

health TALK

INVIERNO 2009



UNA PUBLICACIÓN SÓLO PARA USTED



UnitedHealthcare®

A UnitedHealth Group Company

TURN OVER FOR ENGLISH!



¿sabía usted que...?

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 y son igualmente seguros. En efecto, la misma empresa que elabora el medicamento de marca por lo general también elabora su versión genérica.

ACERCA DE SU PLAN

NUEVOS miembros

CONOZCA A SU REPRESENTANTE DE UNITEDHEALTHCARE

Venga y conozca personalmente a su representante de UnitedHealthcare y reciba una breve orientación sobre los beneficios en cualquiera de nuestros centros de servicio al cliente. Algunas de las próximas fechas de orientación son:

- **Jueves 26 de febrero**
Catholic Charities of Montgomery County
12247 Georgia Ave. en Wheaton
10 a.m. al mediodía
- **Lunes 9 de marzo**
Charles County Children's Aid Society
3000 Huntington Circle en Waldorf
10 a.m. al mediodía

Su representante de UnitedHealthcare podrá dar respuesta a sus preguntas sobre:

- sus **NUEVOS** beneficios de Medicaid y/o Programa de Atención Primaria para Adultos (PAC).
- sus **beneficios adicionales** de UnitedHealthcare.
- **cómo elegir un médico** y mucho más.



CONÓZCANOS Para averiguar fechas adicionales, horarios y lugares donde puede reunirse con su representante, llame gratis al **800-487-7391**, ext. 410-540-4328.

UN golpe fuerte

PREVENCIÓN PODEROSA CONTRA EL CÁNCER CERVICAL

Este año, más de 11,000 mujeres serán diagnosticadas con cáncer cervical.

Las mujeres hispanas y afroamericanas tienen una mayor probabilidad de padecerlo. Sin embargo, tenemos buenas noticias: existen dos poderosas herramientas para la prevención y detección temprana.

PRESTE ATENCIÓN Los exámenes de Papanicolaou detectan el cáncer en sus inicios, antes de que se presenten síntomas. Debe comenzar a realizarse exámenes de Papanicolaou a los 21 años o tres años después de comenzar a tener relaciones sexuales, lo que ocurra primero. Debe realizarse un Papanicolaou al menos cada tres años. Si ha tenido un examen de Papanicolaou anormal o si tiene un alto riesgo de padecer cáncer cervical, hable con su médico para realizar el examen con mayor frecuencia. Es posible que su médico también le realice un examen de VPH.

NO SE ARRIESGUE Aproximadamente el 70 por ciento de los cánceres cervicales son causados por el virus del papiloma humano (VPH). El VPH es muy común y se adquiere al mantener relaciones sexuales sin protección. Actualmente existe una vacuna contra el VPH. Las niñas y las mujeres entre 9 y 26 años deben vacunarse. Funciona mejor si las niñas se vacunan antes de comenzar su vida sexual activa.



HÁGASE CARGO Hable siempre con su médico acerca de cómo realizarse exámenes de detección de cáncer. Para obtener más información acerca del cáncer, llame al Instituto Nacional del Cáncer al 800-4 CANCER o visite www.cancer.gov.

¿SE SIENTE deprimido?

NO TIENE RAZÓN PARA ELLO

La depresión no solo significa sentirse deprimido por algunos días. Es una enfermedad grave. Más de 15 millones de estadounidenses la padecen. Algunos indicios incluyen:

- un estado anímico triste que no desaparece
- falta de deseo para hacer cosas que antes disfrutaba
- se come mucho más o mucho menos de lo habitual
- problemas para dormir o dormir demasiado
- falta de energía
- le es difícil pensar
- pensamientos sobre la muerte o el suicidio

La depresión se puede tratar. Los medicamentos pueden ser de utilidad al igual que la terapia. También puede intentar cambiar de estilo de vida. Los ejercicios, dormir suficiente y comer saludable son factores que pueden mejorar su estado de ánimo.



OBTENGA AYUDA Si tiene síntomas de depresión la mayor parte del tiempo durante varias semanas, infórmelo a su médico.

es un plan

CÓMO ENTENDER SU TRATAMIENTO DEL ASMA

El asma no tiene cura, pero un cuidado adecuado puede ayudarle a llevar una vida normal. Si tiene asma, es importante que siga las instrucciones de su médico.

El asma puede parecer complicada. Es posible que existan distintas pastillas e inhaladores. Puede utilizar un medidor de capacidad de respiración máxima para verificar su respiración. Puede llevar un diario del asma para ayudar a detectar qué empeora su asma.

