



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## OBTENGA TODO

Puede ver su Manual para miembros, los directorios de proveedores, sus beneficios y más en línea. Simplemente, visite [myuhc.com/Community Plan](http://myuhc.com/CommunityPlan). Para inscribirse, use su identificación y su número de grupo de ForwardHealth. Su número de grupo es WIFHMD. ¿Necesita ayuda para inscribirse? Llame a Servicios para miembros al **1-800-504-9660**.



## La atención adecuada

### Cómo funciona la gestión de utilización

UnitedHealthcare Community Plan emplea la gestión de utilización (UM). Todos los planes de atención de salud administrada lo hacen. Así es como nos aseguramos de que nuestros miembros reciban la atención adecuada, en el momento adecuado y en el lugar adecuado.

Un médico revisa todas las solicitudes de cobertura cuando la atención parece no cumplir las pautas. Las decisiones de aprobaciones o denegaciones se basan en la atención y el servicio, así como en sus beneficios. Las decisiones no se toman en base a recompensas financieras o de otro tipo.

Los miembros y los médicos también tienen el derecho de apelar las denegaciones. La carta de denegación le indica cómo apelar. La solicitud de apelación se debe enviar dentro de los 90 días siguientes a la denegación.



**¿Tiene preguntas?** Puede hablar con nuestro personal de gestión de utilización (UM). Simplemente, llame al **1-800-504-9660 (TTY 711)** sin costo. Están disponibles durante el horario de atención normal, ocho horas al día, de lunes a viernes. Si necesita dejar un mensaje, una persona le devolverá la llamada.

# Antes de dar a luz a su bebé

## Tenga un embarazo saludable.

Aproximadamente un tercio de las mujeres tendrán una complicación relacionada con el embarazo. El cuidado prenatal puede ayudar a prevenir problemas, o a detectarlos de manera temprana. Es mejor visitar a su proveedor para un control antes de embarazarse. Luego, visite a su proveedor:

- al menos una vez antes de la semana número 12
- cada cuatro semanas hasta la semana número 28
- cada dos semanas hasta la semana número 36
- cada semana hasta el parto
- cuatro a seis semanas después del parto (y también dos semanas después del parto si tuvo una cesárea)

En sus visitas prenatales, se le realizarán pruebas de diagnóstico. Las pruebas de diagnóstico detectan posibles problemas que podrían no tener ningún síntoma. Si tiene un riesgo promedio, probablemente se le realizarán las siguientes pruebas, además de otras que su proveedor le recomiende:

- **PRIMERA VISITA:** Se le extraerá sangre para verificar su tipo de sangre y detectar si tiene anemia (bajo nivel de hierro). También se analizará la sangre para comprobar si tiene algunas ETS y su inmunidad a la rubéola y varicela.
  - **CADA VISITA:** Su orina se analizará para verificar la proteína y el azúcar. Demasiada azúcar en la orina podría significar que tiene diabetes gestacional. La proteína en la orina podría ser un indicio de preeclampsia, que significa una presión arterial muy alta en el embarazo. Su proveedor también revisará su presión arterial y peso en cada visita.
    - **18 A 20 SEMANAS:** Probablemente se le realizará por lo menos un ultrasonido. El ultrasonido usa ondas de sonido para examinar el feto, la placenta y el saco amniótico en busca de posibles problemas. También puede mostrar el sexo del bebé.
    - **24 A 28 SEMANAS:** La mayoría de los proveedores ordenan una prueba de glucosa para detectar la diabetes gestacional.

Es posible que sea necesario realizar pruebas adicionales si su embarazo es de alto riesgo o si parece haber algún problema.



**Dé el primer paso.** Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables) es un programa gratuito para mujeres embarazadas y nuevas mamás. Ofrece información y apoyo. Llame al **1-800-599-5985 (TTY 711)** gratis o visite **UHCBabyBlocks.com** para averiguar cómo se puede inscribir. También puede obtener recompensas por acudir en forma oportuna a las visitas con su proveedor.

## SEGÚN LAS REGLAS

¿Ha leído su Manual para miembros? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan y explica:

- los beneficios y servicios con los que usted cuenta.
- los beneficios y servicios con los que usted no cuenta (exclusiones).
- cómo averiguar acerca de los proveedores de la red.
- cómo funcionan sus beneficios de medicamentos con receta.
- qué hacer si necesita atención cuando se encuentra fuera de la ciudad.
- cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red.
- dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, después de horario, de salud del comportamiento, especializada, hospitalaria y de emergencia.
- sus derechos y responsabilidades como miembro.
- nuestra política de privacidad.
- de ser necesario, cuándo y cómo puede tener que presentar una reclamación.
- cómo expresar una queja o apelar una decisión relacionada con la cobertura.
- cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con el idioma o una traducción.
- la forma en que el plan decide qué nuevos tratamientos o tecnologías se cubren.
- cómo denunciar fraude y abuso.



**Obtenga todo.** Puede leer el Manual para miembros en línea en **myuhc.com/Community**

**Plan.** O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-504-9660 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual.



# Temporada de estornudos

La primavera es temporada de alergias.

