

health TALK

VERANO 2008



UNA PUBLICACIÓN SÓLO PARA USTED



UnitedHealthcare®

A UnitedHealth Group Company

TURN OVER FOR ENGLISH!



lo que debe saber

¿NECESITA UN NUEVO DIRECTORIO DE PROVEEDORES O MANUAL PARA MIEMBROS?

Puede llamar a UnitedHealthcare en cualquier momento para solicitar un nuevo directorio de proveedores y un manual para miembros. El directorio de proveedores contiene información acerca de médicos, especialistas e instalaciones a las que puede ir en su área. El manual para miembros contiene información sobre cómo usar sus beneficios del seguro de salud. Llame a Servicios a los miembros al 800-318-8821 para obtener el suyo.

▼ ACERCA DE SU PLAN:

hable

ÚNASE AL COMITÉ ASESOR DE LA COMUNIDAD

UnitedHealthcare está en busca de miembros para que se incorporen al Comité Asesor del Consumidor. El comité se reúne cuatro veces al año para analizar cómo podemos mejorar los servicios que le ofrecemos. Escuchamos opiniones sobre mercadeo, calidad, farmacia y servicios dentales y médicos.

¿Qué tenemos para usted? ¡Tiene la oportunidad de hacer un cambio! Ofrecemos almuerzo gratis y reembolso del millaje de ida y regreso a la reunión. Además, obtendrá un obsequio por su participación. Las reuniones restantes para el año 2008 se realizarán en las siguientes fechas:

- Jueves 21 de agosto
- Jueves 16 de octubre
- Jueves 11 de diciembre



INCORPÓRESE Las reuniones se llevarán a cabo en 6095 Marshalee Drive en Elkridge. Si desea participar en el comité, llame al 877-223-6485.



▼ PREVENCIÓN



el secreto de la supervivencia

LAS MAMOGRAFÍAS SALVAN VIDAS

El cáncer de seno se puede curar si se detecta en forma temprana. En Estados Unidos hay más de 2 millones de sobrevivientes de cáncer de seno. ¿Cuál es su secreto? La detección temprana. Si cada mujer examinara sus senos todos los meses y se realizara mamografías regulares (rayos X de los senos), se salvarían aproximadamente 15,000 vidas en los Estados Unidos cada año.

Las mujeres se deben realizar su primera mamografía al cumplir 40 años. Posterior a ello, deben realizarse una mamografía cada 1 ó 2 años. Las mamografías pueden detectar cáncer de seno hasta dos años antes de que usted sienta un bulto.



HABLE CON SU MÉDICO Aprenda acerca de sus factores de riesgo de cáncer de seno. Si está en riesgo, es posible que requiera una mamografía a una edad más temprana.

▼ SALUD SEXUAL

adolescentes Y LAS ETS

LO QUE NO CONOCEN PUEDE DAÑARLOS

Un estudio reciente reveló que al menos una de cada cuatro niñas adolescentes tiene una ETS. ETS es la sigla de enfermedad de transmisión sexual. Aproximadamente la mitad de las niñas del estudio admitió tener relaciones sexuales. Entre ellas, el 40 por ciento tenía una ETS. Los índices fueron aun más altos entre las niñas afroamericanas.

La ETS más común es el VPH, que puede causar cáncer cervical y verrugas genitales. Actualmente existe una vacuna para evitar la infección del VPH. La clamidia ocupa el segundo lugar. Esta enfermedad se puede tratar con antibióticos, pero si no se detecta en forma temprana, puede causar infertilidad y otros problemas.

El estudio también descubrió que muchas niñas no sabían lo suficiente acerca de las ETS. Muchas no sabían que podían adquirir una ETS al tener relaciones sexuales. Algunas niñas también creían que podían evitar las ETS al usar métodos como el retiro o las duchas vaginales, lo cual no es verdadero.



SEA CAUTELOSO Cuando su hija tenga entre 11 y 12 años, hable con su médico acerca de las vacunas contra el VPH. Si es mayor, aún puede recibir la vacuna. Su médico también puede hablar con su hija sobre la prevención de las ETS.

▶▶ 3.2 MILLONES DE NIÑAS ADOLESCENTES TIENEN UNA ETS.



