



# HealthTALK

INVIERNO 2019 | TURN OVER FOR ENGLISH!



## ¿Qué opina?

En unas pocas semanas, puede recibir una encuesta por correo en la que se le pregunta qué tan satisfecho está con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, llénela y devuélvala por correo. Sus respuestas serán privadas y su opinión nos ayudará a mejorar el plan de salud.



## Espere recompensas.

### Únase a Baby Blocks™.

¿Está esperando un bebé? Únase a Baby Blocks™. El programa ayuda a que tanto usted como su bebé se mantengan saludables durante su embarazo y durante los 15 primeros meses de vida de su bebé. Recibirá un correo electrónico y recordatorios por mensaje de texto sobre las próximas visitas de atención médica. También obtiene información médica útil en cada etapa del embarazo y la nueva maternidad.

Cuando se une a Baby Blocks, también obtiene recompensas. Puede ganarse hasta 8 regalos por asistir a las importantes consultas prenatales, de rutina del bebé y posparto. Las recompensas varían desde artículos de salud, juguetes y libros hasta tarjetas de regalo.



Únase hoy. Ingrese a [UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com) para registrarse en el programa de recompensas de Baby Blocks.



## Tiempo de pruebas.

El cáncer de cuello uterino por lo general no presenta ningún síntoma, la forma de saber si lo tiene es con una prueba de Papanicolaou. Esta es una prueba rápida y sencilla que busca señales iniciales de cáncer. Su doctor utiliza un cepillo o hisopo para recolectar algunas células del cuello uterino, las cuales se examinan en un laboratorio bajo un microscopio.

La Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda una prueba de detección de Papanicolaou para las mujeres cada 3 años entre las edades de 21 y 29 años. Luego, pruebas de Papanicolaou y de detección del VPH cada 5 años para mujeres entre 30 y 65 años de edad. Las pruebas pueden finalizar a la edad de 65 años para mujeres con antecedentes de resultados normales de Papanicolaou.



### Hágase los exámenes.

¿Es tiempo de programar sus pruebas de detección?

Hable con su médico. Juntos, pueden crear el mejor programa de pruebas de detección de cáncer de cuello uterino para usted. ¿Necesita encontrar un nuevo médico? Llame a Servicios para miembros al **1-800-464-9484**, TTY 711, visite nuestro sitio web para miembros en **myuhc.com/CommunityPlan** o utilice la aplicación **Health4Me**® de UnitedHealthcare.



# Duerma tranquilo.



## Consejos para prevenir el SIDS.

Puede reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS). El SIDS es cuando un bebé muere por causas desconocidas mientras duerme. La forma más importante de prevenir el SIDS es colocar siempre a su bebé boca arriba para dormir, para tomar las siestas y en la noche. Otros consejos incluyen:

- Coloque el lugar para dormir de su bebé cerca de donde usted duerme. Comparta una habitación pero no una cama.
- Utilice una superficie firme para dormir, como por ejemplo, un colchón adentro de una cuna con seguridad aprobada cubierto con una sábana de cuna.
- Amamante a su bebé.
- No coloque almohadas, mantas, protectores laterales ni animales de peluche dentro de la cuna.
- Vista a su bebé con ropa ligera para dormir. Asegúrese de que nada cubra la cabeza del bebé.
- No fume cerca de su bebé.

## Pregunte al Dr. Health E. Hound.®

### P: ¿Por qué mi hijo necesita ser examinado para detectar la concentración de plomo en sangre?

**R:** El plomo se encuentra a menudo en las tuberías o en la pintura de las casas antiguas. También se puede encontrar en juguetes pintados fabricados fuera de los Estados Unidos. Debido a que los bebés y los niños pequeños a menudo introducen sus manos y juguetes en la boca, pueden ingerir plomo y también pueden inhalarlo.

Cuando el plomo ingresa al organismo, puede acabar en la sangre, huesos u órganos. Demasiado plomo en el organismo de un niño conduce al envenenamiento por plomo, lo cual puede causar un crecimiento lento o problemas de desarrollo.

Muchos niños que padecen intoxicación por plomo no presentan síntomas, es por eso que las pruebas son importantes. Los expertos recomiendan que se realicen las pruebas para detectar la concentración de plomo en sangre a la edad de 1 y 2 años. Estas pruebas son parte de una revisión médica a estas edades. La prueba se realiza utilizando unas pocas gotas de sangre.



