



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

NOTICIAS EN LA RED

Los médicos de University of Maryland Medical System (UMMS) siguen formando parte de la red de proveedores de UnitedHealthcare Community Plan. Puede continuar visitando a su médico. Recibirá un servicio con la misma calidad que antes. ¿Tiene preguntas? Llame a Servicios al miembro al **1-800-318-8821 (TTY 711)**.

Tiempo para adolescentes

Los controles de rutina permiten que los niños estén sanos a cualquier edad. Incluso los preadolescentes y adolescentes deben visitar al médico para una visita de control sano cada año. Estas visitas aseguran que su hijo se esté desarrollando bien. El médico y su hijo pueden conversar sobre conductas de riesgo. Y su hijo recibirá las vacunas o los exámenes que necesita.

Cuando comienzan los años de la preadolescencia, es hora de otra ronda de vacunas. Las vacunas Tdap, VPH y contra el meningococo se recomiendan para la mayoría de los niños entre 11 y 12 años. Además, los adolescentes necesitan un refuerzo de la vacuna contra el meningococo a los 16 años.



Solicite orientación. Hay disponibles pautas preventivas para toda su familia. Este documento indica qué exámenes y vacunas son necesarios y cuándo lo son. Visite **UHCommunityPlan.com** o llame al **1-800-318-8821 (TTY 711)** para obtener una copia.



Nos preocupa la calidad

El Programa de mejoramiento de calidad de UnitedHealthcare Community Plan trabaja para brindar a nuestros miembros una mejor atención y mejores servicios. Cada año, en UHC Community Plans informamos nuestro desempeño en la prestación de servicios de atención médica. Muchos de los aspectos que informamos son temas de salud pública importantes.

En 2011, mejoramos el número de vacunaciones infantiles y el número de visitas de rutina que recibieron nuestros miembros. En 2012, hemos continuado mejorando en las visitas de rutina de adolescentes, exámenes de detección de cáncer de seno y cuello uterino, visitas prenatales y posparto y tratamiento de asma y diabetes.

Asimismo, llevamos a cabo encuestas para que podamos comprobar nuestro nivel de cumplimiento de las necesidades de nuestros miembros. Nuestras encuestas de 2011 demostraron que la mayoría de nuestros miembros califican la atención médica que reciben por encima de los promedios nacionales. Escuchamos a nuestros miembros, y en 2012 hemos trabajado para mejorar nuestro centro de servicios a los miembros.

? **Obtenga todo.** Si desea obtener más información acerca de nuestro programa de Mejoramiento de calidad y nuestro avance hacia el cumplimiento de las metas, llame al **1-410-379-3460 (TTY 711)**.



Platique con su adolescente

Ocho consejos para enseñar responsabilidad sexual

El índice de maternidad adolescente es la más baja en la historia. Los índices siguen disminuyendo para todos los grupos etarios y etnias. Los padres pueden ayudar a continuar esta tendencia. Si es padre de un adolescente, es importante que hable con él acerca de sexo. Éstos son ocho consejos de la Campaña Nacional para evitar el embarazo en adolescentes:

1. Tenga claro sus propios valores sexuales.
2. Hable acerca de sexo con sus hijos a una edad temprana y con frecuencia. ¡Sea específico!
3. Sepa dónde están sus hijos, qué hacen y con quién están.
4. No permita las citas a una edad demasiado temprana, frecuente y regular.
5. No permita que su hija salga con niños mayores. O que su hijo saga con niñas menores.
6. Ofrezca a sus hijos opciones para el futuro que sean mejores que la paternidad adolescente.
7. Informe a sus hijos cuánto valora la educación.
8. Cree una relación sólida y cercana con sus hijos desde una edad temprana.



Obtenga información. Lea más acerca de estos consejos en thenationalcampaign.org. Un sitio web adecuado para la prevención del embarazo en adolescentes es stayteen.org.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P. ¿Cómo puedo proteger a mi familia contra la gripe?

R. La mejor forma de prevenir la gripe es vacunarse. Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe cada otoño. A los niños sanos mayores de 2 años se les puede administrar un aerosol nasal en lugar de una vacuna.

Cada miembro de su familia también puede actuar para evitar exponerse al virus de la gripe. Ayude a su hijo a que:

- Se lave las manos habitualmente con agua y jabón. O bien, que use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Aprenda a no tocarse los ojos, la nariz ni la boca.
- Coma bien, haga ejercicio, beba gran cantidad de agua y duerma lo suficiente.