¿Parece que su hijo se resfría mucho en la primavera? ¿Empeora el asma de su hijo en el verano? Su hijo podría tener alergias estacionales, las cuales también se conocen como fiebre de heno. Las alergias estacionales causan síntomas como los siguientes:

- estornudos
- tos
- congestión nasal
- jadeo o empeoramiento del asma
- picazón en la nariz o garganta
- ojos rojos, irritados y llorosos

El polen y el moho en suspensión en el aire desencadenan las alergias estacionales. Las plantas y los árboles liberan el polen y moho en diferentes momentos. Un niño puede ser alérgico solamente a algunos tipos de ellos. Y los niños pueden reaccionar de distinta manera a estos factores desencadenantes. Por ello, es posible que un niño tenga los ojos irritados en mayo y otro niño estornude con frecuencia en julio. Si cree que su hijo puede tener alergias estacionales, hable con su proveedor.



## Obtenga más información.

Para obtener más información acerca de las alergias y otros temas sobre la salud infantil, visite [KidsHealth.org](http://KidsHealth.org).

## ABRA LA BOCA

Una sonrisa saludable le permite tener un cuerpo sano. Tener buenos dientes facilita el consumo de alimentos nutritivos. Hacen que luzca y se sienta mejor consigo mismo. Y una boca sana puede ayudar a prevenir problemas graves como enfermedades cardíacas y nacimiento prematuro.

Usted tiene beneficios odontológicos disponibles que le permitirán mantener sanos sus dientes y encías. En algunos lugares del estado, los beneficios odontológicos son proporcionados por UnitedHealthcare, en tanto que en otros lugares del estado estos beneficios son proporcionados por el estado de Wisconsin. Visite a su dentista cada año para recibir atención odontológica preventiva, como por ejemplo:

- controles
- radiografías (si son necesarias)
- limpiezas
- tratamientos con fluoruro

También cuenta con beneficios para arreglar sus dientes. Esto puede incluir empastes, tratamientos de conductos, extracciones simples, coronas o algún otro trabajo odontológico. Si necesita someterse a un trabajo odontológico mayor, es posible que su dentista tenga que verificar primero con el plan para asegurarse de que tendrá cobertura.



**Sonría.** Para obtener más información acerca de los beneficios odontológicos en su área, llame al **1-800-504-9660** o visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan).



## SAFELINK WIRELESS

¿No tiene un teléfono confiable? ¿Necesita llamar a su médico? ¿Quiere hablar con Servicios para miembros? ¡Entonces este programa es para usted!

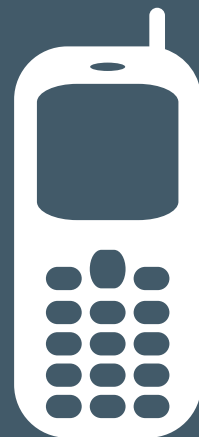
UnitedHealthcare Community Plan se complace en ofrecerle SafeLink Wireless. Nuestros miembros de BadgerCare y Medicaid SSI obtienen los mismos beneficios de un teléfono SafeLink, ¡y más! No hay costos adicionales por:

- mensajes de texto ilimitados
- llamadas a Servicios para miembros de UnitedHealthcare Community Plan

Con los teléfonos SafeLink no se emiten facturas. Puede comprar más minutos con descuento en caso de que se le acaben. Siempre puede llamar al 911 o a Servicios para miembros de UnitedHealthcare Community Plan sin costo alguno para usted, incluso si se le acaban los minutos.



**¡Inscríbese hoy!** Visite [SafeLink.com](http://SafeLink.com) o llame a SafeLink al **1-877-631-2550**. Dígalos que es miembro de UnitedHealthcare.





## Rincón de recursos

**Línea de ayuda de defensores de los miembros** Obtenga ayuda local para sus inquietudes (llamada gratuita).

**1-888-246-8140 (TTY 711)**

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

**1-800-504-9660 (TTY 711)**

**NurseLine (Línea de enfermería)** Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

**1-866-827-0806 (TTY 711)**

**Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)** Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Inscríbase en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita).

**1-800-599-5985 (TTY 711)**

**UHCBabyBlocks.com**

**Cuidado de las embarazadas en Twitter**

Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios para el embarazo.

**@UHPregnantCare**

**@UHCEmbarazada**

**bit.ly/uhc-pregnancy**

**Nuestro sitio web** Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el Manual para miembros.

**myuhc.com/CommunityPlan**

**Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica** Obtenga ayuda gratis y confidencial contra el abuso doméstico (llamada gratuita).

**1-800-799-7233**

**(TTY 1-800-787-3224)**

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

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



## Ahorros saludables

### Programa de compra de abarrotes para los miembros de Medicaid SSI

Para los miembros de Medicaid SSI: ¿quiere ahorrar más de \$150 al mes en sus compras de abarrotes saludables? Participe en el programa Healthy Savings (Ahorros saludables). Aquí le explicamos cómo funciona:

- Los miembros de Medicaid SSI recibirán por correo una Tarjeta de Recompensas de Healthy Savings.
- Inscríbase en el programa a través de Internet o de un dispositivo móvil.
- Su tarjeta de Healthy Savings se recarga cada domingo con ahorros en compras de abarrotes saludables.
- Utilice su tarjeta en cualquier supermercado Pick 'n Save, Copps o Metro Market.
- Ahorre en abarrotes saludables, como carnes magras, leche, pan, queso, frutas y vegetales.



**iComa sano y ahorre!** Para obtener más información, visite hoy mismo **UHCWIHealthySavings.com!**

