



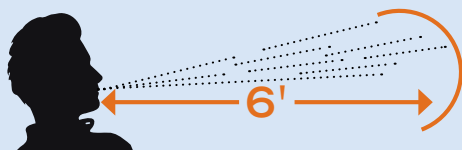
LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK



¿SABÍA USTED QUE...?

El virus de la influenza se puede propagar a una distancia hasta de 6 pies de una persona que estornuda o tose.



¿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.
- bebés nacidos a término.

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.
- visitas de las nuevas mamás al médico poco tiempo después del parto.

RESULTADOS DE SATISFACCIÓN DE LOS MIEMBROS

Cada año, también realizamos encuestas a los miembros que 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 **1-866-675-1607 (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:

- se distrae con facilidad
- tiene dificultad para concentrarse o seguir instrucciones
- 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**.



El juego de la espera



¿Cuánto tiempo debe esperar para una cita?

Como miembro, queremos que su hijo 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 la visita de su hijo. Esto les permitirá saber con qué prontitud deben programar la cita. Debe poder obtener citas dentro de los siguientes plazos.

- Citas de emergencia con el PCP: al presentarse en un centro de prestación de servicios
- Citas de atención de urgencia con el PCP: dentro de 24 horas
- Cuidado de persona enferma que no es una urgencia: dentro de 72 horas o antes si la condición empeora
- Citas de atención de rutina o preventiva con el PCP: dentro de 6 semanas
- Laboratorio y rayos X: dentro de 3 semanas para citas regulares y 48 horas para atención de urgencia, o según se indique clínicamente
- Los servicios hospitalarios de emergencia se encuentran disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana



¿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 **1-866-675-1607 (TTY 711)**.

4 datos sobre la clamidia

1. La clamidia es la infección de transmisión sexual más común. Tanto hombres como mujeres pueden adquirirla.
2. La bacteria que causa la clamidia se transmite al tener sexo sin protección. El uso de condones puede reducir el riesgo.
3. Generalmente, la clamidia no presenta síntomas. Los expertos recomiendan que las mujeres y las adolescentes de hasta 25 años de edad se realicen un examen cada año. Las pruebas pueden ser tan fáciles como proporcionar una muestra de orina.
4. La clamidia se puede curar con antibióticos, pero si no se trata, puede causar infertilidad u otros problemas a largo plazo.



Contrólese. Si está en riesgo, pregunte a su PCP acerca de las pruebas de detección de clamidia en su control de salud femenino anual. ¿Necesita encontrar un PCP o una unidad de salud pública? Visite **MyUHC.com/CommunityPlan**.



Cepillado doble

Si está embarazada, come por dos y también se cepilla por dos. El embarazo puede ser complicado para sus dientes y encías. La enfermedad de las encías se ha asociado con complicaciones en el embarazo. Después de dar a luz, si tiene enfermedad de las encías o caries dentales, puede traspasar los microbios de la boca a su bebé al besarlo o compartir una cuchara. Al cuidar sus dientes y encías, su bebé se beneficia, tanto antes como después del parto:

- Cepílese los dientes al menos dos veces al día con pasta con fluoruro.
- Use seda dental al menos una vez al día y enjuáguese diariamente con un enjuague bucal con fluoruro.
- Elija alimentos sanos como frutas y verduras, y evite bocadillos con azúcar o harinosos y las bebidas gaseosas.
- Visite a su dentista al menos una vez durante su embarazo. Éste le puede hacer una limpieza y le ayudará a controlar las caries dentales o la enfermedad de las encías. Una visita al dentista es segura en cualquier momento del embarazo. (United-Healthcare Community Plan no cubre los servicios dentales.)

Rincón de recursos

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

Si necesita ayuda para traducir o entender este texto, por favor llame al teléfono.

Được trợ giúp biên dịch hoặc để hiểu rõ vấn đề này, vui lòng gọi số.
1-866-675-1607 (TTY 711)

NurseLine (Línea de enfermería)
Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).
1-877-440-9409 (TTY 711)

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables) Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad (llamada gratuita).
1-800-599-5985 (TTY 711)

Text4baby Reciba mensajes de texto 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 inscribese en **text4baby.org**.

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 gratuita y confidencial con el abuso doméstico (llamada gratuita).
1-800-799-7233
(TTY 1-800-787-3224)

Línea para dejar de fumar Reciba ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).
1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)

¡Mantengámonos seguros juntos!

UnitedHealthcare se ha asociado con Sesame Workshop para crear consejos de seguridad en el hogar. Ofrecen herramientas y estrategias para un ambiente seguro.

Su casa es donde su familia aprende y juega. Existen muchas cosas simples que puede hacer para que su casa sea lo más segura posible. Explore la seguridad con su hijo durante sus rutinas diarias.

EN EL BAÑO

- Permanezca cerca a la hora del baño. Jueguen juntos “Soy espía” o prueben un experimento para ver cuáles juguetes se hunden y cuáles flotan.
- Mantenga los medicamentos, artículos de limpieza, productos de belleza y objetos afilados fuera del alcance de los niños, o guárdelos con seguros a prueba de niños.
- Pise de manera segura con tapetes antideslizantes dentro y fuera de la tina.

EN LA HABITACIÓN

- Manténgase sano y salvo al colocar detectores de humo en cada piso y en cada dormitorio. Cambie las baterías al menos una vez al año. Marque el día especial en el calendario.
- Aleje los muebles de las ventanas y utilice protecciones en las ventanas para crear un espacio seguro para jugar y soñar.
- Para eliminar el plomo, limpie los juguetes periódicamente y deshágase de objetos picados o desgastados.



Obtenga más. Para obtener más consejos, visite **sesamestreet.org/toolkits**. Aquí encontrará herramientas y recursos para ayudar a su familia a jugar y crecer junta.



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida