (infección del cerebro).

### QUIÉN SE DEBE VACUNAR

La vacuna se recomienda para todos los adultos a partir de los 65 años de edad. Los adultos más jóvenes que fuman o tienen asma también deben vacunarse. Asimismo, es importante para las personas que padecen algunos problemas cardíacos.



**Hable con su médico.** Visite a su proveedor de atención primaria (PCP) una vez al año para una revisión. Pregúntele acerca de las vacunas y exámenes que pueda necesitar. ¿Necesita encontrar un nuevo PCP? Visite

**UHCCommunityPlan.com** para usar el directorio de proveedores. O bien, llame a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.



## Usted puede dejarlo

Casi 47 millones de personas en los Estados Unidos fuman. Sin embargo, más de 48 millones han abandonado el hábito. Hay muchas razones para dejar de fumar. Algunos beneficios de una vida libre de humo incluyen:

- mejor aliento, olor del cabello y la ropa;
- dientes más blancos;
- menor riesgo de cáncer;
- menor riesgo de enfermedades cardíacas y pulmonares;
- ahorro de dinero; y
- mejor estado físico general.

El Gran Día de No Fumar puede ser un buen día para dejar de fumar. Este evento anual pide a los fumadores que elaboren un plan para dejar de fumar. La fecha de este año es el 20 de noviembre.



### Usted puede

**hacerlo.** Dejar de fumar

no es fácil. Hable con su médico acerca de los medicamentos que le pueden ayudar. También puede aumentar la posibilidad de tener éxito con apoyo. Llame a la Línea de ayuda local para dejar de fumar al **1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)**.

# ¿Es hora de una revisión?

## Las personas de la tercera edad se benefician con un examen anual.

A medida que envejece, es posible que observe cambios en su audición, visión y memoria. Es posible que observe que se mueve con mayor lentitud. Puede sentir más dolor. Muchos de estos cambios son normales, pero algunos cambios son signos de un problema. Algunos pueden poner su seguridad en riesgo.

Si tiene 66 años o más, debe realizarse un examen de bienestar anual con su médico de atención primaria (PCP). Un examen de bienestar puede ayudar a prevenir o detectar en forma temprana una enfermedad, cuando es más fácil tratarla. Permite que su médico sepa si podría beneficiarse con otros servicios de salud. Y puede ayudarle a planificar su atención futura. Los siguientes son algunos temas importantes que su médico comentará con usted en su examen de bienestar anual:

- una revisión de sus medicamentos;
- cualquier cambio en su capacidad para realizar sus actividades cotidianas, como salir de compras, transporte, quehaceres domésticos y autocuidado;
- su nivel de dolor; revisará todas las zonas de su cuerpo;
- su actividad cognitiva, como memoria; y
- decisiones acerca de la planificación de atención avanzada.



**Tómese el tiempo.** Haga una cita para un examen de bienestar anual GRATIS. ¿Necesita encontrar un nuevo PCP? Visite [UHCCCommunityPlan.com](http://UHCCCommunityPlan.com) o llame al 1-800-941-4647 (TTY 711).

## Cepílese

Los dientes y las encías saludables le permiten comer bien, disfrutar de su comida y sentirse más seguro de sí mismo. Sin el cuidado adecuado, los dientes pueden picarse y las encías se pueden infectar. Con el tiempo, estos problemas pueden causar la pérdida de dientes.

Los dentistas son expertos en dientes y encías. Pueden ayudarle a prevenir las enfermedades en los dientes y las encías, y corregir los problemas que ya puede tener. Asegúrese de visitar a su dentista cada seis meses para una limpieza y una revisión. Y siga estos pasos para tener una buena salud dental:

- Cepílese los dientes dos veces al día con pasta con fluoruro.
- Limpie sus dientes a diario con seda dental.
- Consuma diferentes alimentos saludables.
- Informe a su dentista los medicamentos que está tomando. Muchos fármacos causan sequedad bucal y problemas dentales.
- Deje de fumar. El consumo de tabaco aumenta su riesgo de tener una enfermedad en las encías.



**Sonrisa iluminada.** Para obtener más información sobre sus beneficios dentales, llame al 1-800-941-4647 (TTY 711).





## Mensaje para los hombres

La próstata es una glándula que se ubica justo debajo de la vejiga en los hombres. Los problemas de la próstata son comunes en hombres mayores de 50 años. A medida que los hombres envejecen, la próstata generalmente se agranda. Si esto sucede, puede experimentar problemas para orinar o tener dificultades en sus relaciones sexuales.

