



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿SABÍA USTED QUE...?

La temporada de influenza en realidad puede durar tres temporadas. Por lo general comienza en otoño, y se dispara en invierno. A veces, se prolonga hasta la primavera. Puede evitar contraer esta enfermedad todo el año si se vacuna contra la influenza. Todas las personas a partir de los seis meses de edad deben vacunarse cada otoño. En este momento, la vacuna se encuentra disponible.



La dosis correcta

Encuentre el mejor tratamiento para el TDAH de su hijo

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

Es probable que su hijo tenga que cambiar de medicamento o posología un par de veces, ya que es posible que algunos no le sirvan. Otros pueden causar efectos secundarios. Una dosis puede ser demasiado baja o alta. Por ello es tan importante que los niños que toman medicamentos para el TDAH visiten a sus médicos con frecuencia. Vaya 30 días después de que su hijo comience a tomar el medicamento. Luego, acuda a las citas periódicas. La terapia de comportamiento y orientación también pueden ayudar.



KidsHealth. Obtenga más información sobre el TDAH y otros problemas de salud infantiles en **KidsHealth.org**. Este sitio contiene gran cantidad de información de salud confiable, escrita para padres, niños y adolescentes.



Manténgase sano

La medicina preventiva tiene cobertura.

Es importante que las personas de todas las edades obtengan atención médica preventiva de manera habitual. La atención médica preventiva tiene por objetivo mantenerlo sano y ayuda a evitar problemas de salud graves más adelante.

La atención médica preventiva está 100 por ciento cubierta si usa un proveedor de la red. Esto no tiene costo para usted. Los servicios cubiertos incluyen:

- **CONTROLES DE RUTINA PARA NIÑOS Y ADULTOS**
- **VACUNAS ESTÁNDAR**
- **CONTROL DE MUJER SANA.** Incluye una consulta de salud anual para adolescentes. La planificación familiar y los exámenes de detección de enfermedades de transmisión sexual también tienen cobertura.
- **EXÁMENES DE DETECCIÓN.** Para los niños incluyen pruebas estándar para recién nacidos y exámenes de detección de plomo. Los exámenes de obesidad y desarrollo también tienen cobertura.

CON COBERTURA: VACUNAS PARA PREADOLESCENTES

Los niños entre 11 y 12 años necesitan tres vacunas:

- tétano, difteria y tos ferina (Tdap)
- virus del papiloma humano (VPH)
- meningocócica (MCV4)

Además, los adolescentes necesitan un refuerzo de la MCV4 a los 16 años.



Pregunte al médico. Muchos otros servicios preventivos tienen cobertura. Pregunte al proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo sobre los exámenes de detección, orientación y vacunas necesarios para la edad y el sexo de su hijo.

Obtenga resultados

UnitedHealthcare Community Plan ofrece un programa de mejoramiento de calidad que funciona para ofrecer a nuestros miembros una mejor atención y servicios. Cada año informamos a nuestros miembros cómo ha sido nuestro desempeño en la prestación de servicios de atención médica.

Una de las metas del año pasado era aumentar el número de miembros con diabetes que se realizaran el examen HbA1c. Descubrimos que una mayor cantidad de miembros con diabetes se lo hizo.

El próximo año trabajaremos para aumentar el número de:

- miembros que acuden a sus controles dentales de rutina
- consultas prenatales de nuestras miembros embarazadas
- consultas posparto de nuevas madres entre tres y ocho semanas después de dar a luz
- pacientes con asma que toman los medicamentos correctos

Cada año también realizamos encuestas a los miembros. Queremos conocer nuestro desempeño en cuanto a la atención de sus necesidades. Nuestras encuestas del año 2015 mostraron mejoras generales en:

- la calificación de los miembros de sus médicos
- la forma en que los médicos les hablaron a los miembros
- cuán informados parecen estar los médicos de los miembros sobre la atención recibida de otros médicos

Este año trabajaremos para mejorar la satisfacción de los miembros con nuestro servicio al cliente. Capacitaremos mejor al personal para manejar de manera correcta las llamadas de los miembros la primera vez. También planeamos mejorar las herramientas de búsqueda de nuestro directorio de proveedores.



