



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK



Ahorre dinero con medicamentos genéricos



Los medicamentos genéricos funcionan tan bien como los de marca. Su farmacia puede darle un medicamento genérico en lugar de uno de marca que haya ordenado su médico. Si desea 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 o bien llame gratis a Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación.

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 tienda que acepte su plan. Visite 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.

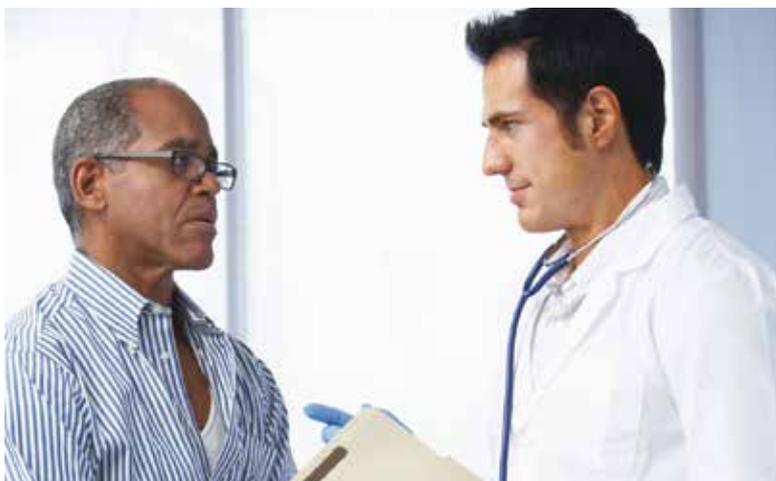
Otra de nuestras metas era aumentar el número de niños que acudieran a controles de rutina anuales. Enviamos a los miembros información sobre lo importante que es que los niños vayan a su médico cada año para recibir vacunas y realizarse exámenes de detección de enfermedades. Aún queremos mejorar en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

- Se hagan exámenes de detección preventivos
- Se vacunen
- 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 calidad? Llame gratis a Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación.



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
- Residencia



Consulte. Para encontrar un nuevo PCP, visite myuhc.com/CommunityPlan

o use la aplicación **Health4Me**. También puede llamar gratis al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación.

Es hora de dejar de fumar

Inscríbase en el Gran día de no fumar.

¿Sabía usted que 40 millones de estadounidenses aún fuman cigarrillos? Esto equivale a un 17 por ciento de los adultos. Si bien las tasas de consumo de cigarrillos han disminuido, más personas están comenzando a consumir tabaco de otras formas. Los puros, las pipas, los cigarrillos electrónicos y los narguiles o hookahs son cada vez más populares.

El consumo de tabaco es la causa principal de enfermedades prevenibles y la muerte. No existe una forma segura de consumir tabaco. Si lo hace, considere dejar de hacerlo en el evento nacional, el Gran día de no fumar, que este año se llevará a cabo el 16 de noviembre.

Dejar de fumar tiene efectos inmediatos y a largo plazo. No es fácil, pero puede duplicar o triplicar sus probabilidades de éxito con ayuda. La orientación y/o los medicamentos son de gran utilidad.



Permítanos ayudarle. Sus beneficios cubren ayuda para dejar de fumar. Puede recibir medicamentos y orientación. Llame gratis a la Línea para dejar de fumar del estado de Nueva York (NYS Quitline) al **1-866-697-8487, TTY 711**, para conseguir ayuda para dejar este hábito.

Programe su prueba

¿Necesita una mamografía?

El cáncer de seno es uno de los tipos de cáncer más comunes en las mujeres. A más de 250,000 mujeres se les diagnosticará cáncer de seno este año. Constituye la segunda causa de muerte por cáncer en las mujeres. Sin embargo, gracias a una mejor detección y 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. Se usa para detectar cáncer de seno de forma prematura, antes de que usted note algún bulto. También se pueden realizar otras pruebas a algunas mujeres. Si se detecta de forma temprana, el cáncer de seno generalmente se puede curar. Hable con su proveedor de atención médica sobre 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 diseñar el mejor programa de exámenes de detección para usted.



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**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación.



Tristeza y maternidad

¿Podría tener depresión posparto?

Después de dar a luz, una madre puede sentir una mezcla de emociones, que pueden ser estrés, tristeza, llanto, pérdida de energía y ansiedad. Estos sentimientos se conocen como tristeza posparto. Por lo general, se presenta algunos días después del parto y puede durar hasta dos semanas. La tristeza posparto es común y por lo general desaparece sola.

Sin embargo, en algunas madres la tristeza puede volverse más grave y durar más tiempo. Esto se conoce como depresión postparto. Una de cada siete mujeres sufre depresión posparto. Esta depresión puede dificultar la realización de sus actividades cotidianas e impedir que cuide a su bebé. Los síntomas podrían ser:

- Cambios en el estado de ánimo
- Problemas de apetito
- No sentir interés por su bebé
- Dificultad para concentrarse
- Ansiedad
- Pensar en lastimarse a sí misma o a su bebé
- Sentirse triste o agobiada
- Problemas para dormir
- Pérdida de interés en las actividades
- Llanto

Si cree que pudiera estar padeciendo depresión posparto, no lo enfrente sola. La detección y el tratamiento en sus primeras etapas pueden marcar la diferencia. Por ello, la detección de depresión posparto es una parte importante de su consulta posparto. Póngase en contacto con su médico si siente síntomas de esta afección.

¿Se va a mudar?

Queremos asegurarnos de que reciba actualizaciones importantes sobre sus beneficios. Si se muda o cambia de número de teléfono, debemos saberlo. Sin embargo, tendrá que hacer este cambio en el Mercado de planes de salud del estado de Nueva York en su Departamento Local de Servicios Sociales (Local Department of Social Services, LDSS), dependiendo de cómo haya solicitado el plan.

- Para informar al estado, llame al Mercado Oficial de Planes de Salud al **1-855-355-5777** o efectúe el cambio en línea en **nystateofhealth.ny.gov**.
- Para informar a su Departamento Local de Servicios Sociales, llame o acuda una oficina cercana a usted.

Después de que notifique el cambio de dirección o número de teléfono al estado o al LDSS, ellos lo notificarán a UnitedHealthcare Community Plan.

Rincón de recursos

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

Medicaid/CHIP: 1-800-493-4647, TTY 711

Wellness4Me: 1-866-433-3413, TTY 711

Essential Plan: 1-866-265-1893, 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™

Healthy First Steps® Reciba apoyo durante su embarazo.

1-800-599-5985, TTY 711

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

UHC.com/NYkids