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 detecta en forma temprana, tiene una gran probabilidad de cura. Por ello, es importante que los hombres mayores de 50 años se realicen un examen de próstata. Los hombres afroamericanos y los hombres cuyo padre, hermano o hijo han 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 adecuado para usted.



**Hágase cargo.** Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer de próstata. Pregunte cuándo debe realizarse un examen.



## HABLAMOS SU IDIOMA

¿Su médico habla su idioma? UnitedHealthcare Community Plan desea ayudar a los miembros de todas las culturas e idiomas a obtener la atención que necesitan. Asegúrese de informar a su proveedor de atención primaria (PCP) el idioma en el que le es más cómodo hablar y leer. Infórmele si tiene alguna necesidad cultural especial.

Si necesita recibir atención en un idioma diferente al inglés, UnitedHealthcare Community plan puede coordinar servicios de traducción por teléfono. También podemos coordinar que un intérprete se reúna con usted en el consultorio del médico. Asimismo, podemos proporcionar un intérprete de lenguaje de señas para personas sordas y material en letra grande para personas con problemas visuales.



**Llámenos.** Si desea obtener ayuda o información en un idioma diferente al inglés o en otro formato, llame a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.

## Evite las escaras

¿Pasa en cama o en una silla la mayor parte del día? Si es así, tiene un alto riesgo de sufrir escaras. Las escaras, o úlceras por presión, corresponden a la piel dañada debido a que se ha permanecido por un tiempo prolongado en una posición.

Los signos de las escaras incluyen enrojecimiento de la piel, áreas calientes o piel esponjosa o dura. Pueden ser dolorosas y causar una infección grave. Si ve o siente una escara, comuníquese con su médico de inmediato.

Si está en alto riesgo de sufrir escaras, se debe revisar el cuerpo todos los días. Usted (o su cuidador) debe cambiar de posición cada 15 minutos. Las siguientes son formas adicionales más para prevenir las escaras:

- Asegúrese de que nada presione su piel, como cremalleras o ropa y mantas arrugadas.
- Mantenga su piel limpia y seca.
- Beba una gran cantidad de agua.
- Lávese la piel con un limpiador suave y huméctela.
- Si está en una silla de ruedas, asegúrese de que se ajuste de manera adecuada.



## En control de la epilepsia

Los medicamentos para la epilepsia funcionan mejor si los toma cuando corresponde. Si olvida una píldora o una dosis, es probable que se produzca una convulsión. Sin embargo, puede ser difícil hacer un seguimiento. Algunos medicamentos para la epilepsia se deben tomar muchas veces al día. Es posible que también tome otros medicamentos.

Si tiene dificultades para hacer un seguimiento, puede obtener ayuda de su médico o farmacéutico. Ellos pueden recomendarle un pastillero que divide las píldoras según las horas del día. Pueden explicarle cómo usar un cuadro diario que le muestre qué medicamentos ha tomado ese día, y cuándo. Puede ajustar las horas en que debe tomar sus píldoras en un reloj de pulsera o teléfono celular.

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

# Manténgase alerta

## Puede evitar las lesiones por caídas.

¿Conoce a alguien que ha resultado lesionado por una caída? Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, más de una de cada tres personas de 65 años y mayores se caen cada año. En efecto, las caídas son la causa No. 1 de fracturas de huesos, traumatismos como lesiones en la cabeza y muerte entre los adultos mayores en los Estados Unidos. Los siguientes son algunos consejos para no caerse:

- **HABLE CON SU MÉDICO.** Éste puede verificar si sus medicamentos le causan mareos o somnolencia y darle un tratamiento para la debilidad de los huesos si es necesario.
- **HAGA EJERCICIO EN FORMA REGULAR.** El ejercicio de fortalecimiento de las piernas y las rutinas de equilibrio, como Tai Chi, pueden mantenerlo fuerte y mejorar el equilibrio.
- **CONTROLE SU VISIÓN CADA AÑO.** Use la graduación adecuada de anteojos o lentes de contacto.
- **COMA PARA MANTENER LA SALUD DE LOS HUESOS.** Consuma gran cantidad de calcio y vitamina D en productos lácteos y verduras verdes.
- **ELIMINE LOS PELIGROS EN LA CASA.** Las alfombras pequeñas y el desorden pueden causar que se tropiece.
- **ENCIENDA LAS LUCES.** La iluminación baja puede ocultar peligros de tropiezo.
- **AGREGUE PASAMANOS A ESCALERAS Y PASILLOS.** Instale barras de seguridad al lado de la tina y el inodoro.

