



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK



EN ESTA EDICIÓN

HealthChoice	Página 1
Controles de los adolescentes	Página 2
Vacunas contra la influenza	Página 2
Atención adecuada	Página 2
Alimentación	Página 3
Depresión	Página 3
Apelaciones	Página 4
Gestión de calidad	Página 4

Usted decide

Tenemos seguro de salud para las familias.

¿Necesita seguro de salud? Si sus hijos reciben beneficios de Medical Assistance, posiblemente también desee solicitar seguro de salud para usted. Esto se realiza a través del Programa de Asistencia Médica para Familias (HealthChoice). Por ejemplo, una familia de 4 personas que percibe ingresos de hasta \$25,600 anuales, puede ser elegible. Este programa cubre a toda la familia. Los niños y adultos pueden obtener beneficios de visitas al médico, medicamentos y atención dental y oftalmológica.



¡No espere! Para obtener más información, llame gratis a UnitedHealthcare al **1-877-223-6485**.



3 MOTIVOS POR LOS QUE LOS ADOLESCENTES NECESITAN CONTROLES

- 1. VACUNAS:** Los adolescentes deben vacunarse contra la meningitis, la tos ferina y el VPH. Algunos adolescentes deben ponerse al día con las vacunas que no recibieron cuando niños.
- 2. PUBERTAD:** El médico se asegurará de que el adolescente se esté desarrollando correctamente y el adolescente puede hacer preguntas acerca de los cambios en su organismo.
- 3. EDUCACIÓN:** El médico hablará con el adolescente acerca de temas importantes como seguridad, salud sexual, cómo evitar la violencia, las drogas y el alcohol.
Su adolescente debe sentirse cómodo con su médico. Algunos adolescentes prefieren un médico de su mismo sexo. A veces, el pediatra que fue excelente con su hijo pequeño no es adecuado para su adolescente. Cambie de médico si es necesario.

 **¿Llegó el momento de un nuevo médico?** Consulte el directorio de proveedores en www.uhccommunityplan.com o llame a Servicios al Miembro al **1-800-318-8821 (TTY 711)**.



Protección contra la influenza

Equipe a su familia contra la influenza.

Llegó el otoño y con él la temporada de influenza. La fiebre, los dolores musculares y otros síntomas de la influenza no son solo incómodos para usted y su hijo. Pueden significar graves complicaciones, especialmente para los niños pequeños.

Proteja a su familia. Asegúrese de que todos reciban la nueva vacuna contra la influenza cada año. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE.UU. recomiendan una vacuna anual a partir de los 6 meses. Puede reducir el riesgo de complicaciones. Puede prevenir ausencias a la escuela y al trabajo. Pregunte a su pediatra cuándo está disponible la vacuna de esta temporada.



¡No espere! Hable con el médico de su hijo sobre la nueva vacuna contra la influenza. ¿Necesita encontrar un nuevo médico para su hijo? Consulte el directorio de proveedores en www.uhccommunityplan.com o llame a servicios al miembro al **1-800-318-8821 (TTY 711)**.



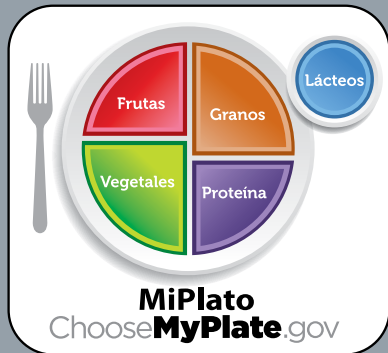
La atención adecuada

Queremos que reciba el cuidado adecuado, en el momento adecuado y en el lugar adecuado. No queremos que obtenga un cuidado deficiente o cuidado que en realidad no necesita. Esto se denomina gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Revisamos las solicitudes de atención. Nos aseguramos de que se necesita atención y de que sea un beneficio cubierto. Solamente los médicos y los farmacéuticos realizan UM. No recompensamos a nadie por decir no al cuidado necesario.

Si tiene alguna pregunta acerca de una solicitud, llámenos. Le explicaremos cómo funciona la UM y qué significa para su atención. Podemos proporcionar ayuda lingüística o un intérprete.