▼ DÍAS ENFERMOS

alergias y asma

 1 de cada 4 personas tiene alergias o asma.

4 PASOS PARA SENTIRSE MEJOR

Si tiene alergias o asma, únase al club. Aproximadamente 20 millones de personas en los Estados Unidos sufren de asma y las alergias afectan a más de 50 millones de personas.

Las alergias se producen cuando su organismo reacciona fuertemente cuando piensa que algo que comió, respiró o entró en contacto con su piel es peligroso. Las causas comunes son polen, moho, caspa de animal y algunos alimentos. En algunas personas, las alergias dan origen a ataques de asma.

SÍNTOMAS DE UNA ALERGIA

- ojos irritados y llorosos
- estornudo o congestión nasal
- tos o silbido
- erupción, urticaria o piel inflamada

SÍNTOMAS DEL ASMA

- tos o silbido
- dificultad para respirar
- opresión en el pecho



Vacunas

SU MEJOR OPCIÓN PARA MANTENERSE SALUDABLE

Hace años, muchos niños morían de enfermedades comunes. Hoy, estas enfermedades son poco frecuentes. Esto se debe a que ahora se vacuna a los niños para protegerlos contra diversas enfermedades. Es importante que los niños se vacunen cuando corresponda. Algunas vacunas deben inyectarse más de una vez, ya que una serie puede tener tres o cuatro vacunas. Su hijo debe recibir las siguientes vacunas antes de los 6 años:



RECIÉN NACIDO A 1 MES

- Hepatitis B No. 1

2 A 3 MESES

- Hepatitis B No. 2
- Hib No. 1
- Prevnar No. 1
- DTaP No. 1
- Poliomieltitis No. 1
- Rotavirus

4 A 5 MESES

- DTaP No. 2
- Hib No. 2
- Poliomieltitis No. 2
- Prevnar No. 2
- Rotavirus

6 A 8 MESES

- Hepatitis B No. 3
- DTaP No. 3
- Hib No. 3
- Poliomieltitis No. 3
- Prevnar No. 3
- Rotavirus

9 A 11 MESES

- Poner al corriente todas las vacunas que falten.

12 A 15 MESES

- DTaP No. 4
- Hib No. 4
- Vacuna contra la varicela
- MMR No. 1
- Poliomieltitis No. 3 (si aún no lo ha dado)
- Prevnar No. 4
- Hepatitis A (2 dosis con seis meses de diferencia)

4 A 6 AÑOS

- DTaP No. 5
- Poliomieltitis No. 4
- MMR No. 2



REALICE LOS SIGUIENTES PASOS PARA CONTROLAR LAS ALERGIAS Y EL ASMA

- 1 Descubra cuáles son los factores desencadenantes.
- 2 Evite alérgenos (cosas que causan alergias) conocidos.
- 3 Preste atención a cómo se siente.
- 4 Tome su medicamento.

QUÉ HACER Muchas alergias se pueden tratar en casa. Usted puede evitar algunos factores desencadenantes. Los medicamentos de venta sin receta pueden ser útiles. Consulte a su médico si sus alergias son fuertes, duran un largo periodo o causan síntomas de asma.



HAGA UN SEGUIMIENTO Lleve un registro de las vacunas que recibe su hijo y la fecha en que las recibe. Comparta esta lista con los proveedores nuevos que visite. Obtenga más información sobre las vacunas en www.kidshealth.org.



fraude y abuso

INFÓRMENOS SI ALGUIEN NOS ESTÁ ENGAÑANDO

La mayoría de los miembros y proveedores de UnitedHealthcare HealthChoice son honestos. No obstante, incluso algunas pocas personas deshonestas pueden dañar los programas HealthChoice Medicaid. Las personas deshonestas o que cometen fraude pueden ser multadas o encarceladas.

Si sabe de algún fraude o abuso en el programa HealthChoice, debe comunicarse con ellos. Sin embargo, su privacidad será protegida, ya que no tiene que informarles su nombre.

