



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK

Si necesita recibir este boletín informativo en un formato diferente (como otro idioma, letra grande, Braille o cinta de audio), llame a la Línea de ayuda a los miembros al **1-800-348-4058**.



EN ESTA EDICIÓN

- Baby Blocks**Página 1
- Actualización de la Parte D de Medicare**...Página 2
- Cómo evitar la tos ferina**Página 2
- Manual para miembros**Página 3
- Diabetes y enfermedades cardíacas**Página 3
- Conozca sobre el plomo**Página 4
- Vacunas contra la hepatitis B**Página 4

Baby Blocks



Puede ganar premios.

Baby Blocks™ recompensa a las miembros de UnitedHealthcare Community Plan que están embarazadas o que recién han dado a luz. Da incentivos por programar y acudir a importantes citas con el médico para la mamá y el bebé.

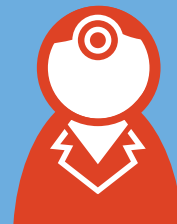
Al inscribirse en Baby Blocks, puede elegir recibir una tarjeta de regalo de Old Navy de \$20 o un lindo bolso para los pañales. Permanezca en el programa hasta que el bebé tenga 15 meses para obtener más premios, ¡hasta un total de ocho!

INSCRIBIRSE EN BABY BLOCKS ES FÁCIL

1. Inscribese en **UHCBabyBlocks.com**.
2. Elija recordatorios de citas por texto o correo electrónico.
3. Acuda a sus citas.



Visítenos nuevamente. Continúe visitando **UHCBabyBlocks.com** para mantenerse al corriente y elegir sus premios.



ACTUALIZACIÓN DE LA PARTE D DE MEDICARE

A partir de enero de 2013, se efectuaron algunos cambios en el beneficio farmacéutico de la Parte D de Medicare.

- **SE AGREGARON NUEVAS CLASES DE MEDICAMENTOS:** Las benzodiazepinas y los barbitúricos (para ciertas afecciones, como epilepsia, cáncer y condiciones crónicas de salud mental solamente) están en el Formulario de UnitedHealthcare Dual Complete. No se aplicarán copagos por medicamentos genéricos o de marca.
- **ADICIÓN AL FORMULARIO:** Se han agregado medidores Lifescan OneTouch y tiras reactivas al formulario. Para solicitar un medidor Lifescan OneTouch, llame al **1-800-285-9814**. Para las tiras reactivas necesitará una receta de su médico, y las puede surtir en una farmacia de la red.
- **CAMBIOS EN LOS COPAGOS:** Los montos de los copagos tienen un leve aumento, de \$1.10 a \$1.15 para medicamentos genéricos y de \$3.30 a \$3.50 para medicamentos de marca. Los miembros

que toman medicamentos a largo plazo pueden recibir un suministro de 90 días en farmacias minoristas, o usar el Pedido por correo Optum-Rx para solicitar el envío de sus recetas a su domicilio.

- **CAMBIO EN LOS SUMINISTROS PARA DIABÉTICOS:** Los suministros para personas diabéticas y las tiras reactivas de la Parte B tendrán una cobertura de 100 por ciento en el beneficio farmacéutico UnitedHealthcare Dual Complete. Esto tendrá como resultado un copago de \$0 en la farmacia para los miembros.
- **ELIMINACIONES DEL FORMULARIO:** Para el año 2013, varios medicamentos se han eliminado del formulario de UnitedHealthcare Dual Complete: Enablex, Pataday, Livalo, OxyContin y medidores de glucosa y tiras reactivas Bayer. Estos cambios se informarán a los miembros que tomaban estos medicamentos, y se les indicarán las alternativas.

Un asunto familiar

Toda la familia puede prevenir la pertusis.

Se están incrementando los casos de pertusis. La pertusis también es conocida como tos ferina. Provoca una tos muy fuerte que dura semanas. Se contagia muy fácilmente.

Hay una vacuna contra la pertusis. Se requieren varias dosis. La vacuna para los niños más pequeños se conoce como DTaP. La vacuna para los preadolescentes y adultos se conoce como Tdap. Los dos tipos de inyecciones protegen contra el tétanos, la difteria y la pertusis.

Los bebés que son demasiado pequeños para recibir vacunas corren alto riesgo de adquirir la pertusis. Pueden enfermarse gravemente. La mitad de los niños que se enferman de pertusis deben ser hospitalizados.

Su familia puede ayudar a evitar la pertusis en el hogar y en su comunidad.

