



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿SABÍA USTED QUE...?

Debe comenzar a usar protector solar en los bebés cuando cumplan 6 meses de edad. En bebés más pequeños, mantenga la piel cubierta con ropa ligera y un sombrero de ala ancha. Use un toldo en el coche o el asiento para el automóvil a modo de proporcionar sombra.



Caricias del sol

Qué significa el número de FPS de los protectores solares

FPS es la sigla de factor de protección solar, que es el número de veces el tiempo que le tomaría quemarse por el sol si no utilizara protector solar. Es decir, si tarda 10 minutos en quemarse, un protector solar de FPS 30 lo protegería durante 300 minutos.

Sin embargo, este número solo funciona en un laboratorio, pues, en la vida real, el protector solar desaparece en una hora. No obstante, es muy importante que se aplique protector solar, lo cual le ayuda a prevenir el cáncer de piel y las arrugas.

Use a diario crema humectante o maquillaje con protector solar. Si va estar al aire libre durante un tiempo, aplique una capa gruesa de protector solar. Vuelva a aplicarse una hora más tarde o después de nadar o sudar.





Acabe con el cáncer

¿Es fecha para un examen de detección?

Los exámenes de detección de cáncer pueden ayudar a detectar los tipos de cáncer comunes en forma temprana. Si se detectan en sus primeras etapas, la mayoría son tratables. Incluso algunos tipos de cáncer se pueden prevenir con los exámenes de detección. Para las personas con riesgo promedio, la Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda:

QUÉ: Mamografía

POR QUÉ: Para detectar el cáncer de mama en forma temprana

CUÁNDO: Mamografías y exámenes clínicos de los senos anuales para mujeres a partir de los 40 años. Exámenes clínicos de los senos cada tres años para las mujeres entre 20 y 40 años.

QUÉ: Colonoscopia

POR QUÉ: Para detectar o prevenir el cáncer colorrectal

CUÁNDO: Colonoscopia para hombres y mujeres cada 10 años a partir de los 50 años. También hay disponibles otros exámenes de cáncer colorrectal; los intervalos varían.

QUÉ: Papanicolaou y examen de detección de VPH

POR QUÉ: Para detectar o prevenir el cáncer de cuello uterino

CUÁNDO: Papanicolaou para mujeres cada tres años a partir de los 21 años. Los exámenes pueden terminar a la edad de 65 años en el caso de mujeres con un historial de resultados de Papanicolaou normales. Los exámenes de VPH también se deben realizar cada cinco años entre los 30 y 65 años.



¿Está en riesgo? ¿Tiene antecedentes familiares de cáncer? ¿Es obeso o fuma? Puede estar en mayor riesgo de desarrollar cáncer. Pregunte a su médico si tiene que comenzar los exámenes de detección a una edad más temprana o hacérselos con mayor frecuencia.

Hágase cargo

Prepararse para su visita al proveedor de salud puede ayudarle a sacar el máximo provecho, así como también a asegurarse de que su proveedor esté al tanto de toda la atención que recibe. He aquí cómo puede hacerse cargo de su atención médica:

1. PIENSE EN LO QUE DESEA

OBTENER DE LA VISITA antes de acudir a ella. Intente enfocarse en los tres asuntos principales con los que necesita ayuda.

2. INFORME A SU PROVEEDOR

SOBRE LOS FÁRMACOS o vitaminas que toma en forma regular. Lleve una lista escrita.

3. INFORME A SU PROVEEDOR SOBRE LOS OTROS PROVEEDORES

que visita. Incluya los proveedores de salud del comportamiento. Mencione todos los medicamentos o tratamientos que le han recetado.

4. SI VISITA A UN ESPECIALISTA, PÍDALE UN INFORME DE LOS HALLAZGOS.

Entregue esta información a su PCP la próxima vez que lo visite.

5. ESCRIBA SUS SÍNTOMAS.

Diga a su médico cómo se siente. Mencione cualquier síntoma nuevo y cuándo comenzó.

6. VAYA ACOMPAÑADO DE ALGUIEN QUE LO APOYE.

Esa persona puede ayudarle a recordar y escribir información.



Controles de revisión. Consulte a su médico una vez al año para una visita regular. Recibirá las vacunas o los exámenes necesarios. ¿Necesita encontrar un nuevo proveedor? Visite MyUHC.com/CommunityPlan.





Fraude y abuso

Si presencia un hecho anómalo, denúncielo.

Si cree que hay un incidente de fraude o abuso, debe informarlo a alguna persona. No es necesario que proporcione su nombre.

EL FRAUDE Y ABUSO DE LOS MIEMBROS INCLUYE:

- permitir que otra persona utilice la tarjeta o el número del plan o de Medicaid del estado.
- vender o proporcionar medicamentos de receta a otra persona.
- mentir sobre su estado salud, el lugar donde vive o sus ingresos.

EL FRAUDE Y ABUSO DE LOS PROVEEDORES INCLUYE:

- facturar servicios que nunca fueron prestados.
- facturar dos veces el mismo servicio.
- ordenar pruebas o servicios que usted no necesita.

