



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK

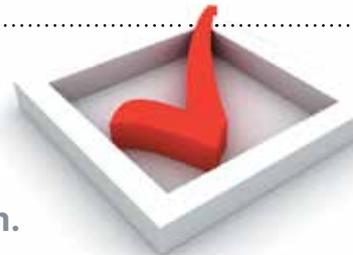


## CurrentCare

CurrentCare permite que cada uno de sus proveedores de confianza obtenga acceso rápidamente a sus expedientes de los médicos, hospitales, farmacias y laboratorios que ha visitado. Es una forma fácil de asegurar que sus proveedores tengan toda la información que necesitan. Para inscribirse en CurrentCare o para obtener más información, visite **CurrentCareRI.org** o llame al **1-888-858-4815**.

## ¿Cambios?

Mantenga actualizada su información.



En UnitedHealthcare Community Plan necesitamos actualizar los registros. Esto nos permite informarle acerca de nuevos programas, enviarle recordatorios acerca de los controles de rutina y enviarle por correo los boletines informativos para miembros, tarjetas de identificación y otra información importante. Nos ayuda a garantizar que la información personal que tenemos acerca de usted sea correcta. Notifíquenos si algunos de los siguientes datos experimentan algún cambio:

- estado civil
- nombre
- tamaño de la familia
- dirección
- número de teléfono
- (bebé recién nacido, fallecimiento, etc.)

También infórmenos si queda embarazada.

Si tiene algún otro seguro, también debe informarnos. Cuando reciba atención, siempre presente su tarjeta de UnitedHealthcare Community Plan y su tarjeta de RI Medicaid (Anchor). Si es miembro de Rite Care, su otro seguro de salud pagará primero.



**Infórmenos.** Llame a Servicios para miembros al **1-800-587-5187 (TTY 711)** para informar cualquier cambio. También llame a HealthSourceRI al **1-855-840-4774** o visite **healthsourceri.com**.



## Solo miembros

Puede obtener información importante acerca de su plan de salud en cualquier momento en **myuhc.com/CommunityPlan**. En este sitio seguro podrá ver su tarjeta de identificación, encontrar un proveedor, completar una evaluación de salud y aprender acerca de sus beneficios, entre otras cosas. Regístrese hoy y aproveche al máximo sus beneficios. Es rápido y fácil:

1. Vaya a **myuhc.com/CommunityPlan**.
2. Haga clic en "Register Now" (Registrarme ahora). Necesitará su tarjeta de identificación de miembro, o puede usar su número de Seguro Social y su fecha de nacimiento para registrarse.
3. Siga las instrucciones paso a paso.

## Nos preocupamos por usted



La administración de atención ayuda a los miembros a obtener los servicios y la atención que necesitan. Los coordinadores de atención trabajan con el plan de salud, los médicos de los miembros y organismos externos. La administración de atención ayuda a las personas con:

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



**Hay ayuda disponible.** Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-587-5187 (TTY 711)** para preguntar acerca de los programas que pueden ayudarle a usted o a su familia.

## Bajo control

### Pruebas para personas con diabetes

Si tiene diabetes, debe hacer de su salud una prioridad. Se requiere de una supervisión constante y cuidadosa para mantener la diabetes bajo control. Las pruebas habituales 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 dos a tres meses. Además, indica la eficacia de su tratamiento. Realícese este análisis de dos a cuatro veces al año.

**Enfermedad cardíaca:** Las personas con diabetes tienen el doble de riesgo de sufrir una 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. Pida que revisen su presión arterial en cada consulta médica.

**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 elevado en la sangre 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.



**Con nosotros es fácil.** Estas pruebas son beneficios cubiertos. Si necesita ayuda para programar una cita o ir al médico, llame a Servicios para miembros al **1-800-587-5187 (TTY 711)**.

# Tiempo para adolescentes

## Los controles de rutina son importantes en la adolescencia

Los controles de rutina permiten que los niños estén sanos a cualquier edad. Incluso los preadolescentes y adolescentes deben acudir al médico para una visita de control de salud cada año. Estas visitas aseguran que su hijo se esté desarrollando bien. Se medirá el índice de masa corporal (IMC) de su hijo. El IMC utiliza la estatura y el peso para ver si su hijo pesa demasiado o muy poco.

El médico y su hijo pueden conversar sobre conductas de riesgo, como por ejemplo, uso de sustancias y seguridad. También conversarán sobre la salud sexual. Además, su hijo recibirá las vacunas y los exámenes que necesita.