EL FRAUDE Y EL ABUSO PARA MIEMBROS DE HEALTHCHOICE PUEDEN INCLUIR:

- suministrar información falsa u ocultar información para obtener o mantener HealthChoice.
- permitir que alguien más use su tarjeta de identificación HealthChoice.
- vender o entregar sus medicamentos con receta a otra persona.

EL FRAUDE Y EL ABUSO PARA PROVEEDORES DE HEALTHCHOICE PUEDEN INCLUIR:

- facturar a UnitedHealthcare por servicios que nunca se realizaron.
- facturar a UnitedHealthcare dos o más veces por el mismo servicio.

CÓMO DENUNCIAR FRAUDE Y ABUSO

Now puede informar de una de las siguientes formas:

- Llame a la línea de Servicios a los miembros de UnitedHealthcare, las 24 horas del día, los 7 días de la semana al **800-318-8821**.
- Llame a la línea de ayuda para casos de fraude de HealthChoice al **866-654-4421**.
- Visite el sitio web www.dhmm.state.md.us, luego, haga clic en "Report Fraud" (denunciar fraude) ubicado bajo "Hot Issues" (temas candentes).
- Escriba a **DHMM Medicaid Program Integrity Recipient Fraud and Abuse Unit**
201 West Preston Street
Baltimore, MD 21201
- Envíe un fax al **410-333-5326** o al **410-333-7194** (Personas con problemas auditivos).

números de teléfono importantes



UNITEDHEALTHCARE MEMBER SERVICES (SERVICIOS A LOS MIEMBROS DE UNITEDHEALTHCARE) **800-318-8821**

UNITED BEHAVIORAL HEALTH (SALUD DEL COMPORTAMIENTO DE UNITED) **888-291-2507**

PUBLIC MENTAL HEALTH SYSTEM (SISTEMA PÚBLICO DE SALUD MENTAL, MAPS-MD) **800-888-1965**

TRANSPORTE **800-318-8821**

UNITEDHEALTHCARE DENTAL (ODONTOLOGÍA DE UNITEDHEALTHCARE) **877-816-3596**

HEALTHY FIRST STEPS (PRIMEROS PASOS SALUDABLES) **800-714-3519**

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS SOCIALES **800-332-6347**

STATE HEALTH CHOICE ENROLLEE ACTION LINE (LÍNEA DE ACCIÓN PARA INSCRITOS EN LA OPCIÓN DE SALUD DEL ESTADO) **800-284-4510**

SERVICIOS DE INTÉRPRETES

Si el inglés no es su idioma nativo, llame a la línea de Servicios para los miembros de UnitedHealthcare para obtener los servicios de un traductor para sus visitas médicas.

un plan para los padres

¿Necesita seguro de salud? Averigüe si puede calificar para cobertura de atención médica a bajo costo o gratuita a través del programa de Primary Adult Care (PAC, Atención Primaria para Adultos). PAC es un programa del Departamento de Salud e Higiene Mental

de Maryland. Los adultos de familias que ganan hasta \$34,572 anuales pueden ser elegibles.

¡El programa PAC ofrece cobertura para visitas al médico, medicina, atención dental y oftalmológica para los adultos!



OBTENGA MÁS INFORMACIÓN

Obtenga la cobertura que necesita. Llámenos hoy sin costo al **877-223-6485**.



proveedores de primer nivel

CUIDADO GALARDONADO CERCA DE CASA

UnitedHealthcare felicita a los siguientes proveedores y consultorios médicos. Todos ellos recibieron un Certificado de Mérito en 2008 de la auditoría de Healthy Kids del Departamento de Salud e Higiene Mental.

- Linden Pediatrics en Baltimore City
- Harbor Pediatrics en Baltimore City
- Landmark Medical Group, LLC, en Havre de Grace y Bel Air
- Harini Prasanna, MD, en el condado de Anne Arundel
- Kammana Nirmala, MD, en el condado de Anne Arundel
- Marta Markman, MD, and Associates en el condado de Anne Arundel
- University of Maryland Pediatric Associates en Baltimore City
- Park West at Sinai en Baltimore City



¿NECESITA UN MÉDICO? ¿Desea información acerca de los proveedores anteriores o de otro médico de la red? Comuníquese con Servicios a los miembros al **800-318-8821**.