



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK

¿Necesita esta publicación u otros materiales en otro idioma o formato? Llame al **1-800-587-5187** (las personas con dificultades auditivas deben marcar al 711) o visite www.uhcommunityplan.com.



NECESITAMOS SUS OPINIONES

¿Le interesaría unirse a nuestro Comité Asesor de Miembros de UnitedHealthcare? Queremos saber cómo nos desempeñamos y cómo podemos mejorar. Se llevan a cabo 4 reuniones al año y se proporciona transporte y refrigerios. Se le pagará un pequeño honorario por asistir. Si le interesa, llame al **1-800-587-5187**.

Ya no hay clases



Es hora de programar citas para controles rutinarios.

Agosto es el mes más ocupado en los consultorios de los pediatras. Evite las prisas al programar citas para exámenes físicos para deportes y la escuela ahora. Recopile los formularios que necesita para la escuela, deportes o campamento para llevarlos al médico.

Los niños en edad escolar y los adolescentes deben consultar al médico una vez al año para un control rutinario. En este control, el médico:

- revisará la estatura, peso e índice de masa corporal (IMC) de su hijo.
- vacunará a su hijo si lo necesita.
- hablará con su hijo acerca de importantes temas de salud y seguridad para su edad.
- se asegurará de que su hijo se esté desarrollando bien.



Encuentre al médico correcto. ¿Necesita encontrar un nuevo médico para su hijo? Visite www.uhcommunityplan.com o llame a servicios al miembro al **1-800-587-5187**.

Factor temor

La ansiedad y el temor son sentimientos normales. Pueden ayudarle a evitar peligro y realizar bien las tareas. Por lo general, estos sentimientos desaparecen rápidamente. Pero a veces, empeoran con el tiempo. Se fortalecen y afectan su vida diaria.

Esto es lo que se denomina trastorno de ansiedad, el cual afecta a millones de personas. Los medicamentos y la terapia pueden ayudar.

Si tiene alguno de estos síntomas, puede ser el momento de obtener tratamiento:

- sensaciones de pánico o terror acerca de algo que representa algún peligro
- síntomas físicos, como taquicardia, dificultad para respirar o dolor en el pecho
- pensamientos reiterativos y preocupantes
- repetición constante de acciones que hacen que los pensamientos preocupantes desaparezcan
- dificultad para concentrarse
- problemas para dormir o pesadillas



No tenga miedo.

Llame a United Behavioral Health al **1-800-435-7486 (TTY 711)**. Ellos pueden derivarle a un profesional de salud mental participante. Si recibe atención de salud mental, infórmelo a su médico. Pida firmar una autorización de divulgación para que sus proveedores puedan compartir información acerca de su atención.

Fraude y abuso

Si ve algo, diga algo.

La mayoría de los miembros y proveedores de Medicaid son honestos. No obstante, incluso algunas pocas personas deshonestas pueden causar grandes problemas. Si está en conocimiento de algún fraude o abuso, debe informarlo a alguien. No tendrá que dar su nombre.



EL FRAUDE Y ABUSO DE MIEMBROS INCLUYE:

- permitir que alguien más use su tarjeta o número del plan o Medicaid del estado.
- vender o entregar sus medicamentos con receta a otra persona.

EL FRAUDE Y ABUSO DE PROVEEDORES INCLUYE:

- facturar por servicios que nunca se realizaron o facturar dos veces por el mismo servicio.
- solicitar pruebas o servicios que no necesita.

CÓMO DENUNCIAR FRAUDE Y ABUSO:

Nos puede informar de una de las siguientes formas:

- Llame a UnitedHealth Group Ethics and Compliance HelpCenter al **1-800-455-4521**. Puede llamar las 24 horas del día, los siete días de la semana.
- Llame a servicios al miembro al **1-800-587-5187 (TTY 711)**.
- Denuncie una situación de fraude a la Oficina del Procurador General de Rhode Island llamando al **401-222-2566**.

Pregunta y respuesta

P. ¿Son los medicamentos genéricos tan seguros como los medicamentos de marca?

R. Sí. Los medicamentos genéricos pueden parecer diferentes a los medicamentos de marca, pero actúan de la misma manera. Contienen los mismos ingredientes activos. Cumplen con las mismas normas de calidad. En efecto, la misma empresa que elabora el medicamento de marca por lo general también elabora su versión genérica.



Conozca sus beneficios. ¿Desea informarse más acerca de los beneficios de medicamentos con receta? ¿Necesita encontrar una farmacia participante? Visite www.uhccommunityplan.com o llame a servicios al miembro al **1-800-587-5187 (TTY 711)**.

Fuera de control

Obligar a las mujeres a embarazarse es una forma abusiva en que los hombres controlan a sus parejas. Una reciente encuesta confirmó esta información. A las mujeres que llamaron a la línea de ayuda para la violencia doméstica se les preguntó si su pareja alguna vez había intentado que quedaran embarazadas en contra de su voluntad. Una de cada cuatro mujeres respondió afirmativamente. Las mujeres informaron a la línea de ayuda que sus parejas:

- ocultaban o desechaban sus pastillas anticonceptivas.
- hacían orificios o se rehusaban a usar condones.
- las obligaban a tener relaciones sexuales sin protección.
- las presionaban para no usar un método anticonceptivo.

