



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## No se arriesgue, vacúnese

La neumonía es una enfermedad muy grave que puede aparecer rápidamente e incluso causar la muerte. Vacunarse contra la neumonía es la mejor forma de proteger su salud. Si es mayor de 65 años, tiene una enfermedad crónica o fuma, hable con su PCP acerca de la prevención de la neumonía.



## Combata la gripe

### Es momento para su vacuna anual

El virus de la gripe es muy común. Puede causar graves problemas e incluso la muerte. Una vacuna anual es la mejor protección contra la gripe. Usted y sus hijos a partir de los seis meses de edad deben vacunarse cada año.

La temporada de gripe puede comenzar ya en octubre. Cada temporada de gripe es diferente. Hasta las personas sanas pueden contraer la gripe y contagiársela a los demás. Mientras más personas se vacunen, menor será la posibilidad de que la infección por gripe se disemine en la comunidad.

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



# Calidad superior

## Nuestros resultados respecto a las mejoras de calidad

UnitedHealthcare Community Plan ofrece un programa de mejora de calidad, que funciona para ofrecer a los miembros mejor atención y mejores servicios. Cada año, informamos nuestro desempeño.

El año pasado, una de nuestras metas era aumentar el número de miembros que acudieran a controles odontológicos de rutina y por ello les enviamos información sobre su importancia. Descubrimos que en muchas áreas, mayor cantidad de nuestros miembros sí estaban acudiendo.

Otra de nuestras metas era aumentar el número de niños que acudieran a controles de rutina anuales. Enviamos a los miembros información sobre lo importante que es que los niños vayan a su médico cada año para recibir vacunas y realizarse exámenes de detección de enfermedades. Aún queremos mejorar en esta área. El próximo año, queremos que una mayor cantidad de nuestros miembros:

- Se hagan exámenes de detección preventivos;
- Se vacunen; y
- Se realicen exámenes físicos.

Encuestamos a nuestros miembros todos los años. Queremos conocer nuestro desempeño en cuanto a la atención de sus necesidades. Nuestras encuestas de 2017 revelaron principalmente mejores puntajes en la forma en que nuestros miembros calificaron su atención médica. Este año nos esforzaremos para mejorar la calificación de nuestros miembros a sus médicos. Hemos entregado a nuestros médicos hojas de sugerencias con lo que les gusta a los miembros para que puedan atenderlos mejor.



**Téngalo todo.** ¿Quiere obtener más información sobre nuestro programa de mejora de calidad? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647, TTY 711.**



## Su socio en salud

Su proveedor de atención primaria (PCP) brinda o maneja su atención médica. Es su socio en salud. Es importante que su PCP sea una buena opción para usted.

Debe sentirse cómodo al hablar con su PCP. Tanto la ubicación de la oficina de su PCP como su horario de atención deben ajustarse a sus necesidades. Quizás quiera un PCP que hable su idioma o entienda su cultura. Puede preferir que sea hombre o mujer. Si su PCP no es adecuado para usted, puede cambiarlo cuando lo desee.

Puede obtener más información de los proveedores de los planes en Internet o por teléfono. La información disponible incluye:

- Dirección y número de teléfono;
- Cualificaciones;
- Especialidad;
- Certificación de la Junta;
- Idiomas que habla;
- Escuela de medicina ; y
- Residencia.



**Consulte.** Para encontrar un nuevo PCP, visite


**[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**

o use la aplicación **Health4Me**. También, puede llamarnos gratis al **1-800-941-4647, TTY 711.**

# La seguridad es lo principal

## Seis consejos de seguridad al tomar medicamentos

- 1. Conozca sus medicamentos.** Aprenda sus nombres y posibles efectos secundarios. Sepa por qué los necesita. Pregunte cómo tomarlos, cuánto tomar y con qué frecuencia tomarlos. Nunca tome una cantidad mayor o menor de un medicamento que su médico le recetó sin hablar con su médico. Nunca tome medicamentos que le hayan sido recetados a otra persona.
- 2. Evite interacciones.** Informe a su médico y farmacéutico sobre cualquier otro medicamento, hierba o suplemento que esté tomando. Surta todas sus recetas en la misma farmacia o vaya a una cadena comercial en la que puedan consultar sus registros en cualquiera de sus tiendas.
- 3. No deje de tomarlos.** Es posible que se sienta mejor antes de terminar el medicamento. Sin embargo, siga tomándolo durante todo el tiempo que su médico lo haya recetado. En el caso de algunos medicamentos, debe finalizar toda la receta para que surtan efecto.
- 4. Preste atención a las advertencias.** Pregunte a su médico sobre los alimentos, las bebidas o las actividades que debe evitar mientras toma un medicamento.
- 5. Tenga en cuenta los efectos secundarios.** Muchos medicamentos tienen efectos secundarios. Si presenta alguno, hable con su médico.
- 6. Contrólese.** Algunas dosis de medicamento deben controlarse. Estos incluyen inhibidores ACE, digoxina, diuréticos, anticoagulantes, entre otros. Pregunte a su médico si los medicamentos que toma requieren que se haga un análisis de sangre en forma periódica.

