



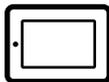
LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK

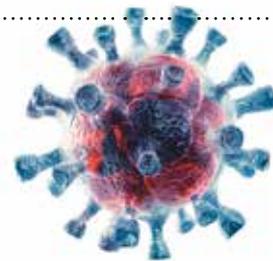


Observe y aprenda

Visite myuhc.com/CommunityPlan para ver breves introducciones a su plan de salud. Estos videos le explican cómo aprovechar sus beneficios al máximo. Son excelentes tanto para miembros nuevos como para aquellos experimentados.



No se contagie de gripe



Vacúnese pronto contra la gripe.

La temporada de gripe se acerca y es una enfermedad que se propaga con facilidad. Puede hacer que se sienta muy mal y que falte varios días al trabajo o a la escuela. También puede ser peligrosa e incluso mortal.

La mejor forma de prevenir la gripe es vacunándose. Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe cada otoño. Seguir estos consejos también puede ayudarle a prevenir la gripe:

- Lávese las manos habitualmente con agua y jabón. O bien, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca a menos que se haya lavado las manos recientemente.
- Coma bien, haga ejercicio, beba gran cantidad de agua y duerma suficiente.



No se arriesgue, vacúnese. Las vacunas contra la gripe no tienen costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es en el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP). También puede vacunarse 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.

Usted puede dejarlo

Únase al Gran Día de No Fumar.

El consumo de tabaco es la principal causa prevenible de enfermedades y de muerte prematura. Casi 42 millones de personas en los Estados Unidos fuman. ¿Es usted una de ellas?

Dejar de fumar no es fácil. Es una adicción física y mental. Algunos medicamentos y contar con apoyo pueden ayudarle. Elija una fecha y elabore un plan para dejar de fumar. El Gran Día de No Fumar es un buen día para dejar el tabaco, aunque solo sea por un día. La fecha de este año es el 17 de noviembre.



Usted puede hacerlo. Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) sobre cómo dejar de fumar. También puede llamar gratis a la Línea de ayuda local para dejar de fumar al **1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)**

para obtener ayuda gratuita. Visite cancer.org/smokeout para consultar más recursos.

Obtenga los resultados

UnitedHealthcare Community Plan tiene un Programa de mejoramiento de la calidad para que nuestros afiliados reciban mejor atención y mejores servicios. Cada año, presentamos un informe sobre nuestro avance en el mejoramiento de los servicios de salud de todos nuestros afiliados.

Uno de los objetivos del año pasado fue aumentar el número de adolescentes afiliados que asistieron a consultas de bienestar y recibieron vacunas apropiadas para su edad y descubrimos que el objetivo se cumplió. El año que viene seguiremos trabajando para aumentar la cantidad de:

- consultas prenatales para las mujeres embarazadas afiliadas
- consultas posparto para las nuevas madres en las semanas 3 a 8 después del parto
- controles de niño sano en los primeros 15 meses de vida

También estamos encuestando a nuestros afiliados cada año, pues queremos saber si cubrimos sus necesidades. Las encuestas de 2016 mostraron una mejora general en:

- la calificación que los afiliados le dan a nuestro plan de salud
- la calificación que los afiliados le dan a la atención médica
- la calificación que los afiliados le dan a médicos y especialistas

Esperamos seguir trabajando en mejorar la satisfacción de nuestros afiliados a través del servicio al cliente. Estamos entusiasmados con nuestro nuevo modelo de servicio al cliente y esperamos que sirva para que el equipo resuelva de inmediato las inquietudes de nuestros afiliados. También prevemos mejorar el material y los recursos en línea para nuestros afiliados.



Todo a su disposición. ¿Desea más información sobre nuestro programa de mejoramiento de la calidad? Llame a Servicios para miembros al **1-800-641-1902 (TTY 711)** o ingrese a myuhc.com/CommunityPlan.

Conozca los riesgos

El cáncer de mama es la segunda forma más común de cáncer entre las mujeres. Existen muchos factores de riesgo para el cáncer de mama. La mayoría de ellos están fuera de su control, como los antecedentes familiares. Sin embargo, algunos están relacionados con su estilo de vida. Puede reducir el riesgo de cáncer de mama si mantiene un peso sano y hace ejercicio. Limitar la cantidad de alcohol que bebe también puede ayudar.

Es importante que la mayoría de las mujeres a partir de los 40 años se realicen una mamografía cada dos años. Esta radiografía de las mamas puede detectar cáncer de mama en una etapa temprana. El cáncer de mama tiene cura la mayoría del tiempo si se detecta en sus primeras etapas.

Hable con su médico acerca de su riesgo de cáncer de mama. Su médico puede recomendar un calendario de exámenes de detección diferente para usted. Algunas mujeres deben comenzar a hacerlos antes o deben realizarse otros exámenes. Otras necesitan mamografías con menos frecuencia.



Conozca sus beneficios.

¿Tiene alguna pregunta sobre sus beneficios respecto de la detección y el tratamiento de cáncer de mama? Consulte su Manual para miembros o llame a Servicios para miembros.