DOS FORMAS DE DENUNCIAR LOS INCIDENTES DE FRAUDE Y ABUSO:

- Llame a Servicios para miembros al **1-800-504-9660 (TTY 711)**.
- O denuncie el fraude ante el estado llamando al **1-877-865-3432**.

Nos preocupamos por usted

UnitedHealthcare Community Plan ofrece administración de atención a los miembros con necesidades especiales. Los administradores de atención trabajan con el plan de salud, el médico y organismos externos. Ellos ayudan a los miembros a obtener los servicios especiales y la atención que necesitan. La administración de atención ayuda a las personas con:

- discapacidades físicas
- problemas de salud complejos
- enfermedad mental grave
- otras necesidades especiales

Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades.

Los miembros en estos programas reciben recordatorios acerca de su atención y consejos de una enfermera. Estos programas ayudan a los miembros con enfermedades crónicas como:

- diabetes
- insuficiencia cardíaca
- VIH
- anemia
- asma
- EPOC
- falciforme
- hipertensión



La ayuda está aquí. ¿Tiene necesidades especiales o necesita ayuda para controlar una enfermedad crónica? Llame a Servicios para miembros al **1-800-504-9660 (TTY 711)**. Pregunte acerca de los programas que pueden ayudarle.

APELACIONES

¿Tiene un problema con su plan de salud? UnitedHealthcare Community Plan desea saberlo. Tenemos procedimientos establecidos que determinan la ayuda que ofrecemos a los miembros con quejas y apelaciones.

- **UNA QUEJA** es cuando usted nos manifiesta que no está satisfecho con un proveedor, con el plan u otro asunto diferente a una medida que tome el plan.
- **UNA APELACIÓN** es cuando nos solicita cambiar una decisión sobre su cobertura.



Esta es la manera. Consulte su Manual para miembros para obtener más información sobre quejas o apelaciones, el cual puede obtener en nuestro sitio web en **MyUHC.com/CommunityPlan**. También puede llamar a Servicios para miembros al **1-800-504-9660 (TTY 711)** para solicitar una copia.



Rincón de recursos

Línea directa de la defensoría para miembros Obtenga ayuda local sobre sus inquietudes (llamada gratuita).
1-888-246-8140 (TTY 711)

Servicios para miembros

Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-800-504-9660 (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).
1-866-827-0806 (TTY 711)

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables) Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Inscríbase en el programa de recompensas para Baby Blocks (llamada gratuita).
1-800-599-5985 (TTY 711)
UHCBabyBlocks.com

Tweets sobre el cuidado de las embarazadas de UHC Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo.
@UHCpregnantCare
bit.ly/uhc-pregnancy

Recompensas para la comunidad Los niños menores de 13 años y sus familias se inscriben para ganar puntos por tomar decisiones saludables.
UHCCommunityRewards.com

Nuestro sitio web Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el Manual para miembros.
MyUHC.com/CommunityPlan

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

¡NO LO OLVIDE!



Es fácil que una nueva mamá descuide su propia salud. Pero es importante visitar a su médico o matrona seis semanas después de haber dado a luz. Si tuvo una cesárea, también debe ir al médico dos semanas después del parto.



Criar a su bebé

Cada visita de control de bebé sano es importante.

Los bebés crecen y cambian rápidamente. Por ello, es importante que lleve a su bebé a visitas periódicas a su proveedor de atención primaria. A la edad de 2 años, su hijo debe haber tenido 10 controles de bebé sano. Estas visitas de control de bebé sano también se denominan Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment (EPSDT, Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos).

Las visitas de control de bebé sano ayudan al médico a conocerlos a usted y a su bebé y a asegurarse de que su bebé esté sano. También son un buen momento para que haga preguntas. Las visitas de control de bebé sano incluyen:

- **REVISIÓN DEL CRECIMIENTO:** Se mide y se pesa a su hijo.
- **PRUEBAS:** Se realizan las pruebas necesarias a su hijo. Esto incluye pruebas de detección de plomo a las edades de 1 y 2 años.
- **EXÁMENES DE DETECCIÓN:** Se revisa la visión, la audición y el desarrollo de su hijo.
- **VACUNAS:** Cuando haya cumplido 2 años, su hijo habrá recibido vacunas contra 14 enfermedades. Algunas vacunas se administran juntas. La mayoría de las vacunas son necesarias más de una vez.

CUÁNDO IR

Las edades para las visitas de control de bebé sano son:

■ 2 meses	■ 15 meses
■ 4 meses	■ 18 meses
■ 6 meses	■ 24 meses
■ 3 a 5 días	■ 9 meses
■ 1 mes	■ 12 meses



Obtenga recompensas. UnitedHealthcare Community Plan ofrece un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las nuevas mamás. Su nombre es Baby Blocks. Puede recibir recompensas por acudir a los controles prenatales, posparto y de bebé recién nacido. Visite **UHCBabyBlocks.com** para obtener más información.