- **LOS BEBÉS** deben recibir la inyección de DTaP a los 2, 4 y 6 meses de edad.
- **LOS NIÑOS PEQUEÑOS** deben recibir una inyección de DTaP entre los 15 y 18 meses de edad.
- **LOS NIÑOS** necesitan una inyección de DTaP antes de ingresar al jardín de niños.
- **LOS PREADOLESCENTES** deben recibir una inyección de Tdap entre los 11 y 12 años de edad.
- **LOS ADULTOS** necesitan un refuerzo único de Tdap. Las mujeres embarazadas deben vacunarse entre las 27 y las 36 semanas. Todas las personas que estarán cerca de un bebé deben asegurarse de haberse aplicado el refuerzo.



Consulte a su PCP. Pregunte al proveedor de atención primaria de su hijo sobre la vacuna. Si su hijo necesita un PCP nuevo, comuníquese con Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**. O utilice nuestro directorio de proveedores en línea en **UHCommunityPlan.com**.

LA ATENCIÓN ADECUADA

Queremos que reciba la atención adecuada, en el momento adecuado y en el lugar adecuado. No queremos que reciba atención insuficiente o algo que no necesite. También queremos asegurarnos de que la atención que reciba esté cubierta por los beneficios. Lo hacemos a través de la Gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Solo los profesionales médicos realizan la UM. No damos ningún tipo de incentivo financiero o recompensa a nadie y de ninguna manera por decir que no necesita atención médica.



¿Tiene preguntas sobre la UM? Llame a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)** sin costo. 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.

Un corazón dulce

El ABC de las pruebas para personas con diabetes



Las personas con diabetes son más propensas a desarrollar enfermedades cardíacas que una persona sin esta afección. Esta es una razón por la cual es tan importante recordar el ABC de las enfermedades cardíacas y la diabetes:

A. LA A ES PARA A1C. Esta prueba (HbA1c) le indica un promedio de azúcar en sangre durante unos meses. Para las personas con diabetes, un buen resultado es estar por debajo del 7 por ciento. Si su diabetes no está controlada de forma adecuada, sométase a exámenes cada tres meses. Si mantiene un buen control, realícese exámenes dos veces al año.

B. LA B ES PARA LA BUENA PRESIÓN ARTERIAL. Muchos adultos que padecen diabetes sufren de hipertensión. Pida que revisen su presión arterial en cada consulta médica. Su presión arterial debe mantenerse por debajo de 130/80 mmHg.

C. LA C ES PARA EL COLESTEROL. Su nivel de colesterol LDL (“malo”) debe estar por debajo de 100 mg/dL. Su nivel de colesterol HDL (“bueno”) debe estar por encima de 60 mg/dL. Hágase pruebas de colesterol anualmente. Si el nivel es alto, debe realizarse pruebas más a menudo mientras logra controlarlo.

Hable con su PCP sobre sus objetivos individuales porque éstos pueden variar dependiendo de la edad, el sexo, el diagnóstico u otros factores.



¿Es usted diabético? UnitedHealthcare cuenta con programas para ayudar a las personas con diabetes, asma y otras condiciones crónicas. Comuníquese al **1-800-348-4058 (TTY 711)** para conocer sobre estos programas.

Infórmese

¿Leyó el Manual para miembros? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan. Le explica:

- los beneficios y servicios que tiene.
- los beneficios y servicios que no tiene (exclusiones).
- cómo enterarse sobre los proveedores participantes.
- cómo funcionan sus beneficios de medicamentos recetados.
- qué hacer si requiere atención cuando se encuentra fuera de la ciudad.
- cuándo y cómo puede recibir atención de un proveedor fuera de la red.
- dónde, cuándo y cómo recibir atención primaria, fuera de la jornada regular, de salud conductual, de especialistas, de hospitalización y por emergencia.
- qué copagos o tarifas es posible que deba pagar.
- sus derechos y responsabilidades como miembro.
- nuestra política de privacidad.
- en qué casos, cuándo y cómo es necesario hacer una reclamación.
- cómo presentar una queja o apelar una decisión de cobertura.
- cómo su plan decide las nuevas tecnologías que cubre.
- cómo solicitar un intérprete o recibir otra ayuda con el idioma o traducción.



Según las reglas. Puede leer el Manual para miembros en línea en **UHCCCommunityPlan.com**, o puede llamar a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)** para solicitar que le envíen una copia del manual por correo. Recuerde actualizar siempre su dirección y número de teléfono con AHCCCS.



