



**NUEVO PROVEEDOR
DE ATENCIÓN
OFTALMOLÓGICA**

¿Necesita anteojos? March Vision Care será el nuevo proveedor a partir del 1 de junio de 2011. Esto significa que pronto tendrá más proveedores oftalmológicos entre los cuales elegir. Sus beneficios permanecerán intactos. ¡Seguirá teniendo los mismos beneficios y el servicio de calidad que antes!

▼ ACERCA DE SU PLAN ▼


**atención
FAMILIAR**

SEGURO DE SALUD PARA FAMILIAS

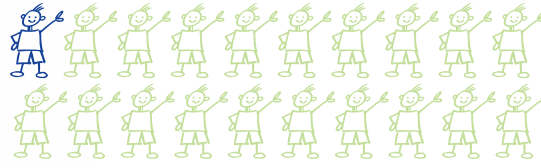
Usted trabaja arduamente para que sus hijos tengan una vida mejor. No es fácil, especialmente si su trabajo no le ofrece seguro de salud. Quizás sus hijos lo tienen, pero usted no. ¿Pero qué sucede si se enferma? ¿Quién estará ahí para ellos?

Ahora, cuenta con ayuda. Si sus hijos reciben actualmente beneficios de Asistencia médica o si usted está postulando para que ellos reciban Asistencia médica, también puede solicitar beneficios para usted. Esto se realiza a través del Programa de Asistencia Médica para Familias (HealthChoice). Por ejemplo, una familia que gana hasta \$25,600 anuales puede ser elegible. Este programa ofrece cobertura para toda la familia, niños y adultos, por concepto de visitas al médico, medicamentos, atención dental y oftalmológica.



 **¡NO ESPERE!** Para obtener más información sobre HealthChoice, llame gratis al 1-877-223-6485.

▼ SOBRE EL BEBÉ



1 DE CADA 20 NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR TIENE ALTOS NIVELES DE PLOMO.

dos^{POR} 2

REALICE UN EXAMEN DE PLOMO A SU BEBÉ

A los bebés les encanta meterse cosas a la boca. Es una forma de explorar su mundo, pero este hábito los pone en riesgo de envenenamiento con plomo. Incluso pequeñas cantidades de plomo pueden ser peligrosas. Existen dos formas para mantener seguro a su bebé:

- 1 EVITE EL PLOMO.** El plomo puede encontrarse en el polvo, la suciedad y la pintura vieja, especialmente en viviendas más antiguas. Mantenga limpia su casa. Tenga cuidado con los juguetes pintados o metálicos o alimentos enlatados elaborados en otros países. Deje que el agua de la llave corra por un minuto antes de beberla o cocinar con ella.
- 2 PRUEBA DE DETECCIÓN DE PLOMO.** Someta a su bebé a una prueba de detección de plomo al año y a los dos años, o cuando su médico lo recomiende. El envenenamiento con plomo se puede tratar cuando se detecta. Las pruebas de detección de plomo corresponden a un beneficio cubierto.


▼ ENFERMEDADES CRÓNICAS

corazoncito

LOS ABC DE LA ENFERMEDAD CARDÍACA CON DIABETES

Las personas con diabetes son dos a cuatro veces más propensas a desarrollar una enfermedad cardíaca que las que no son diabéticas. Por eso es muy importante que se cuide si tiene diabetes. Mantenga su nivel de azúcar en sangre bajo control. Y recuerde los ABC de la enfermedad cardíaca con diabetes:

- A ES PARA A1C.** Este examen indica un promedio de su nivel de azúcar en sangre dentro de un período de varios meses. Para las personas con diabetes, un buen resultado es menos de siete por ciento. Si su diabetes no está bien controlada, debe realizarse este examen cada tres meses. Si tiene un buen control, se recomiendan dos exámenes cada año.
- B ES PARA "BLOOD PRESSURE" (PRESIÓN ARTERIAL).** Tres cuartos de los adultos con diabetes tienen presión arterial alta o hipertensión. Revítese su presión arterial en cada visita al médico. Su presión arterial debe ser inferior a 130/80 mmHg.
- C ES PARA COLESTEROL.** Su colesterol LDL ("malo") debe ser inferior a 100 mg/dL. Su colesterol HDL ("bueno") debe ser superior a 60 mg/dL. Revise su colesterol todos los años. Si es alto, se debe controlar con mayor frecuencia y esforzarse para controlarlo.

 **¿DIABÉTICO?** UnitedHealthcare cuenta con programas para ayudar a personas con diabetes, asma y otras afecciones crónicas. Llame al 1-800-318-8821 (TTY 711) para obtener más información sobre estos programas.





en TRATAMIENTO

CÓMO OBTENER AYUDA PARA PROBLEMAS DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS (AOD)

Aproximadamente 21 millones de personas en los Estados Unidos utilizan el alcohol y las drogas de manera indebida cada año. Las personas pueden reducir o detener su consumo de drogas al recibir tratamiento de un proveedor de atención médica. Los planes de salud de Estados Unidos revisan dos índices todos los años:

- Cuántos miembros a los que se les diagnosticaron problemas de AOD comienzan tratamiento
- Cuántos miembros usan dos servicios más de AOD durante los 30 días siguientes al inicio del tratamiento

Si usted o alguien que ama tiene un problema de AOD, hable con su médico. Los grupos de autoayuda, como Alcohólicos Anónimos pueden ayudar; sin embargo, la autoayuda no reemplaza el tratamiento por el de un proveedor de atención médica. Consulte a su proveedor de atención primaria como un primer paso para finalizar sus problemas de alcohol, drogas u otras sustancias.