Cuando comienzan los años de la preadolescencia, es hora de otra ronda de vacunas. Las vacunas Tdap, VPH y contra el meningococo se recomiendan para la mayoría de los niños entre 11 y 12 años. Además, los adolescentes necesitan un refuerzo de la vacuna contra el meningococo a los 16 años.



**Solicite orientación.** Se encuentran disponibles pautas preventivas para toda su familia. Este documento indica qué exámenes y vacunas son necesarios y cuándo lo son. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o llame al **1-800-587-5187 (TTY 711)** para obtener una copia.

## Pregunte al Dr. Health E. Hound

### P: ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a andar seguro en bicicleta?

**R:** Es divertido hacer actividades al aire libre. Andar en bicicleta es una excelente forma para desplazarse. También es un buen ejercicio. Haga que cada viaje sea seguro con estas sugerencias.

**Uso de un casco.** Acostumbre a su hijo a que use casco desde la primera vez que ande en triciclo o como pasajero en una bicicleta para adultos. Solo utilice cascos diseñados para andar en bicicleta. Utilice también un casco para demostrar a su hijo lo importante que es. Las caídas pueden ocurrir en cualquier lugar. Por ello, asegúrese de que su hijo use un casco cada vez que se monte en una bicicleta.

**Enseñe sobre seguridad vial.** Enséñele a su hijo las normas de los caminos. Demuéstrele cómo detenerse y mirar hacia todos lados antes de cruzar o ingresar a una calle. Pídale que ande por el lado derecho, en el sentido del tráfico, y que obedezca las señales de tránsito y los letreros.

**Utilice bicicletas de un tamaño adecuado.** No compre una bicicleta grande para que su hijo se adapte posteriormente a ella. Es difícil controlar las bicicletas demasiado grandes. Con una bicicleta del tamaño adecuado, su hijo podrá apoyar las puntas de los pies en el suelo.



**Mantenga la seguridad.** Obtenga más consejos para mantener seguros y sanos a sus hijos. Descubra cómo tratar las quemaduras solares, picaduras de insectos y rodillas raspadas que son comunes en el verano. Visite [KidsHealth.org](http://KidsHealth.org).



# Receta saludable

## Chile de frijoles negros y chipotle

Pruebe esta fácil receta de cocción lenta para una cena de la semana. Puede hacer los preparativos la noche anterior.

### Ingredientes

- |  |  |
|--|--|
| 1½ libras de salchicha de pavo italiana picante              | 2 tazas de papas hash brown congeladas en cubitos con cebollas y pimientos |
| 2 latas de 14 onzas de caldo de pollo bajo en sodio          | 1-2 pimientos chipotles enlatados en salsa de adobo, finamente picados     |
| 1 frasco de 16 onzas de salsa con trocitos suave o media     | 2 cdtas. de chile en polvo   |
| 1 lata de 15 onzas de frijoles negros, enjuagados y drenados | 1 cdta. de orégano seco  |
|  | 1 cdta. de comino molido   |

### Instrucciones

Ase la salchicha hasta que ya no esté rosada en el centro. Enfríe. Corte en trozos pequeños. En una olla de cocción lenta de 4 a 5 cuartos, agregue la salchicha, el caldo, la salsa, los frijoles, las papas, los pimientos, el chile en polvo, el orégano y el comino. Tape; cocine a fuego lento durante 7 a 8 horas o a fuego alto durante 3½ a 4 horas.



## Cómo encontrar al médico correcto

Cuando se inscribió en su plan de salud, usted eligió un proveedor de atención primaria, también denominado PCP. Su PCP le brindará o coordinará todas sus necesidades de atención médica. Si necesita exámenes o tratamientos que su PCP no pueda brindar, le hará una remisión.

Debe sentirse cómodo con su PCP. Si no se siente así, elija uno nuevo. Piense en lo que quiere en un PCP. Quizás, prefiera que su PCP sea hombre o mujer, alguien que hable su idioma o que comparta su cultura. Podría necesitar uno que atienda los fines de semana o uno que esté ubicado cerca del transporte público.

Existen diferentes tipos de proveedores que son PCP:

- **Los médicos familiares** que tratan a toda la familia. También pueden proporcionar atención médica para mujeres.

- **Los internistas** tratan solamente a los adultos.
- **Los pediatras** tratan a los niños desde el nacimiento hasta la adolescencia.
- **Los obstetras/ginecólogos** proporcionan atención médica para mujeres. Las mujeres pueden elegir un profesional en forma adicional a su PCP. Ellos proporcionan control de la natalidad y realizan exámenes de detección de enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- **Los profesionales de enfermería** o los asistentes médicos pueden brindarle cualquiera de estos tipos de atención.

