



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK

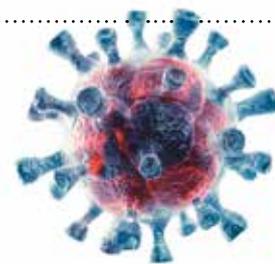


Observe y aprenda

Visite myuhc.com/CommunityPlan para ver breves introducciones a su plan de salud. Estos videos le explican cómo aprovechar sus beneficios al máximo. Son excelentes tanto para miembros nuevos como para aquellos experimentados.



No se contagie de gripe



Vacúnese pronto contra la gripe.

La temporada de gripe se acerca y es una enfermedad que se propaga con facilidad. Puede hacer que se sienta muy mal y que falte varios días al trabajo o a la escuela. También puede ser peligrosa e incluso mortal.

La mejor forma de prevenir la gripe es vacunándose. Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe cada otoño. Seguir estos consejos también puede ayudarle a prevenir la gripe:

- Lávese las manos habitualmente con agua y jabón. O bien, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca a menos que se haya lavado las manos recientemente.
- Coma bien, haga ejercicio, beba gran cantidad de agua y duerma suficiente.



No se arriesgue, vacúnese. Las vacunas contra la gripe no tienen costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es en el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP). También puede vacunarse en cualquier clínica o tienda que acepte su plan. Visite myuhc.com/CommunityPlan o use la aplicación **Health4Me** para encontrar un lugar cerca de usted.

Creciendo

Enseñe a los adolescentes a hacerse cargo de su salud.

Los adolescentes pueden comenzar a aprender a ser consumidores de atención médica. Involucrarse en su propia atención puede ayudarles a desarrollar su autoestima y a ser más independientes. Los padres pueden enseñar a sus hijos adolescentes habilidades relacionadas con la atención médica, como por ejemplo:

- programar citas médicas y dentales
- hacer una lista de preguntas para plantearlas en las citas
- hablar con el proveedor
- llenar formularios
- entender los medicamentos

Los adolescentes tienen necesidades de atención médica diferentes a los niños. Es posible que su hijo adolescente esté listo para cambiar de un pediatra a un proveedor de atención primaria que trate a adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de salud de la mujer, como un obstetra/ginecólogo.



Podemos ayudar. UnitedHealthcare Community Plan puede ayudar a su hijo adolescente a elegir al proveedor correcto. Llame a Servicios para miembros, visite myuhc.com/CommunityPlan o use la aplicación **Health4Me**.

El juego de la espera

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

- **Emergencia:** de inmediato
- **Visita de urgencia al PCP:** el mismo día
- **Visita de rutina al PCP:** dentro de 30 días
- **Visita a un especialista:** dentro de 30 días de la remisión o según se indique médicamente
- **Visita posterior al alta del hospital:** dentro de 7 días



¿Necesita ayuda? ¿No sabe si acudir a su PCP o a cuidado de urgencia? ¿No está seguro de si se trata de una emergencia? ¿Quiere consejos para cuidar su enfermedad menor o una lesión en casa? La línea de enfermería puede ayudarle a decidir a dónde ir o qué hacer. Llame al **1-877-440-9409 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana, para hablar con una enfermera.



Obtenga los resultados

UnitedHealthcare Community Plan ofrece un Programa de mejoramiento de calidad, que funciona para 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.

El año pasado, una de nuestras metas era lograr un aumento en la cantidad de exámenes oculares, HbA1c y de función renal de nuestros miembros con diabetes. Descubrimos que una mayor cantidad de miembros con diabetes se hizo estos exámenes. Este año, nuestra meta para nuestros miembros con diabetes no es solo que se hagan más exámenes, sino que también tengan mejores resultados.

Otra de nuestras metas era aumentar la cantidad de visitas al médico de las mujeres entre la tercera y octava semana luego de haber dado a luz a un bebé. Descubrimos que una mayor cantidad de pacientes acudió a estas visitas. Este año nos enfocaremos en ayudar a las mujeres embarazadas a comenzar a visitar a sus proveedores desde el inicio y durante todo su embarazo.

El próximo año, queremos aumentar el número de miembros que acuden a controles dentales de rutina. Además, queremos asegurarnos de que más niños tengan sus controles de rutina anuales.

Cada año, también realizamos encuestas a los miembros. Ellas demuestran nuestro desempeño en cuanto a la atención de las necesidades de nuestros miembros. Nuestras encuestas de 2016 demostraron una mejora general en la forma en que nuestros miembros califican su atención médica. Este año trabajaremos para mejorar su satisfacción. Mejoraremos los materiales y la información que ofrecemos. Nuestra meta es que nuestros miembros entiendan mejor los beneficios de su plan de salud.



Obtenga todo.

¿Quiere saber más acerca de nuestro

Programa de mejoramiento de calidad? Llame a Servicios para miembros o visite myuhc.com/CommunityPlan.

Llámenos

Estamos aquí para usted.

Trabajamos constantemente para lograr que su experiencia con UnitedHealthcare Community Plan sea la mejor posible.

Llame a uno de nuestros defensores de los miembros si tiene alguna pregunta o si necesita ayuda con su plan de salud mediante una llamada telefónica. Un defensor de los miembros puede ayudarle con lo siguiente:

- recomendarle a un proveedor de atención primaria (PCP) y programar una cita
- recibir respuestas acerca de sus beneficios
- inscribirse en programas que pueden ayudarle a manejar su salud
- asegurarse de que aproveche su plan al máximo

¿Necesita ayuda?
Llame al 1-866-675-1607 (TTY 711)



Llámenos. Nuestro número de teléfono gratuito es el mismo. Llame al **1-866-675-1607 (TTY 711)** de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m. Estamos aquí para usted.



Rincón de recursos

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

1-866-675-1607 (TTY 711)

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)

Baby Blocks Inscríbase en un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las nuevas mamás.

UHCBabyBlocks.com

Línea para salud mental y crisis del consumo de sustancias Obtenga ayuda para problemas de salud del comportamiento las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-866-675-1607 (TTY 711)

Cuidado de las embarazadas en Twitter

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

[@UHCPregnantCare](https://twitter.com/UHCPregnantCare)

[@UHCEmbarazada](https://twitter.com/UHCEmbarazada)

bit.ly/uhc-pregnancy

Nuestro sitio web y aplicación Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/CommunityPlan
[Health4Me](#)

KidsHealth Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños y adolescentes.

UHCommunityPlan.com/LAKids

Autobús escolar peatonal

Una excelente forma de ir a la escuela

Caminar a la escuela en lugar de tomar el autobús o conducir es bueno para su hijo. Le permite hacer ejercicio diariamente y respirar aire fresco. Puede ayudar a mantener seguro a su hijo en el camino.

Una buena forma de hacerlo es crear un “autobús escolar peatonal,” es decir, un grupo de adultos y niños que siguen la misma ruta todos los días. El “autobús” pasa a buscar y deja a los niños en los mismos paraderos. Pida a las familias de la zona de su escuela que se unan a esta iniciativa.

Si no puede encontrar un grupo, existen otras opciones seguras. He aquí algunas:

- **Caminen juntos.** No permita que sus hijos pequeños caminen solos. Si usted no puede ir, pida a un adulto de confianza que lo haga. Si es posible, los niños más grandes deben caminar con un amigo.
- **Atraviesen de forma segura.** Enseñe a los niños a verificar el tráfico y cómo cruzar las calles de forma segura. Elija cruces con vigilantes, cuando sea posible.
- **Trace una ruta.** Ayude a los niños a encontrar una ruta segura a la escuela. Dígalos que la deben seguir y no tomar ningún atajo.