**Conozca más sobre el plomo.** Lea todo acerca del envenenamiento por plomo y otros temas relacionados con la salud de los niños. Visite **KidsHealth.org**. ¿Su hijo necesita realizarse estas pruebas? Pregunte a su médico.


# Bajo control.

## Pruebas para personas con diabetes.

Si padece de diabetes, es importante que haga de su salud una prioridad. Se requiere un monitoreo constante y cuidadoso para mantener la diabetes bajo control. Las pruebas regulares le ayudan a ver cómo se encuentra. ¿Se ha realizado estas pruebas recientemente?

- **Prueba de sangre A1c.** Esta prueba de laboratorio indica qué tan bien se ha controlado el azúcar en la sangre durante los últimos meses, realícese dicha prueba de 2 a 4 veces al año.
- **Enfermedad cardíaca.** El control del colesterol y la presión arterial puede proteger el corazón. Hágase una prueba de colesterol una vez al año o cuando su médico le indique que debe hacerlo. Es importante que mantenga su presión arterial por debajo de 130/80. Deberán revisar su presión arterial en cada consulta.
- **Función renal.** La diabetes puede dañar los riñones. Con una prueba de orina y una prueba de sangre se puede hacer una revisión para garantizar que los suyos estén funcionando correctamente. Hágase la prueba una vez al año.
- **Examen de los ojos con dilatación de pupilas.** El azúcar en sangre elevada puede causar ceguera. En esta prueba, unas gotas para los ojos hacen que las pupilas se vuelvan más grandes para que se pueda revisar la retina. Ayuda a encontrar problemas antes de que los note. Hágase esta prueba una vez al año.
- **Examen de los pies.** Hágase un examen de los pies una vez al año para detectar heridas y daños en los nervios.



 **Lo hacemos fácil.** Estas pruebas son beneficios cubiertos. Si necesita ayuda para concertar una cita o acudir al médico, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-464-9484, TTY 711**, o utilice la aplicación **Health4Me.**<sup>®</sup>

## Atención de calidad.

UnitedHealthcare Community Plan desea que reciba la mejor atención y servicio. Es por ello que contamos con un programa de gestión de calidad (Quality Management, QM) que utiliza estándares nacionales para determinar si nuestros miembros reciben la atención que necesitan. El Comité Nacional para el Control de Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA<sup>®</sup>) es la agencia independiente que redacta los estándares nacionales del plan de salud. El uso de los estándares del NCQA<sup>®</sup> ayuda a los miembros a comparar los programas de calidad entre sí. En UnitedHealthcare Community Plan, medimos qué tan bien estamos cumpliendo con nuestros objetivos al utilizar la Encuesta de Evaluación de los Consumidores sobre los Proveedores y Sistemas de Salud, CAHPS<sup>®</sup> del NCQA<sup>®</sup>.

Indicadores de la Encuesta de Evaluación de los Consumidores sobre los Proveedores y Sistemas de Salud	Tasa de niños de 2018	Tasa de adultos de 2018
Puntuación del plan de salud	86.29%	81.12%
Puntuación de la atención médica	88.63%	78.69%
Puntuación del médico personal	90.32%	85.71%
Puntuación del especialista	82.31%	87.96%
Servicio al cliente	86.47%	88.56%

UnitedHealthcare Community Plan posee muchos programas que ayudan a garantizar que los miembros reciban la atención que necesitan, entre ellos:

- **Healthy First Steps.** Apoyo adicional para que las madres embarazadas y sus bebés se mantengan saludables.
- **Baby Blocks.** Los miembros ganan recompensas por mantener a su bebé saludable.
- **NurseLine.** Los miembros pueden comunicarse con una enfermera certificada las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- **Educación para la salud.** Clases gratuitas para que los miembros aprendan cómo mejorar su salud.
- **Transporte.** Los miembros pueden obtener el servicio de ida y vuelta a sus citas médicas.
- **Advocate4Me.** Los miembros cuentan con alguien que les brinda la información que necesitan sobre los servicios y la atención.