Bienestar del bebé

¿Vacunaron a su hijo antes de que le dieran el alta del hospital? Recientemente, algunos hospitales de Arizona han dejado de administrar la primera dosis de la vacuna contra la hepatitis B a los recién nacidos. Si su bebé nació en Mercy Gilbert, Flagstaff Medical Center, Havasu Regional Medical Center o Page Hospital, es posible que se haya ido a casa sin recibir la primera vacuna contra la hepatitis B.

En el primer control de bebé sano de su hijo, pregunte a su médico si ya lo vacunaron contra la hepatitis B, o si necesita vacunarse ese día. Asegúrese de llevar el registro de vacunación de su hijo a cada visita para que pueda hacer un seguimiento de las vacunas que se han administrado.

 **Infórmese de todo.** Visite cdc.gov para ver qué vacunas se deben administrar en los primeros 15 meses de vida. Para encontrar un médico o coordinar el transporte a las visitas con el médico, llame a **1-888-664-2777 (TTY 711)**.

En virtud de los Títulos VI y VII de la Ley de derechos civiles de 1964 (Títulos VI y VII) y la Ley para estadounidenses con discapacidades de 1990 (ADA, por sus siglas en inglés), la Sección 504 de la Ley de rehabilitación de 1973 y la Ley de discriminación por edad de 1975, UnitedHealthcare Community Plan prohíbe la discriminación en internaciones, programas, servicios, actividades o trabajo por motivos de raza, color, religión, sexo, nacionalidad, edad o discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe realizar las adaptaciones razonables para permitir que una persona con discapacidad participe en un programa, servicio o actividad. Hay disponibles ayudas y servicios auxiliares a solicitud para personas con discapacidades. Por ejemplo, esto significa que si es necesario, UnitedHealthcare Community Plan debe proporcionar intérpretes de lenguaje de señas a las personas que son sordas, un lugar con acceso para sillas de ruedas o materiales impresos en letra grande. Asimismo, significa que UnitedHealthcare Community Plan tomará todas las otras medidas que sean razonables para permitirle entender y participar en un programa o una actividad, incluidos cambios razonables en una actividad. Si cree que no podrá entender o participar en un programa o una actividad debido a su discapacidad, si es posible, infórmenos las necesidades que tiene debido a su discapacidad con anticipación. Para solicitar este documento en un formato alternativo o para obtener más información acerca de esta política, comuníquese con Servicios para miembros al **1-877-653-7573 (TTY 711)**.



¡Protégete del plomo!

Ayuda para la prevención del envenenamiento con plomo

UnitedHealthcare y Sesame Workshop, la organización sin ánimo de lucro creadora de *Sesame Street*, se han unido para crear *¡Protégete del plomo!* Esta iniciativa brinda a las familias información sobre la prueba del plomo y cómo prevenir la intoxicación.

Aprender sobre el plomo le puede ayudar a toda su familia a mantenerse saludable. El plomo no es algo que se puede ver fácilmente, pero todos en la familia pueden trabajar juntos para protegerse contra él.

El plomo es un tipo de metal que puede encontrarse en algunos artículos de uso común. Si el plomo entra al cuerpo, hace que las personas se enfermen y especialmente los niños pequeños cuyos cuerpos están en crecimiento. Cuando el plomo entra al cuerpo, se produce el envenenamiento con plomo. Saber en dónde puede encontrarse el plomo es el primer paso para protegerse. El plomo puede encontrarse en:

- polvo
- tierra
- pintura descascarada
- tuberías viejas
- cerámica vieja o utensilios de cocina hechos de peltre
- algunas bisuterías de juguete o amuletos
- algunos cosméticos, juguetes y crayones importados

Una prueba de sangre le puede ayudar a saber si su hijo tiene rastros de plomo en el cuerpo. Es importante saber para que pueda asegurarse de que su hijo reciba ayuda si la necesita. Pregunte a su médico sobre el momento adecuado para hacerle la prueba a su hijo. Usualmente se hacen pruebas a los niños antes de cumplir 1 o 2 años.



¡Conozca sobre el plomo! Visite sesamestreet.org/lead para obtener más información. ¡Descargue la tarjeta *¡Protégete del plomo!* y una actividad especial para los niños!



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

TM/© 2013 Sesame Workshop

Los servicios de contrato reciben fondos en parte bajo contrato con el Estado de Arizona.