¿Tiene preguntas sobre la UM? Llame gratis al **1-800-318-8821 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana. Pida hablar con alguien de gestión de utilización. Si llama después del horario de atención (de 8 a.m. a 5 p.m.), puede dejar un mensaje en el correo de voz. Alguien del equipo de UM le devolverá la llamada.



MiPlato

La pirámide alimenticia ya no existe. MyPlate la ha reemplazado. El nuevo sistema es más simple. Divide el plato en cuatro secciones con un plato adicional.

1. FRUTAS Y VERDURAS:

Elas deben llenar la mitad de su plato. Elija una variedad de cada una. Pueden ser frescas, congeladas o enlatadas. También se acepta jugo 100 por ciento natural.

2. GRANOS: Coma diversos granos, como pan, pasta, arroz o avena. Por lo menos la mitad de ellos deben ser granos enteros o integrales.

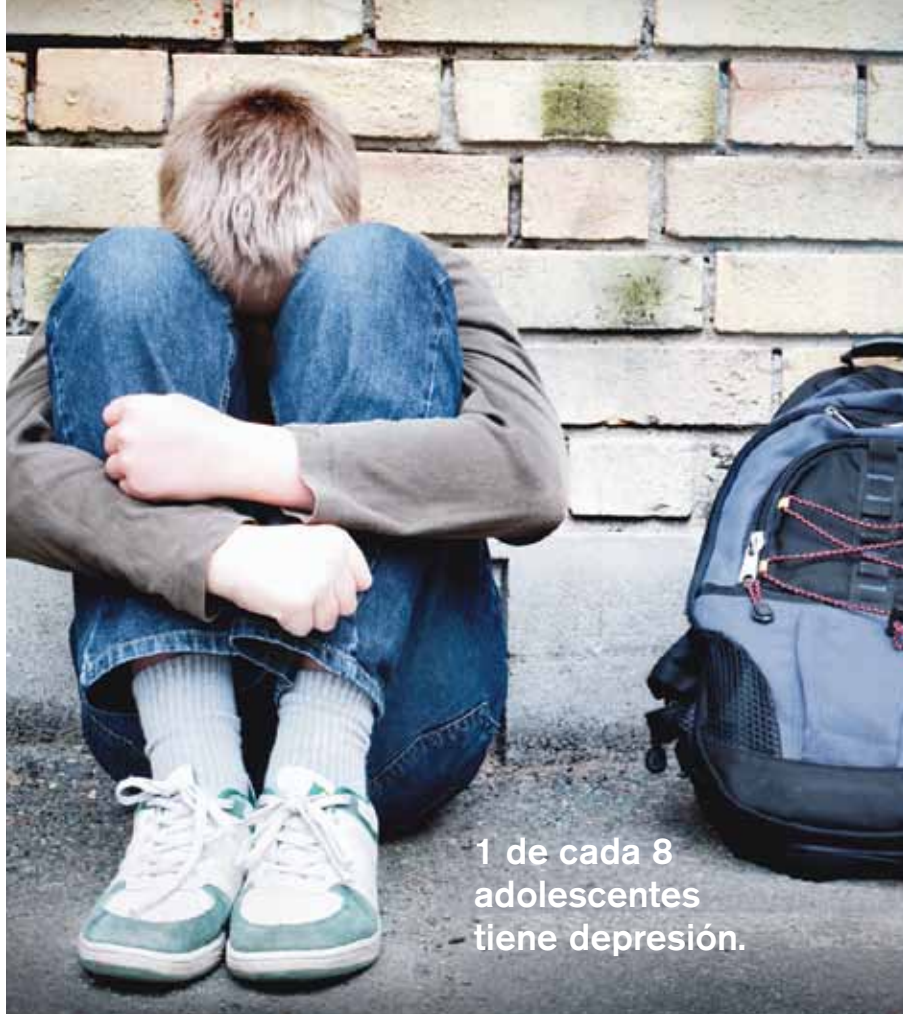
3. PROTEÍNA: Elija proteínas magras con mayor frecuencia, como pescado o pollo sin piel. Agregue proteína de fuentes vegetales, como frijoles o soya.

4. LÁCTEOS: La leche, el queso y el yogur semidescremados o descremados también forman parte de una dieta saludable.



Ponga la mesa.

Aprenda cómo hacer las mejores elecciones de cada grupo de alimentos. Averigüe cuántas porciones de cada grupo de alimentos necesita. Visite www.choosemyplate.gov.