# 10 hechos sobre la depresión.

## Cosas que debe saber cuando se siente deprimido.

- 1. La depresión afecta el pensamiento.** Si tiene pensamientos de suicidio, comuníquese con alguien de inmediato. Puede comunicarse a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **1-800-273-TALK (8255)** o al teléfono de la Red Nacional de Esperanza (National Hopeline Network) al **1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)**.
- 2. La depresión hace que sea difícil ayudar a los demás.** Es difícil pensar en otras personas cuando está deprimido.
- 3. La depresión a menudo se experimenta como ansiedad.** Asegúrese de obtener un diagnóstico correcto, esto le ayudará a recibir el mejor tratamiento para usted.
- 4. La irritabilidad continua puede ser un síntoma de depresión.**
- 5. El dolor crónico puede ser otro síntoma de la depresión.** Al mismo tiempo, estar en constante incomodidad puede causar que se deprima.
- 6. El alcohol es un depresivo,** también lo son la marihuana y muchas otras drogas recreativas o callejeras. El consumo de esas sustancias puede hacer que se sienta peor a largo plazo.
- 7. Las personas no eligen estar deprimidas,** pero sí pueden decidir cómo lidiar con la depresión. Negar que tiene un problema no lo hará sentirse mejor.
- 8. La depresión puede ser tan difícil para sus seres queridos como lo es para usted,** aquellos más cercanos a usted pueden comenzar a sentirse no amados. Intente demostrar su amor en pequeñas formas que pueda controlar.
- 9. El ejercicio es la cura más fácil y menos costosa para la depresión.** Caminar solo 30 minutos al día puede ayudar.
- 10. A veces la terapia de conversación puede hacer maravillas.** Piense en buscar asesoramiento.

Puede encontrar más información, herramientas y recursos para la depresión en el sitio web de Live and Work Well. Para acceder a Live and Work Well:

- Vaya a **Liveandworkwell.com**.
- Si no conoce su código de acceso, haga clic en “No sé mi código de acceso.”
- Seleccione su plan de salud en la lista de opciones de UnitedHealthcare Community Plan.
- Haga clic en “Ingresar.”
- Vaya al menú desplegable “Mind and Body” (mente y cuerpo).
- Seleccione “Mental Health” (salud mental).
- Desplácese hacia abajo para seleccionar su tema. Los temas incluyen la depresión, así como otros trastornos de salud mental.

## Rincón de recursos.

**Servicios para miembros:** Encuentre un médico, pregunte acerca de sus beneficios o emita una queja en cualquier idioma (línea gratuita).

**1-800-464-9484, TTY 711**

### **Nuestro sitio web y aplicación móvil:**

Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o consulte su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

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

**NurseLine<sup>SM</sup>:** Obtenga asesoramiento en salud por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (línea gratuita).

**1-800-464-9484, TTY 711**

### **MyHealthLine<sup>TM</sup>:** ¿No tiene teléfono móvil?

Llame a la línea de Servicios para miembros para conocer más acerca de Lifeline, un programa telefónico federal gratuito.

**1-800-464-9484, TTY 711**

**Text4baby:** Reciba mensajes de texto GRATUITOS cada semana para hacer seguimiento a su etapa de embarazo. Para registrarse, **envíe un mensaje de texto con la palabra BABY o BEBE al 511411**. Luego ingrese el código de participante: HFS.

**Healthy First Steps®:** Reciba apoyo durante su embarazo.

**1-800-464-9484, TTY 711**

**Baby Blocks<sup>TM</sup>:** Reciba recompensas por un cuidado oportuno prenatal y del bienestar del bebé.

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

**KidsHealth®:** Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.

**[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)**

UnitedHealthcare Community Plan does not treat members differently because of sex, age, race, color, disability or national origin.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

You must send the complaint within 60 days of when you found out about it. A decision will be sent to you within 30 days. If you disagree with the decision, you have 15 days to ask us to look at it again.

If you need help with your complaint, please call Member Services at **1-800-464-9484, TTY 711**, Monday through Friday, 7:30 a.m. to 6:00 p.m. CT.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

**Online:**

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Complaint forms are available at

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

**Phone:**

Toll-free **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

**Mail:**

U.S. Dept. of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call Member Services at **1-800-464-9484, TTY 711**, Monday through Friday, 7:30 a.m. to 6:00 p.m. CT.



UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad o origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad o origen nacional, puede enviar una queja a:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Usted tiene que enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame por favor llame a Servicios para Miembros al **1-800-464-9484, TTY 711**, de lunes a viernes, de 7:30 a.m. a 6:00 p.m. hora del Centro.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

**Internet:**

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

**Teléfono:**

Llamada gratuita, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

**Correo:**

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros al **1-800-464-9484, TTY 711**, de lunes a viernes, de 7:30 a.m. a 6:00 p.m. hora del Centro.