**Más de 1.6 millones de adultos mayores visitan las salas de emergencias cada año debido a lesiones causadas por una caída.**



## ¿Es una emergencia?

Para la mayoría de las lesiones o enfermedades, comience llamando a su médico. Sin embargo, a veces necesita atención rápidamente. Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudarle a que reciba atención más rápido.

### ¿CUÁNDO PUEDE TRATARLO SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA?

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de atención primaria debe ser el primer lugar al que debe llamar. Es posible que pueda obtener una cita para ese mismo día. Le pueden dar consejos para que se cuide solo. Su médico puede solicitar una receta para usted en la farmacia. Si el consultorio está cerrado, habrá un mensaje que le indicará cómo localizar al médico.

### ¿CUÁNDO DEBO ACUDIR PARA RECIBIR ATENCIÓN DE URGENCIA?

Si su médico no está disponible con suficiente rapidez, visite un centro de atención de urgencia. Muchos atienden en la noche y los fines de semana. Reciben pacientes sin cita previa. Realizan pruebas médicas. Tratan enfermedades o lesiones, como:

- esguinces y distensiones;
- fractura de huesos;
- ataques de asma leves;
- infecciones menores;
- cortadas pequeñas;
- dolor de garganta; y
- erupciones.

### ¿CUÁNDO DEBO ACUDIR A LA SALA DE EMERGENCIAS?

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas importantes. Acuda a ellas si su enfermedad o lesión puede causar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato, como:

- hemorragia abundante;
- heridas abiertas grandes;
- dolor en el pecho;
- debilidad repentina o dificultad para hablar;
- quemaduras graves;
- lesiones lumbares;
- lesiones graves en la cabeza; y
- dificultad para respirar.



# Instrucciones del médico

## Haga que su médico sea su socio de salud.

No es ningún secreto que los pacientes no siguen siempre las instrucciones del médico. Los médicos lo saben. Si tiene dificultad para seguir las instrucciones del médico, indíquele por qué. Tal vez no pueda comprar el medicamento. Quizás necesite transporte para realizarse un análisis de laboratorio. Es posible que un medicamento tenga efectos secundarios que le molestan. O tal vez, no entiende lo que su médico quiere que usted haga.

Su proveedor de atención primaria y UnitedHealthcare Community Plan quieren asegurarse de que se mantenga sano. Puede necesitar otro medicamento o un medicamento de menor costo. Puede reunir los requisitos para recibir servicios de transporte gratuitos. No tema pedir más instrucciones. Pida ayuda a su médico.



**Conozca sus beneficios.** Saber qué cobertura tiene y qué servicios adicionales hay disponibles puede ayudarle a obtener la atención que necesita. Obtenga más información acerca de estos beneficios y servicios en su Manual para los miembros,

que se encuentra disponible en línea, en **UHCCommunityPlan.com**. Si necesita que le envíen una copia por correo, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.





# Conozca los signos

## ¿Podría tener diabetes?

La diabetes es cada vez más común. Según la American Diabetes Association, prácticamente uno de cada 10 estadounidenses la tiene en la actualidad. Eso quiere decir más de 29 millones de personas. Sin embargo, 8 millones de ellas no saben que la tienen. La diabetes es una enfermedad grave. Si no se controla, puede causar daños en el corazón, los riñones, los ojos y otros órganos. El diagnóstico temprano puede tener mejores resultados. Por ello es importante realizarse las pruebas.

## 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** Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el Manual para miembros.

**UHCommunityPlan.com**

**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).

**1-800-QUIT-NOW**

**(1-800-784-8669)**

### SÍNTOMAS DE LA DIABETES TIPO 2

- micción frecuente;
- mucha hambre o sed;
- mucho cansancio;
- visión borrosa; y
- 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; y
- 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

**UHCommunityPlan.com** o llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.

## 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 de rutina al PCP: dentro de 28 días
- Visita a un especialista (no es de emergencia): 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 **1-800-941-4647 (TTY 711)**.