 **Aparece en la lista.** UnitedHealthcare CommunityPlan tiene una lista de medicamentos de venta con receta preferidos. Averigüe si su medicamento se encuentra en la lista. Llame al **1-800-941-4647, TTY 711** o visite **myuhc.com/CommunityPlan**.

## Problemas de la próstata

Los problemas de la próstata son comunes en hombres mayores de 50 años. 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 diagnostica de forma temprana, el cáncer de próstata normalmente se puede curar. Por ello, es importante que los hombres mayores de 50 años se realicen un examen de próstata y hablen sobre un examen de detección de antígeno prostático específico (PSA) con su médico. Los hombres afroamericanos y los hombres cuyo padre, hermano o hijo hayan 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 necesario en su caso.



## Tiempo para un cambio

La atención médica de los adolescentes es diferente a la de los niños. ¿Su hijo adolescente está listo para dejar de ir al pediatra? Es posible que sea el momento de cambiar a un proveedor de atención primaria que trate a adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de salud de la mujer, como un ginecólogo u obstetra.

Podemos ayudar a su hijo a elegir el proveedor adecuado. Visite **myuhc.com/CommunityPlan** o use la aplicación **Health4Me**. También puede llamar gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647, TTY 711**.




# Signos de detención

## Cómo obtener ayuda para los problemas con el alcohol y las drogas

La obtención de tratamiento para un trastorno de uso de sustancias puede ayudarlo a disfrutar de una vida mejor. La ayuda para usted o para alguien a quien usted ama puede comenzar al hablar con un médico, una enfermera o un orientador. Lo que converse con su proveedor acerca del uso de sustancias es confidencial. Está protegido por la ley. He aquí como puede comenzar su recuperación:

- **Obtenga ayuda de inmediato.** Consulte a su médico, enfermera u orientador.
- **Asuma un rol activo.** Acuda a sus citas. Haga preguntas. Pida a sus proveedores que trabajen juntos.
- **Encuentre el programa adecuado.** Existen muchos tipos de ayuda disponibles. Asegúrese de que el programa sea adecuado para usted.
- **Obtenga ayuda de sus familiares y amigos.** No intente mejorarse solo. Contar con personas que pueden apoyarlo y darle consejos puede ser de ayuda.
- **Incorpórese a un grupo de apoyo.** Hablar con otras personas que han estado en su misma situación es muy útil. Existen muchos tipos de grupos en línea y en persona.

Llame a la línea de ayuda NJ Addiction Services Hotline (servicios para adicciones de NJ). Ellos pueden ayudarlo con una remisión para tratamiento. Su número gratuito, disponible 24 horas al día, los 7 días de la semana, es **1-844-276-2777, TTY 711**. También puede llamar al **1-844-REACHNJ (1-844-732-2465)**.

 **Obtenga más información.** Visite [LiveAndWorkWell.com](https://www.LiveAndWorkWell.com) para obtener más información. ¿Necesita ayuda para encontrar un orientador o un programa? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647, TTY 711**.

## Cómo lidiar con la EPOC

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) incluye un conjunto de problemas pulmonares, entre ellos, enfisema y bronquitis crónica. Los cambios en el estilo de vida pueden ayudarlo a lidiar con la EPOC. Usted puede sentirse mejor si:

1. **No fuma.** Tampoco permita que otras personas fumen en su casa.
2. **Evita el polvo y los vapores.** Permanezca adentro los días en que el aire no es de buena calidad.
3. **Se vacuna contra la gripe todos los años si su médico lo indica.** Pregunte a su médico acerca de la vacuna contra la neumonía.
4. **Se mantiene alejado de los gérmenes.** Lávese las manos regularmente.
5. **Mantiene un peso saludable.** Coma una dieta saludable y manténgase activo.
6. **Toma sus medicamentos según las instrucciones.** Es posible que necesite inhaladores y pastillas. Incluso podría tener que usar oxígeno complementario. Trabaje con su proveedor para asegurarse de entender qué debe tomar, cómo tomarlo y cuándo tomarlo.

## Sin convulsiones

Los medicamentos para la epilepsia funcionan mejor si los toma cuando corresponde. Si no toma una dosis, está más propenso a tener una convulsión. Algunos medicamentos para la epilepsia se deben tomar muchas veces al día. También es posible que tome otros medicamentos.

Si tiene dificultades para hacer un seguimiento, puede solicitar ayuda a su médico o farmacéutico. Ellos pueden recomendarle un pastillero que divide las píldoras según las horas del día, y pueden explicarle cómo usar un cuadro diario. Puede configurar una alarma en su teléfono como recordatorio para que tome sus medicamentos.

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

# Los antibióticos no son siempre la respuesta



Desde el descubrimiento de los antibióticos se han salvado muchas vidas. Los antibióticos matan las bacterias que causan algunas enfermedades e infecciones. Sin embargo, a veces los expertos dicen que se utilizan demasiado. Esto hace que algunas bacterias sean resistentes a los antibióticos. Cuando esto sucede, el medicamento no ayuda cuando se necesita.

