



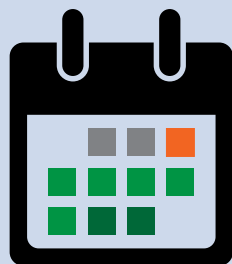
LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# 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 **1-800-587-5187 (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.



# Venza a los acosadores

## 5 consejos para hablar acerca de la intimidación

La intimidación adquiere muchas formas. Puede ser física, como golpes. Puede ser verbal, como burlas. Puede ser emocional, como hacer que otro niño se sienta excluido. Puede ser electrónica, como publicar mensajes denigrantes en medios sociales.

Los niños que son víctimas de intimidación generalmente no se lo dicen a nadie. Posiblemente se sientan avergonzados. Es probable que teman que la intimidación empeorará si lo dicen. ¿Qué puede hacer si su hijo es víctima de intimidación? El primer paso es hablar sobre ello. Los siguientes son algunos consejos para hablar acerca de la intimidación:

- 1. NO LE DIGA A SU HIJO QUE LO IGNORE.** Eso podría causar que piense que usted va a ignorarlo.
- 2. NO CULPE A SU HIJO.** No pregunte qué hizo su hijo para merecerlo.
- 3. ESCUCHE A SU HIJO.** Haga preguntas. Agradézcale por informarle.
- 4. APOYE A SU HIJO.** Explique que no es su culpa. Pregunte qué puede hacer para ayudar.
- 5. NO LE DIGA A SU HIJO QUE SE PELEE.** Por lo general eso empeora las cosas.

Una vez que entienda el problema, hable con el maestro o director de su hijo. Mantenga la calma. Pregunte cómo puede ayudar. Si nada cambia, hable nuevamente con la escuela.



**Deténgalo.** Aprenda cómo puede detener la intimidación en **Stop Bullying.gov**. Este sitio web cuenta con videos e información para los niños, padres y maestros.

## 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](http://CDC.gov/vaccines).



## Rincón de recursos

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

**1-800-587-5187 (TTY 711)**

**Optum Behavioral Health** Obtenga información y acceso a sus beneficios de salud del comportamiento. Su llamada siempre es confidencial (llamada gratuita).

**1-800-435-7486 (TTY 711)**

**LiveandWorkWell.com**

**Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)** Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Inscribese en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita).

**1-800-599-5985 (TTY 711)**

**UHCBabyBlocks.com**

**Cuidado de las embarazadas en Twitter** Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo.

**@UHPregnantCare**

**@UHCEmbarazada**

**bit.ly/uhc-pregnancy**

**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 con 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)**

# 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 **UHCommunityPlan.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 48 horas
- Atención de seguimiento: dentro de 10 días
- Visita de control sano: dentro de 6 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 **1-800-587-5187 (TTY 711)**.