You have the right to get help and information in your language at no cost. To request an interpreter, call **1-800-464-9484**, press **0**. **TTY 711**.

This letter is also available in other formats like large print. To request the document in another format, please call Member Services at **1-800-464-9484**, **TTY 711**, Monday through Friday, 7:30 a.m. to 6:00 p.m. CT.

### **Spanish**

Tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para solicitar un intérprete, llame al **1-800-464-9484** y presione el cero (0). **TTY 711**.

### **Chinese**

您有權利免費以您的母語得到幫助和訊息。洽詢一位翻譯員，請撥電話 **1-800-464-9484**，再按 0。聽力語言殘障服務專線 **711**。

### **Vietnamese**

Quý vị có quyền được giúp đỡ và cấp thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị miễn phí. Để yêu cầu được thông dịch viên giúp đỡ, vui lòng gọi **1-800-464-9484**, bấm số 0. **TTY 711**.

### **Serbo-Croatian**

Imate pravo da besplatno dobijete pomoć i informacije na Vašem jeziku. Da biste zatražili prevodioca, nazovite **1-800-464-9484** i pritisnite 0. **TTY 711**.

### **German**

Sie haben das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Um einen Dolmetscher anzufordern, rufen Sie die Nummer **1-800-464-9484** an und drücken Sie die 0. **TTY 711**.

### **Arabic**

لك الحق في الحصول على المساعدة والمعلومات بلغتك دون تحمل أي تكلفة. لطلب مترجم فوري، اتصل بالرقم **1-800-464-9484** واضغط على 0. الهاتف النصي (TTY) **711**.

### **Laotian**

ທ່ານມີສິດໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ຂໍ້ມູນຂ່າວສານທີ່ເປັນພາສາຂອງທ່ານໂດຍບໍ່ມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ. ເພື່ອຂໍນາຍພາສາ, ໃຫ້ໂທຫາ **1-800-464-9484**, ກົດເລກ 0. **TTY 711**.

### **Korean**

귀하는 도움과 정보를 귀하의 언어로 비용 부담 없이 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 통역사를 요청하기 위해서는 **1-800-464-9484**로 전화하여 0번을 누르십시오. **TTY 711**.

## Hindi

आप के पास अपनी भाषा में सहायता एवं जानकारी निःशुल्क प्राप्त करने का अधिकार है। दुभाषिए के लिए 1-800-464-9484 पर फ़ोन करें, 0 दबाएं। TTY 711.

## French

Vous avez le droit d'obtenir gratuitement de l'aide et des renseignements dans votre langue. Pour demander à parler à un interprète, appelez le **1-800-464-9484** et appuyez sur la touche 0. **ATS 711.**

## Pennsylvanian Dutch

Du hoscht die Recht fer Hilf unn Information in deine Schprooch griege, fer nix. Wann du en Iwwesetzer hawwe witt, kannscht du **1-800-464-9484** uffrufe, dricke 0. **TTY 711.**

## Thai

คุณมีสิทธิที่จะได้รับความช่วยเหลือและข้อมูลในภาษาของคุณได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย หากต้องการขอล่ามแปลภาษา โปรดโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-800-464-9484** และกด 0 สำหรับผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยินหรือการพูด โปรดโทรไปที่หมายเลข **711**

## Tagalog

May karapatan kang makatanggap ng tulong at impormasyon sa iyong wika nang walang bayad. Upang humiling ng tagasalin, tumawag sa **1-800-464-9484**, pindutin ang 0. **TTY 711.**

## Karen

နအိၣ်းတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢနကိၣ်းန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢနကိၣ်းန့ၣ်န့ၣ်လၢတၢ်လိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤဘၣ်န့ၣ်လီၤလၢတၢ်ကယုၣ်န့ၣ်ပုၤကတိၤကျိၣ်းထံတၢ်တၢ်အဂီၢ်ကိၣ်းဘၣ် **1-800-464-9484**,အိၣ်လိၣ်နီၣ်ဂံၢ် 0 တက့ၢ်. **TTY 711.**

## Russian

Вы имеете право на бесплатное получение помощи и информации на вашем языке. Чтобы подать запрос переводчика позвоните по телефону **1-800-464-9484** и нажмите 0. Линия **TTY 711.**