No se enferme de gripe. UnitedHealthcare Community

Plan paga sus vacunas contra la gripe. Esto no tiene costo para usted. El mejor lugar para recibirla es en el consultorio del médico de atención primaria (PCP) de su hijo.



TODO A TIEMPO

Cuando llame para programar una cita médica para su hijo, informe al consultorio el motivo de la visita. Esto les permitirá saber con qué prontitud deben programar la cita. Debería poder obtener citas dentro de los siguientes plazos.

- Emergencia: inmediatamente, o remisión a un centro de emergencia
- Urgente: 24 horas
- De rutina con síntomas: 48 horas
- De rutina sin síntomas: 6 semanas
- Preventiva: 6 semanas



¿Necesita ayuda? Si tiene problemas para programar una cita, podemos ayudarle. Llame a

Servicios al miembro al **1-800-318-8821 (TTY 711)**.



Resolución de problemas

Información sobre reclamos, quejas y apelaciones

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

- Un reclamo es cuando nos indica que tiene un problema con el plan. Puede hacerlo en forma oral o por escrito.
- Una queja 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 como. Consulte su Manual para miembros para obtener más información acerca de los reclamos, las quejas o las apelaciones. Se encuentra disponible en nuestro sitio web en **UHCCommunityPlan.com** o a través de Servicios al miembro al **1-800-318-8821 (TTY 711)**.

Rincón de recursos

Servicio a los miembros de UnitedHealthcare:
1-800-318-8821

NurseLine (Línea de enfermería) todos los días, las 24 horas: 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
(Primeros Pasos Saludables):
1-800-599-5985

Departamento de Servicios Sociales: 1-800-332-6347

Línea de Acción para Inscritos en la Opción de Salud del Estado:
1-800-284-4510

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

Plan dental para adultos para miembros de HealthChoice a partir de los 21 años y todos los miembros del Programa de atención primaria para adultos (Primary Adult Care, PAC):
1-888-307-6544

Línea de ayuda en caso de fraud HealthChoice:
1-866-770-7175

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



Bajo control

¿Por qué debe realizarse un examen de A1c?

Si es diabético, sabe lo importante que es revisar con regularidad el azúcar en su sangre. Ese pequeño pinchazo en el dedo le da una idea sobre cómo va su control de la diabetes. Sin embargo, sólo le indica el nivel de azúcar en su sangre en ese momento.

Existe un examen que puede realizar su médico, que da una imagen más completa. Se llama A1c y proporciona un promedio de su glucosa en un periodo de seis a doce semanas. Es importante mantener controlado el nivel de azúcar en su sangre a largo plazo para evitar complicaciones graves.

Para las personas sin diabetes, los resultados normales del A1c son entre 4 y 6 por ciento. Para las personas con diabetes, un buen resultado del A1c es menos de 7 por ciento. Si su diabetes no está bien controlada, debe realizarse un examen A1c cada tres meses. Si tiene un buen control, se recomiendan dos exámenes cada año.

EVENTOS DE EXÁMENES OFTALMOLÓGICOS PARA PERSONAS CON DIABETES

La diabetes puede dañar los vasos sanguíneos en sus ojos y causar ceguera. Si tiene diabetes, debe realizarse un examen oftalmológico cada año. Este examen puede detectar problemas antes de que sus ojos se dañen.

Actualmente, UnitedHealthcare Community Plan realiza eventos de exámenes oftalmológicos en los condados de Montgomery, Prince George's, Howard y Baltimore, así como en la ciudad de Baltimore. Es posible que reciba una llamada de nuestro equipo de extensión para invitarle a un evento cercano a su domicilio. Todos los miembros diabéticos que se realicen un examen de detección elegible podrán obtener una tarjeta de regalo de recompensas de bienestar de \$50.



Vea aquí. Si vive en otra área o desea programar un examen de detección a otra hora, llame al **1-877-813-4345**. Podemos ayudarle a encontrar un oftalmólogo y programar un examen de detección.



¿Tiene diabetes? UnitedHealthcare Community Plan cuenta con programas para ayudar a personas con diabetes y otras afecciones crónicas. Llame a Servicios al miembro al **1-800-318-8821** para obtener información sobre estos programas.