Hogar, dulce hogar

Contra la indigencia en Nebraska

Hay hombres, mujeres y niños que duermen en lugares donde nadie debería vivir. La edad promedio de las personas sin hogar en Nebraska es de 9 años.

También hay muchas personas y familias que viven en condiciones precarias, en casas que no son adecuadas ni seguras. Otros dependen de la buena voluntad de sus amigos y familiares, y pasan de un lugar a otro.

Muchas personas con ingresos bajos destinan más del 30 por ciento de estos ingresos a la renta mensual, y quedan sin fondos para alimentación, medicamentos, gasolina, calefacción o aire acondicionado.

UnitedHealthcare trabaja duro para garantizar que todos nuestros afiliados tengan acceso a los servicios que necesitan. Ofrecemos beneficios de atención de hospitales, médicos, enfermeros y farmacias. Sin embargo, nos percatamos de que nuestros afiliados no pueden centrarse en estar y seguir bien si no tienen acceso a una vivienda segura, limpia y cómoda. Así resulta difícil controlar enfermedades crónicas o vivir de manera independiente en la comunidad.



UnitedHealthcare Community Plan de Nebraska trabaja con muchas organizaciones del estado en la solución de estos problemas. Nos enfocamos en una vivienda cómoda, en servicios para las personas sin hogar y en prevención para aquellos que estén en riesgo de perder su vivienda. Es una batalla difícil, pero este plan de salud cuenta con un defensor que les ayudará a los afiliados a navegar por los recursos disponibles.



¿Necesita ayuda en vivienda? Llame a Servicios para miembros al **1-800-641-1902 (TTY 711)** y pida que lo conecten con el navegador de vivienda, o ingrese a myuhc.com/CommunityPlan.

Creciendo

Los adolescentes pueden comenzar a aprender a ser consumidores de atención médica. Involucrarse en su propia atención puede ayudarles a desarrollar su autoestima y a ser más independientes. Los padres pueden enseñar a sus hijos adolescentes habilidades relacionadas con la atención médica, como por ejemplo:

- programar citas médicas y dentales
- hacer una lista de preguntas para plantearlas en las citas
- hablar con el proveedor
- llenar formularios
- entender los medicamentos

Los adolescentes tienen necesidades de atención médica diferentes a los niños. Es posible que su hijo adolescente esté listo para cambiar de un pediatra a un proveedor de atención primaria que trate a adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de salud de la mujer, como un obstetra/ginecólogo.



Podemos ayudar. UnitedHealthcare Community Plan puede ayudar a su hijo adolescente a elegir al proveedor correcto. Llame a Servicios para miembros, visite myuhc.com/CommunityPlan o use la aplicación **Health4Me**.



Rincón de recursos

Servicios para miembros Si no habla inglés, Servicios para miembros le comunicará con un intérprete. De lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.
1-800-641-1902 (TTY 711)

Línea de enfermería Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana, incluso ayuda para decidir cuál es el mejor lugar para recibir atención.
1-877-543-4293 (TTY 711)

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

Behavioral Health Services
1-800-424-0333 (TTY 711)

Superior Vision
1-800-879-6901

Administración de atención Nuestras enfermeras administradoras de atención están disponibles de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.
1-877-856-6351 (TTY 711)

Nuestro sitio web Encuentre un proveedor, imprima su tarjeta de identificación de miembro o lea su Manual para miembros.
myuhc.com/CommunityPlan

ACCESSNebraska Llame si cambia de dirección o número de teléfono, o si se embaraza.
1-855-632-7633 (TTY 711)
402-473-7000 en el área de Lincoln
402-595-1178 en el área de Omaha

IntelliRide Coordine servicios de transporte.
1-844-531-3783
402-401-6999 en el área de Omaha
IRideNow.com

KidsHealth Obtenga respuestas a sus preguntas sobre la salud de los niños.
UHCCommunityPlan.com/NEKids



Llámenos

Estamos aquí para usted.

Trabajamos constantemente para lograr que su experiencia con UnitedHealthcare Community Plan sea la mejor posible.

Llame a uno de nuestros defensores de los miembros si tiene alguna pregunta o si necesita ayuda con su plan de salud en una llamada telefónica. Un defensor de los miembros puede ayudarle con lo siguiente:

- recomendarle a un proveedor de atención primaria (PCP) y programar una cita
- recibir respuestas acerca de sus beneficios
- inscribirse en programas que pueden ayudarle a manejar su salud
- asegurarse de que aproveche su plan al máximo
- conectar con recursos de la comunidad, tales como alimentos, cuidado de niños, ayuda para el empleo, la vivienda y más



Llámenos. Nuestro número de teléfono gratuito no ha cambiado. Llame al **1-800-641-1902 (TTY 711)**. Estamos aquí para usted.

Hablamos su idioma.



Queremos que los miembros de todas las culturas e idiomas obtengan la atención que necesitan. Informe a sus proveedor en qué idioma prefiere leer y hablar y si tiene alguna necesidad cultural especial. Hay disponibles de forma presencial intérpretes de idiomas y de lenguaje de señas para personas sordas.

Si necesita recibir atención en un idioma diferente al inglés, podemos ayudarle. Asimismo, podemos entregar material para los miembros con problemas visuales.