



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK



¿Qué opina?

Es posible que dentro de algunas semanas reciba por correo una encuesta. En ella, le preguntamos su grado de satisfacción con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe la encuesta, le agradeceremos que la responda y nos la envíe por correo. Sus respuestas serán confidenciales, y su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud.



Evite la sala de emergencias

Sepa a dónde ir y cuándo hacerlo.

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) debe ser el primer lugar al que debe llamar cuando necesite atención médica. Incluso puede llamar en la noche o los fines de semana.

Si no puede ir a su PCP, tiene la opción de acudir a un centro de atención de urgencia. Allí los proveedores atienden a los pacientes sin cita previa. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

Las salas de emergencias (emergency rooms, ER) son solo para emergencias médicas. Acuda a ellas si cree que su enfermedad o lesión puede causarle la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato, o comienza el trabajo de parto. Si acude por una enfermedad o una lesión menor, es posible que tenga que esperar mucho tiempo.





Vacunas para preadolescentes.

Cuando su hijo cumpla 11 o 12 años, es hora de otra ronda de vacunas. Estas se administran en el control anual de su hijo preadolescente. Estas vacunas ayudan a proteger a sus hijos, amigos y familiares contra enfermedades graves. La próxima vez que lleve a su hijo preadolescente 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 tos ferina.

Si a su hijo le falta alguna de estas vacunas, no es demasiado tarde para administrárselas.

 **Es su mejor opción.** Obtenga más información sobre las vacunas para cada miembro de su familia en [CDC.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines).

Programe su examen de detección.

¿Necesita una mamografía?

El cáncer de seno es uno de los tipos de cáncer más común en las mujeres. A más de 250,000 mujeres se les diagnosticará cáncer este año. Constituye la segunda causa de muerte por cáncer en las mujeres. Sin embargo, gracias a una mejor detección y a un tratamiento más temprano, la tasa de muerte ha disminuido en las últimas tres décadas. Actualmente, en Estados Unidos hay más de 3 millones de sobrevivientes de cáncer de seno.

Una mamografía es una radiografía de los senos que se utiliza para detectar cáncer de seno de forma prematura, antes de que usted note un bulto. También se pueden realizar otras pruebas a algunas mujeres. Los auto exámenes mensuales también son importantes. Su proveedor puede mostrarle cómo hacerlos.

Si se detecta de forma temprana, el cáncer de seno generalmente se puede curar. Hable con su proveedor de atención médica acerca de sus factores de riesgo de cáncer de seno, como sus antecedentes de salud familiares y personales, etnia y estilo de vida. Juntos, usted y su proveedor pueden crear el mejor programa de exámenes de detección para usted.

Pregunte al Dr. Health E. Hound®.

P: ¿Por qué debe someterse mi hijo a una prueba de detección de plomo?

R: El plomo se encuentra por lo general en las tuberías o la pintura de las casas más antiguas. También puede encontrarse en dulces y juguetes, en particular los fabricados fuera de los Estados Unidos. Los niños pueden inhalarlo o tragarlo. Demasiado plomo en la sangre de un niño causa envenenamiento por plomo, que puede afectar la sangre, los huesos o el cerebro de un niño. También puede causar retrasos en el crecimiento y/o problemas de desarrollo.

Muchos niños con envenenamiento por plomo no tienen síntomas. Por ello, es muy importante llevar a cabo las pruebas pertinentes. Los expertos recomiendan llevarlas a cabo al año y a los 2 años. La prueba de detección de plomo forma parte del control de niño sano en estas edades. La prueba se realiza con unas pocas gotas de sangre.

 **Obtenga información sobre el plomo.** Lea acerca del envenenamiento por plomo y otros temas de salud infantil. Visite [UHC.com/NJkids](https://www.uhc.com/NJkids).

Su socio en salud.

Su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) quiere verlo para un control de rutina todos los años. Esta visita le ayuda a usted y a su PCP a conocerse mejor. Las visitas de control sano también son un buen momento para lo siguiente:

- Tener importantes exámenes de detección, vacunas y pruebas;
- Control de enfermedades crónicas;
- Seguimiento de los medicamentos que toma;
- Coordinación de la atención provista por otros proveedores;
- Orientación para un estilo de vida saludable; y
- Conversaciones acerca de salud mental, consumo de sustancias, seguridad y otros temas.