Cuando visite a su PCP, infórmele sobre los fármacos, las vitaminas u otros medicamentos de venta sin receta que toma de forma habitual. Lleve consigo una lista escrita. Es importante que su PCP sepa todo

acerca de su atención médica. Indíquelo a qué otros proveedores visita, como especialistas. Incluya salud mental o atención para el uso de sustancias si las recibe. Mencione todos los medicamentos o tratamientos que otros proveedores le han recetado. Pida a otros proveedores que le envíen a su PCP copias de los resultados de exámenes o hallazgos.



### Encuentre el proveedor correcto.

Para encontrar un nuevo proveedor, utilice el directorio de proveedores en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o llame a Servicios para miembros al **1-800-587-5187 (TTY 711)** para que le ayuden a elegir un proveedor.

## 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 le sirvan. 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. Acuda al médico 30 días después de que su hijo comience a tomar el medicamento. Luego, asegúrese de acudir a las citas periódicas. La terapia del comportamiento y la orientación también pueden ayudar.



# Un golpe fuerte

## Vacuna contra el VPH y pruebas de Papanicolaou

El virus de papiloma humano (VPH) es una infección de transmisión sexual común. A veces, causa cáncer. Es el causante de la mayoría de los casos de cáncer de cuello uterino en mujeres. También causa algunos tipos de cáncer anal y bucal tanto en hombres como en mujeres.

Actualmente, existe una vacuna contra el VPH. Funciona mejor si los adolescentes se vacunan antes de comenzar su vida sexual activa. Los niños deben recibirla a los 11 o 12 años. Sin embargo, se pueden vacunar desde los 9 años y hasta los 26 años. Pregunte sobre ella en la próxima revisión de su hijo preadolescente.

La vacuna contra el VPH no estaba disponible cuando los adultos actuales eran preadolescentes. Las mujeres deben continuar realizándose exámenes de diagnóstico de cáncer de cuello uterino mediante pruebas de Papanicolaou.

Es una prueba rápida y sencilla que busca indicios de cáncer. Su médico utiliza un cepillo o hisopo para recolectar algunas células de su cuello uterino. Un laboratorio analiza las células bajo un microscopio. Las pruebas de Papanicolaou se recomiendan cada tres años.

 **¿Es el momento?** Pregunte a su proveedor de salud de la mujer si necesita un Papanicolaou este año. ¿Necesita encontrar un nuevo proveedor? Use el directorio de proveedores en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-587-5187 (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).

**1-800-587-5187 (TTY 711)**

**Servicios de salud del comportamiento Optum** Acceda a sus beneficios por salud del comportamiento y el uso de sustancias, 7 días a la semana, 24 horas al día (llamada gratuita).

**1-800-435-7486 (TTY 711)**

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

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

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



SP1603

## Diversión bajo el sol

Diviértase buscando estas 10 palabras relacionadas con el verano.

TIBIO	LUZ SOLAR
NADAR	ACAMPAR
PICNIC	ASAR
JARDÍN	ASPERSOR
FUEGOS ARTIFICIALES	SANDALIAS



J T Z N T R E F L B I X X W P  
 F Y F P N A P U Y M V B R C H  
 O L A B J P B E E V M R I V M  
 Y H E G O M W G F W S N R K U  
 O L M T N A F O K M C A C Y R  
 I M Y L Y C J S L I P U C S O  
 O F E W K A Q A P J A Y A B E  
 J A R D Í N P R L G N N Z I R  
 L Z C F M F T T O V D Z D Q F  
 J W F N N F X I G A G O K O Z  
 P Y F O K X H F L W J W I E H  
 T R T W D C K I W T Q A U U K  
 K I O Q G D A C B K H E M Q I  
 G D B S J S F I L F I A Y O N  
 Y F N I R P R A L O S Z U L A  
 Y I X K O E A L R A J X C V D  
 D G J L F H P E R A K J T N A  
 R L E T T E M S Q W O F Y Y R  
 T Q Z W W V B B A L T N I X S  
 Q Y H F M X I R W Q O V A T C

## Días soleados

Es importante pensar en la protección contra el sol todos los días, no solo cuando va a la piscina o a la playa. Comenzar buenos hábitos de protección solar de forma temprana puede proteger a sus hijos contra el cáncer de piel en la edad adulta.

Los protectores solares son una de las mejores defensas para todos a partir de los seis meses de edad. Use un protector solar con un FPS de 30 o más todos los días. Elija una fórmula de amplio espectro que brinde protección contra los rayos UVA y UVB. Aplique una capa gruesa entre 15 y 30 minutos antes de que los niños salgan al aire libre. Vuelva a aplicar con frecuencia y después de que el niño sude o nade.