Obténgalo todo. ¿Quiere saber más sobre nuestro Programa de mejoramiento de calidad? Llame gratis al **1-877-542-9238 (TTY 711)**.

Dulces sueños

5 consejos para evitar el SMSI

El síndrome de muerte súbita infantil (SMSI) ocurre cuando un bebé muere por una causa desconocida. Se presenta con mayor frecuencia en bebés de entre 2 y 3 meses de edad. Nadie sabe con certeza qué causa el SMSI, pero hay algunas medidas que puede tomar para reducir el riesgo, como:

1. Acostar a su bebé boca arriba.
2. Acostar a su bebé solo en una cuna segura sin frazadas, juguetes, almohadas ni otros objetos blandos.
3. No fumar durante el embarazo o en presencia de su bebé.
4. Vestir a su bebé con poca ropa y mantener la habitación a una temperatura agradable.
5. Indicar a las personas que cuidan a su bebé que también sigan estas reglas.



¿Está embarazada? Únase a Healthy First Steps para obtener apoyo durante el embarazo y de paternidad. Llame al **1-877-813-3417 (TTY 711)** para obtener más información.

¡Diviértase con estas 10 palabras relacionadas con la alimentación sana!

1. FRUTA	E	O	E	G	Z	Z	P	Q	V	H	K	F
2. VERDURAS	F	N	X	M	P	Z	A	E	U	A	W	T
3. LECHE	I	A	E	W	N	U	R	E	A	E	I	D
4. QUESO	B	K	V	E	Z	D	I	V	P	O	S	D
5. GRANOS	R	J	I	G	U	H	E	B	I	D	S	O
6. PROTEÍNA	A	E	T	R	A	N	Í	E	T	O	R	P
7. FIBRA	H	V	A	S	A	K	X	V	A	S	E	N
8. AVENA	G	S	M	C	O	S	B	T	I	O	S	J
9. VITAMINAS	U	K	I	E	O	N	U	Z	U	V	H	L
10. HUEVOS	T	N	N	G	K	R	A	M	T	E	O	W
	N	V	A	G	F	G	B	R	H	U	T	H
	N	J	S	L	E	C	H	E	G	H	M	O



Rincón de recursos

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

1-877-542-9238 (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).

1-855-575-0136 (TTY 711)

Healthy First Steps Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Inscríbese en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita).

1-877-813-3417 (TTY 711)

UHCBabyBlocks.com

Nuestro sitio web Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación.

myuhc.com/CommunityPlan

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

KidsHealth.org

Línea de ayuda nacional en caso de

abuso en citas Los adolescentes pueden hacer preguntas y hablar con un adolescente o un adulto (llamada gratuita).

1-866-331-9474

(TTY 1-866-331-8453)

Línea para dejar de fumar Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

123
SESAME STREET

A es para Asma™

Consejos para comprender
cómo manejar el asma de su niño

UnitedHealthcare y Sesame Workshop, la organización sin fines de lucro de *Sesame Street*, se han unido para crear *A es para Asma*. Este programa ayuda a los niños con asma a disfrutar de una vida más sana y activa.

Usted y su hijo no están solos en el control del asma. ¡Su equipo contra el asma está disponible para ayudarles! Revise estos simples consejos para mantenerse en contacto con su médico.

- Lleve a su hijo a controles regulares.
- Anote las preguntas que tengan usted y su hijo y llévelas a cada consulta médica.
- Hable con su médico para cerciorarse de entender los medicamentos que necesita su hijo. Es posible que su médico le indique que use medicamentos de control todos los días para controlar los síntomas. Su hijo también podría necesitar medicamentos de rescate para ayudarlo rápidamente si tiene un ataque. Revise que su hijo los lleve cuando salga de la casa.
- Informe a su médico de inmediato si la condición de su hijo cambia.



Obtenga recursos. Descargue e imprima "Mi perfil de asma" en **sesamestreet.org/asthma**.

Llene la hoja y entregue una copia a la persona que cuida a su hijo.



TM/© 2015 Sesame Workshop

123
SESAME STREET

UnitedHealthcare
Community Plan

Colaboradores en Hábitos saludables
para toda la vida