1 de cada 8
adolescentes
tiene depresión.

Cómo lidiar con la depresión

Los niños y los adolescentes pueden sufrir depresión.

Es normal que los niños a veces se sientan tristes. Los adolescentes pueden estar malhumorados y hoscos. La mayoría del tiempo, estos sentimientos desaparecen. Sin embargo, en algunos niños no. Esto puede significar que existe una depresión.

La depresión es un problema médico. No hay nada de que avergonzarse. Más de 20 millones de estadounidenses la padecen. Algunos indicios de que su hijo puede estar deprimido incluyen:

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

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



Obtenga tratamiento. Si su hijo tiene síntomas de depresión la mayor parte del tiempo durante varias semanas, infórmelo a su médico. También puede buscar un proveedor de salud mental llamando a United Behavioral Health al **1-888-291-2507**.

Apelaciones

¿Tiene algún problema con su plan de salud? UnitedHealthcare Community Plan desea saberlo. Contamos con procedimientos que indican cómo ayudamos a los miembros con quejas, reclamos y apelaciones.

- Una queja es cuando nos indica que tiene un problema con el plan. Puede hacerlo en forma verbal o por escrito.
- Un reclamo es cuando nos indica que no está satisfecho con un proveedor, el plan o un beneficio.
- Una apelación es cuando nos pide que cambiemos una decisión acerca de su cobertura.



He aquí cómo. Consulte su Manual del miembro para obtener más información acerca de las quejas, reclamos o apelaciones. Se encuentra disponible en nuestro sitio web, en www.uhcommunityplan.com. También puede llamar a servicios al miembro al **1-800-318-8821 (TTY 711)** para solicitar una copia.



Nos preocupamos por la calidad

Los programas le ayudan a obtener la atención y los servicios que necesita.

El programa de Mejoramiento de calidad (MC) del UnitedHealthcare Community Plan trabaja para brindar a nuestros miembros lo mejor en atención y servicios. Cada año, los UHC Community Planes informan qué tan bien prestamos servicios de atención médica. Muchos de los aspectos que informamos son temas de salud pública importantes.

En 2010, mejoramos la cantidad de exámenes de diagnóstico de nuestras miembros para detectar cáncer de cuello uterino. Asimismo, una mayor cantidad de miembros realizaron visitas de seguimiento después de una hospitalización por una enfermedad mental. Para 2011, hemos estado trabajando para mejorar la cantidad de miembros que obtienen atención preventiva. Esto incluye vacunas infantiles, controles de niño sano y exámenes de diagnóstico de cáncer de seno y de cuello uterino. También trabajamos para que más miembros obtengan otros cuidados cuando sea necesario. Esto incluye visitas prenatales y de posparto, y tratamiento de asma y diabetes.

Asimismo, realizamos encuestas para poder ver cuán bien estamos atendiendo las necesidades de nuestros miembros. Nuestras encuestas de 2010 señalan que la mayoría de nuestros miembros califican la atención médica que reciben como superior a los promedios nacionales. Escuchamos a nuestros miembros. En 2011, hemos trabajado para mejorar nuestro centro de servicio al cliente.



Obtenga todo. Si desea obtener más información acerca de nuestro programa de Mejoramiento de calidad y nuestro avance hacia el cumplimiento de los objetivos, llame al **410-379-3539 (TTY 711)**.

A quién debe llamar

Servicios al Miembro de UnitedHealthcare: **1-800-318-8821**

NurseLine, las 24 horas, los siete días de la semana: **1-877-440-0251**

United Behavioral Health: **1-888-291-2507**

Sistema Público de Salud Mental, MAPS-MD: **1-800-888-1965**

Transporte: **1-800-318-8821**

Healthy First Steps: **1-800-599-5985**

Departamento de servicios sociales: **1-800-332-6347**

Línea de Acción para Inscritos en HealthChoice: **1-800-284-4510**

Programa Dental Healthy Smiles de Maryland: **1-888-696-9596**

Plan dental para adultos: para miembros de HealthChoice de 21 años y mayores y todos los miembros del Primary Adult Care (PAC): **1-888-307-6544**

Servicios de intérpretes: Si el inglés no es su idioma materno, llame a servicios al miembro para disponer un intérprete para sus visitas médicas.