Un plan de acción escrito para el asma puede ayudarle a simplificar y comprender su cuidado de la enfermedad. Debe indicarle qué medicamentos debe tomar y cuándo debe tomarlos. Debe ayudarle a saber si debe dejar de hacer lo que está haciendo si no se siente bien. El plan debe indicarle cuándo llamar a su médico y cuándo necesita atención de emergencia.

EL PLAN DE TRES ZONAS PARA EL





RESPIRE CON FACILIDAD

Si tiene asma, hable con su médico para obtener un plan de acción para el asma. Si ya tiene uno, asegúrese de que esté actualizado y de usarlo.

Elimine el Plomo

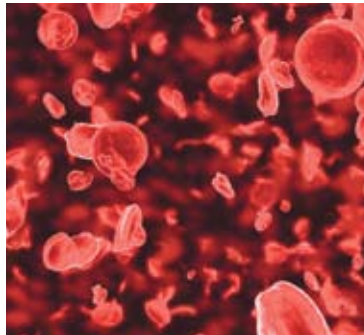
CÓMO EVITAR QUE SU HIJO SE ENVENENE CON PLOMO

Incluso pequeñas cantidades de plomo pueden ser peligrosas para los niños pequeños. Dado que los bebés y los niños pequeños generalmente se llevan las manos y los juguetes a la boca, están expuestos a tragar plomo. Cada año se detectan altas concentraciones de plomo en aproximadamente 310,000 niños. Lo bueno es que el envenenamiento por plomo se puede evitar.



¿DE DÓNDE PROVIENE EL PLOMO?

La mayor parte del plomo al que los niños están expuestos proviene de la pintura. Cuando la pintura antigua con contenido de plomo se descascara o desgasta, es peligrosa. El polvo o los pedacitos pueden llegar a manos de los niños y luego a sus bocas. Los juguetes pintados, las cerámicas u otros productos fabricados en otros países también pueden contener plomo.



¿QUÉ ES EL ENVENENAMIENTO POR PLOMO?

El plomo se puede tragar o inhalar. Cuando el plomo ingresa al organismo, puede terminar en la sangre, los huesos o los órganos. Generalmente el envenenamiento por plomo no presenta síntomas. Con el tiempo, se puede traducir en un menor nivel de inteligencia, crecimiento lento, discapacidades de aprendizaje y otros problemas.

¿DE QUÉ MODO PUEDE PREVENIR EL ENVENENAMIENTO POR PLOMO?

Si reside en una casa construida antes de 1970, pida al departamento de salud de su localidad que verifique la presencia de plomo en sus paredes y en el agua. Limpie con un paño húmedo. Ayude a su hijo a desarrollar buenos hábitos de lavado de manos desde temprana edad. Y, lo más importante, someta a su hijo a una prueba de detección de plomo si su médico lo recomienda, al menos dos veces antes de los dos (2) años de edad.



PRESTE ATENCIÓN La Academia Estadounidense de Pediatría informa que se debe realizar un examen de detección de plomo a los niños de 1 y 2 años. Consulte a su médico si es necesario realizar el examen a su hijo.

ASMA

Su médico puede darle instrucciones para saber exactamente qué significa cada zona para usted.

ROJO = DETÉNGASE Sus síntomas son malos. Obtenga ayuda médica de inmediato.

AMARILLO = CUIDADO Tiene algunos síntomas. Utilice su medicamento de rápido alivio.

VERDE = CONTINÚE Se siente bien. Siga utilizando sus medicamentos preventivos.



nosotros preguntamos, ustedes respondieron

Todos los años usted recibe una encuesta que pregunta su nivel de satisfacción con UnitedHealthcare. Sus respuestas nos ayudan a tomar decisiones que finalmente se traduzcan en una mejor atención médica para usted. Gracias por contestar la encuesta.

Escuchamos. Como consecuencia de sus respuestas, UnitedHealthcare planea mejorar nuestro servicio al cliente y ayudarle a obtener la atención necesaria rápidamente. UnitedHealthcare también está tomando nuevas medidas para trabajar con su médico y mejorar la calidad del servicio que recibe en el consultorio del médico. UnitedHealthcare se esfuerza por tener un mejor desempeño y por marcar una diferencia en su atención.



INFÓRMENOS ¿Tiene preguntas, comentarios o inquietudes acerca de su plan de salud? Comuníquese con servicios a los miembros de UnitedHealthcare al 800-318-8821.



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.



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 está en conocimiento 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 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

Nos puede informar de una de las siguientes formas:

- UnitedHealth Group mantiene una línea telefónica gratuita las 24 horas del día, conocida como la Línea de ayuda de cumplimiento, al 800-455-4521. Las personas que llaman pueden mantener el anonimato.
- 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 "Denunciar fraude" ubicado bajo "Vínculos rápidos".
- 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 ó al 410-333-7194 (TTY).