Cuando visite a su PCP, infórmelo sobre:

- Cualquier medicamento o suplemento que esté tomando;
- Otros proveedores a los que acude;
- Las pruebas o los tratamientos que se ha realizado; y
- Cualquier tratamiento de salud mental o para el consumo de sustancias que reciba.

Las visitas de control sano están cubiertas sin costo para usted. ¿Ha transcurrido más de un año desde su último control? Llame a su PCP para programar una cita hoy.



¿Necesita un proveedor? Puede cambiar su PCP en cualquier momento. Para encontrar un nuevo PCP, visite myuhc.com/CommunityPlan, use la aplicación **Health4Me™** o llame a Servicios para miembros gratis al **1-800-941-4647, TTY 711**.

Conozca sus valores.

Es importante controlar la presión arterial.

Casi uno de cada tres adultos tiene presión arterial alta. A esta enfermedad también se le conoce como hipertensión. Esto significa una presión arterial de 140/90 o superior.

La hipertensión generalmente no tiene síntomas. Sin embargo, debido a que puede originar problemas graves, es importante tratarla. La hipertensión es la causa principal de accidentes cerebrovasculares, ataque cardíaco, enfermedad renal e insuficiencia cardíaca congestiva. Existen muchas formas en que puede controlar su presión arterial.

- Limite el consumo de sal a menos de 1,500 mg al día.
- Limite el alcohol a un trago al día en el caso de las mujeres o dos (o menos) en el caso de los hombres.
- Mantenga un peso saludable según lo recomendado por su PCP.
- Haga ejercicio al menos 30 minutos al día. Verifique primero con su PCP.
- No fume.
- Controle el estrés.



Consulte a su médico. Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, su médico puede sugerir medicamentos. Existen muchos tipos diferentes de medicamentos que disminuyen la presión arterial. Asegúrese de acudir a todas las citas de seguimiento con su médico. Controle la presión arterial en forma periódica.



La dosis correcta.

Si su hijo tiene trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), posiblemente su proveedor sugiera algún 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 le sirvan. Otros

pueden causar efectos secundarios. Una dosis puede ser muy baja o demasiado alta.

Por ello es tan importante que los niños que toman un medicamento para el TDAH vayan al médico con frecuencia. Acuda al médico dentro de los 30 días siguientes a que su hijo comience a tomar el medicamento. Vaya nuevamente dos veces en los siguientes nueve meses. Luego, no olvide ir a las citas periódicas. La terapia del comportamiento y orientación también pueden ayudar.



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
Health4Me™**

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

UHCmyHealthLine.com

Text4baby: Reciba mensajes de texto GRATIS en su teléfono celular cada semana de acuerdo con su etapa del embarazo. Inscríbase **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

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

UHC.com/NJkids

Bajo control.

Pruebas para personas con diabetes.

Si tiene diabetes, debe hacer de su salud una prioridad. Para mantener la diabetes bajo control se requiere de una supervisión constante y cuidadosa. Las pruebas periódicas le ayudan a ver cómo está. ¿Se ha realizado estas pruebas recientemente?

- **Análisis de sangre A1c:** Este análisis de laboratorio indica cuán bien ha controlado su nivel de azúcar en sangre en los últimos meses. Realícese este análisis dos a cuatro veces al año.
- **Enfermedad cardíaca:** El control de su colesterol y presión arterial puede proteger su corazón. Controle su colesterol una vez al año o cuando su médico se lo indique. Es importante que mantenga su presión arterial bajo 140/90. Contrólese la presión arterial en cada visita.
- **Función renal:** La diabetes puede dañar los riñones. Este análisis de sangre se asegura de que los suyos funcionen de manera adecuada. Realícese esta prueba una vez al año.
- **Examen de pupila dilatada:** El azúcar en sangre elevado puede causar ceguera. En esta prueba, sus pupilas se dilatan con gotas oftálmicas para poder revisar la retina. Ayuda a detectar problemas antes de que se dé cuenta de que los tiene. Realícese esta prueba una vez al año.
- **Examen de los pies:** Hágase un examen de los pies una vez al año para detectar heridas y daños en los nervios.



Con nosotros es fácil. Estas pruebas son beneficios cubiertos. Si necesita ayuda para programar una cita o ir al médico, llame gratis a Servicio para miembros al **1-800-941-4647, TTY 711**.