Esto se denomina coerción reproductiva. Es una de las diversas formas en que los abusadores controlan a sus víctimas. Otros tipos de abuso pueden ser el abuso físico o emocional. Los abusadores también pueden no darles dinero o prohibir a las víctimas que vean a sus amigos o familiares.



Solicite ayuda.

Si es víctima de violencia doméstica, llame a la línea de asistencia nacional contra la violencia doméstica. La ayuda es gratuita y confidencial. Llame al **1-800-799-SAFE (7233) (TTY 1-800-787-3224)**. Si está en peligro inmediato, llame al **911** o a la policía de su localidad. Infórmese más sobre la violencia doméstica en www.thehotline.org.



Un negocio riesgoso

Detecte la enfermedad renal antes de que sea demasiado tarde.

La enfermedad renal crónica se produce cuando los diminutos vasos sanguíneos de los riñones están dañados. Esto impide que los riñones hagan su trabajo de filtrar los desechos de la sangre.

La enfermedad renal es progresiva, vale decir, el daño es permanente. La mayoría de las personas que padecen enfermedad renal no lo saben hasta que es demasiado tarde. Es posible que tengan que someterse a diálisis o someterse a un trasplante de riñón.

La enfermedad renal en etapa inicial no tiene síntomas, pero se puede controlar. Si se detecta en forma precoz, puede evitar que empeore o permitir que avance más lentamente. Existen medicamentos y dietas especiales que pueden ayudar.

Hay dos simples pruebas de laboratorio que pueden detectar la enfermedad renal antes de que el daño sea demasiado. Una de ellas busca proteína en su orina. La otra mide el grado en que sus riñones están filtrando su sangre.

Hable con su médico acerca de estas pruebas si está en riesgo de enfermedad renal. Está en riesgo si tiene diabetes, hipertensión o cardiopatía. Si padece alguna de estas afecciones, es importante mantenerlas bajo control para prevenir la enfermedad renal. La enfermedad renal también es hereditaria, de modo que si un familiar la padece, debe realizarse las pruebas.

La enfermedad renal es más común en afroamericanos.



Controle su salud. UnitedHealthcare cuenta con programas de control de enfermedades. Ayudan a las personas con enfermedad renal y otras afecciones. Puede obtener ayuda de una enfermera y recordatorios acerca de importantes pruebas. Si tiene una enfermedad renal, llame al **1-800-672-2156 (TTY 711)** para preguntar si puede incorporarse.

4 DATOS SOBRE LA CLAMIDIA

1. La clamidia es la infección de transmisión sexual más común, y tanto hombres como mujeres pueden contraerla.
2. Las bacterias que causan la clamidia se transmiten a través de relaciones sexuales sin protección. El uso de condones puede reducir su riesgo de contraer clamidia.
3. Por lo general, la clamidia no presenta síntomas. Los expertos recomiendan que las mujeres y adolescentes de 25 años y menores se realicen una prueba cada año.
4. La clamidia se puede curar con antibióticos, pero si no se trata, puede causar esterilidad u otros problemas a largo plazo.



Vea aquí

El cuidado de los ojos es importante para las personas con diabetes.

La diabetes puede afectar a los vasos sanguíneos de los ojos, lo que puede causar ceguera. Si los problemas oculares se detectan en forma temprana, existen muy buenos tratamientos. Su oftalmólogo verificará si se ha producido algún cambio en sus ojos. Si ha tenido cambios, el médico tratará el problema.

La Asociación Estadounidense de la Diabetes señala que las personas con diabetes deben visitar al oftalmólogo al menos una vez al año. Estos controles son la mejor manera de detectar una enfermedad ocular causada por la diabetes. Un oftalmólogo es un miembro importante de su equipo de atención médica. Elija uno con experiencia en el tratamiento de personas con diabetes y que esté capacitado para realizar una cirugía ocular.

Es importante que su médico de atención primaria conozca los resultados de su examen ocular. Pida a su oftalmólogo que envíe los resultados de su examen a su médico de atención primaria.



Busque. Si necesita ayuda para encontrar un oftalmólogo, llame a servicios al miembro al **1-800-587-5187**.



A quién debe llamar

Servicios al Miembro Encuentre un nuevo médico, inscríbase en un programa de control de enfermedades o haga preguntas sobre beneficios. **1-800-587-5187**

United Behavioral Health Obtenga una derivación a un proveedor participante especialista en salud mental o tratamiento de abuso de sustancias. **1-800-435-7486**

Healthy First Steps Obtenga asistencia durante el embarazo. **1-800-559-5985**

Línea de asistencia para violencia doméstica Obtenga ayuda. **1-800-799-SAFE (7233)**

Ethics and Compliance HelpCenter Denuncie situaciones de fraude y abuso. **1-800-455-4521**