La mayoría de las enfermedades, tanto en adultos como en niños, no son causadas por bacterias y, por lo tanto, los antibióticos no ayudan a mejorarlas. Solo el tiempo las mejorará. Estas enfermedades incluyen resfríos y gripe, que son causadas por virus. Muchas infecciones de los oídos, infecciones de las vías respiratorias superiores, bronquitis e infecciones de los senos nasales también son causadas por virus.

## La dosis correcta

Si su hijo tiene trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), posiblemente su proveedor sugiera un medicamento. Existen diversos tipos de medicamentos para tratar el TDAH. Puede tomar un tiempo encontrar cuál es el mejor medicamento para su hijo.

Es probable que su hijo tenga que cambiar de medicamento o posología un par de veces, ya que posiblemente algunos no lo ayuden. Otros pueden causar efectos secundarios, una dosis puede ser demasiado baja o demasiado alta. Por ello es tan importante que los niños que toman un medicamento para el TDAH visiten a sus médicos con frecuencia.

Programa una cita con el médico para su hijo 30 días después de que comience a tomar el medicamento. Luego, asegúrese de acudir a las citas periódicas de su hijo. La terapia del comportamiento y orientación también pueden ayudar.

# Respire profundamente

## Cómo entender su tratamiento para el asma

Existen muchos medicamentos para el asma. Su médico le recetará los que sean adecuados para usted. Asegúrese de tomar sus medicamentos como se lo indica su médico. No deje de tomarlos sin informarlo a su médico. Elabore un plan de acción escrito para el asma que le ayude a saber qué tomar y cuándo.

### Medicamentos a largo plazo

Algunos medicamentos se toman a diario, incluso si se siente bien. Estos medicamentos a largo plazo mantienen el asma bajo control. Pueden ser orales o se pueden inhalar. Cuando comienza a tomar medicamentos a largo plazo, pasarán algunas semanas hasta que comience a sentirse mejor. No todas las personas con asma necesitan medicamentos a largo plazo.

### Medicamentos de rescate

La mayoría de las personas con asma utilizan medicamentos de rescate inhalados, los cuales solo se toman cuando la persona tiene síntomas. Debe llevarlos consigo en todo momento. Los medicamentos de rescate pueden detener un ataque de asma en minutos. También puede tomar píldoras esteroides durante algunos días o semanas a la vez si tiene problemas para controlar sus síntomas.



**Incorpórese.** UnitedHealthcare Community Plan tiene programas de control de enfermedades, los cuales ayudan a las personas con asma, diabetes y otras afecciones a controlar su salud. Puede obtener consejos de una enfermera y recordatorios sobre su cuidado. Para obtener más información, llame al **1-800-941-4647, TTY 711**.

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

**[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)  
Health4Me™**

**MyHealthLine™** Si reúne los requisitos, puede recibir un teléfono inteligente y un plan de servicio mensual gratis.

**[UHCmyHealthLine.com](http://UHCmyHealthLine.com)**

**Text4baby** Reciba mensajes de texto GRATIS en su teléfono celular cada semana de acuerdo con su etapa del embarazo. Inscríbese **enviando la palabra BABY o BEBE al 511411**. Luego, ingrese el código de participante HFS.

**Healthy First Steps®** Reciba apoyo durante su embarazo.

**1-800-599-5985, TTY 711**

**QuitLine** Inscríbese en el Gran día de no fumar, que este año se llevará a cabo el 16 de noviembre, y obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

**[QuitNow.net](http://QuitNow.net)**

**1-800-227-2345, TTY 711**

## Medicamentos genéricos



Los medicamentos genéricos funcionan tan bien como los de marca. Su farmacia puede darle un medicamento genérico en lugar que el de marca que haya ordenado su médico. Si obtiene un medicamento de marca, es posible que tenga que pagar un copago. Averigüe sobre sus beneficios de medicamentos y los copagos que le corresponden. Visite **[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**, o bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647, TTY 711**.

# Healthy First Steps

## Le ayudamos desde el comienzo de su embarazo

El embarazo puede ser un período muy emocionante. Sin embargo, no siempre es fácil. El programa Healthy First Steps® (Primeros pasos saludables) puede ayudarle. Trabajaremos con usted y su médico para que pueda disfrutar del mejor embarazo posible, y le ayudaremos a mantenerse saludable durante todo el proceso.

Con Healthy First Steps, contará con un equipo listo para ayudarle. Ellos pueden:

- Responder las preguntas que tenga sobre el embarazo;
- Ayudarle a encontrar un médico cerca de su domicilio;
- Programar citas
- Coordinar el transporte de ida y vuelta a sus consultas médicas;
- Explicarle su cobertura del plan de salud; y
- Reunirse y trabajar mano a mano con usted si tiene un embarazo de mayor riesgo.



**¡Inscríbese ahora!** Le enviaremos un paquete de bienvenida con un obsequio especial. Simplemente llame al **1-800-599-5985, TTY 711**.