OBTENGA AYUDA Para buscar un proveedor que le ayude con el abuso de sustancias, hable con su proveedor de atención primaria o llame a United Behavioral Health al 1-888-291-2507.

RESULTADOS DE LA ENCUESTA

Llegaron los resultados de la encuesta de satisfacción de los miembros 2010. Muchas gracias a todos quienes enviaron una encuesta. Su opinión es muy importante para nosotros. Algunas de las preguntas de la encuesta preguntaban el nivel de satisfacción de los miembros con sus médicos personales, sus especialistas y su atención médica. Los resultados indicaron que los miembros adultos estuvieron más satisfechos que en 2009, en tanto que los resultados de las encuestas a padres de niños miembros fueron iguales o levemente inferiores que los resultados de 2009. En 2011, seguiremos intentando mejorar su satisfacción con nuestros servicios.

EL CUIDADO ADECUADO

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. También tenemos que asegurarnos de que su cuidado sea un beneficio cubierto, lo cual hacemos a través de la gestión de utilización (UM). Solamente los médicos y los farmacéuticos realizan UM. No recompensamos a nadie por decir no al cuidado necesario.



¿TIENE PREGUNTAS SOBRE LA UM? Llame gratis al 1-800-312-8821 (TTY 711). Pida hablar con alguien de gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Le explicaremos cómo funciona la UM y qué significa para su atención.



según las reglas

CONSULTE SU MANUAL PARA EL MIEMBRO

¿Ha leído su manual para el miembro? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan. Explica:

- sus derechos y responsabilidades como miembro.
- dónde, cuándo y cómo obtener atención de rutina, después de horario de oficina, de salud del comportamiento, especializado, en hospital y de emergencia.
- los beneficios y los servicios que tiene.
- los beneficios y los servicios que no tiene (exclusiones).
- cómo averiguar acerca de proveedores participantes.
- de qué modo funcionan sus beneficios de medicamentos con receta.
- sus copagos u otras formas para pagar su atención médica.
- qué debe hacer si necesita atención cuando está fuera de la ciudad.
- cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red.
- de ser posible, cuándo y cómo puede tener que presentar una reclamación.
- cómo presentar una queja o apelación a una decisión sobre la cobertura.
- de qué modo su plan decide qué tecnologías nuevas se cubren.
- cómo solicitar un intérprete u obtener otro tipo de ayuda con idiomas o traducción.



OBTENGA INFORMACIÓN Puede leer el manual del miembro en línea, en www.uhcommunityplan.com. También puede llamar al 1-800-318-8821 (TTY 711) para solicitar que le envíen una copia del manual por correo.





hip hop

CONCURSO “LO QUE MÁS LE GUSTA SOBRE LA PASCUA”

La Pascua es una tradición anual en la que las familias se reúnen para celebrar. Es un momento en que los niños disfrutan golosinas, se visten elegantemente y salen a buscar huevitos de Pascua. Nos gustaría saber: “¿Qué es lo que más le gusta sobre la Pascua?” Pida a su hijo que haga un dibujo y envíelo al plan de salud para obtener un premio.

- Los niños deben tener entre 5 y 12 años para poder participar.
- No se pueden presentar fotografías.
- Los dibujos no deben ser de un tamaño superior a 8.5 x 11 pulgadas.
- La correspondencia debe tener sello postal a más tardar el 31.05.11.
- Envíe el nombre, la edad, la dirección, el número de teléfono y el número de identificación de miembro de su hijo junto con una fotografía.
- Envíe el dibujo por correo a: UnitedHealthcare Marketing Department, 6095 Marshalee Drive, Suite 200, Elkridge, MD 21075.

? ¿TIENE PREGUNTAS? Envíe sus preguntas sobre el concurso por correo electrónico a unitedhealthcare_questions@uhc.com.

números de teléfono importantes

- Servicios al Miembro de UnitedHealthcare al 1-800-318-8821
- Línea de enfermería 24/7 al 1-877-440-0251
- United Behavioral Health al 1-888-291-2507
- Sistema Público de Salud Mental (MAPS-MD) al 1-800-888-1965
- Transporte al 1-800-318-8821
- Healthy First Steps al 1-800-599-5985
- Departamento de Servicios Sociales al 1-800-332-6347
- Línea de acción para inscritos en la opción de salud del estado al 1-800-284-4510
- Programa Dental Maryland Healthy Smiles al 1-888-696-9596
- Plan dental para adultos: para miembros de HealthChoice de 21 años y mayores y todos los miembros del programa Atención Primaria para Adultos 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.

i HABLE ¿Tiene preguntas generales o sugerencias sobre cómo podemos atenderle mejor? Queremos escucharlas. Envíenos un correo electrónico a unitedhealthcare_questions@uhc.com para que nos cuente qué tiene en mente. O llame a servicios al miembro al 1-800-318-8821.

directo en su hogar

SEA UN SOCIO DE SALUD CON SU PCP

Si acude al mismo lugar para la mayoría de su atención médica, esto se denomina centro de atención médica familiar. Haga del consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP) su centro de atención médica familiar. Su PCP proporcionará o coordinará toda su atención médica. Si es necesario realizar exámenes o tratamientos que su PCP no pueda ofrecer, le derivará para esta atención.

Tener un centro de atención médica familiar permite que usted y su PCP se conozcan mejor y si su PCP lo conoce a usted y su historial médico, puede ofrecerle la mejor atención de acuerdo a sus necesidades.



DR. CORRECTO Debe sentirse cómodo con su médico de atención primaria (PCP). Si no es así, elija uno nuevo. Para ver una lista de proveedores participantes, visite www.uhcommunityplan.com. O bien, llame al 1-800-318-8821 (TTY 711) para solicitar un directorio.