



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK



## EN ESTA EDICIÓN

Bienvenida a los nuevos miembros	.....Página 1
Inscríbese en MyUHC.com	.....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

## ¿Es un nuevo miembro?

### 3 consejos para nuevos miembros



Aproveche al máximo sus beneficios. Siga estos consejos para iniciar de la mejor manera.

- 1. SIEMPRE CARGUE SU TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DE MIEMBRO.** Muestre su tarjeta cada vez que visite al médico, vaya a la clínica o a la farmacia. Infórmenos si aún no ha recibido su tarjeta.
- 2. VISITE A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS).** Llame a la oficina de su PCP y solicite una cita para un chequeo dentro de los próximos 30 días. El nombre y el teléfono se encuentran en su tarjeta de identificación.
- 3. LLENE LA EVALUACIÓN DE SALUD.** Se demorará menos de 15 minutos y nos permitirá ayudarlo con los servicios que necesita. Le llamaremos para hacerle preguntas sobre su salud o usted nos puede llamar cuando lo considere conveniente.



**Estamos aquí para ayudar.** Llame a Servicios para miembros gratis al **1-888-887-9003 (TTY 711)**. O visite nuestro sitio web en **UHCCommunityPlan.com**.

## UTILICE MYUHC.COM

- 1. IMPRIMA SU TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DE MIEMBRO.** Si pierde la tarjeta, la puede imprimir de nuevo.
- 2. CONOZCA SUS BENEFICIOS.** ¿Quiere saber si un servicio está cubierto por su plan? Es fácil revisar aquí para asegurarse.
- 3. HAGA SEGUIMIENTO A LAS RECLAMACIONES.** Consulte todos los servicios que ha recibido a través de su plan de salud sin necesidad de papeles.
- 4. ENCUENTRE UN MÉDICO, UNA CLÍNICA O UN HOSPITAL.** Es fácil buscar los proveedores de la red que se encuentran cerca de usted.
- 5. LLENE LA EVALUACIÓN MÉDICA PERSONAL.** Esto nos ayuda a apoyarle con los mejores servicios de atención médica basándonos en sus necesidades.



**Siga tres pasos sencillos.** Para comenzar, visite **MyUHC.com/CommunityPlan**. Haga clic en el botón "Regístrate". Luego, ingrese la información de su tarjeta de identificación de miembro. De esta manera, estará listo para utilizar **MyUHC.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 **1-888-887-9003 (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 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** deben recibir la inyección de Tdap cada 10 años. Las mujeres embarazadas y todas las personas de todas las edades que estarán cerca del bebé deben asegurarse de estar vacunados. Si no sabe cuándo recibió su última inyección, lo más seguro es vacunarse de nuevo.



**Consulte a su PCP.** Pregunte a su proveedor de atención primaria sobre las vacunas. Si necesita un nuevo PCP, llame a Servicios para miembros al **1-888-887-9003 (TTY 711)**. O bien, use nuestro directorio de proveedores en línea en **UHCCommunityPlan.com**.

# Un corazón dulce

## El ABC de las enfermedades cardíacas y la 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 cuidarse muy bien si sufre de diabetes. Mantenga bajo control su nivel de azúcar en la sangre. Y recuerde el ABC de las enfermedades cardíacas y la diabetes:

**A. LA A ES PARA A1C.** Esta prueba le indica un promedio de azúcar en la 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 le revisen la 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.



**¿Tiene diabetes?** UnitedHealthcare cuenta con programas para ayudar a personas con diabetes, asma y otras afecciones crónicas. Llame sin costo al **1-888-887-9003 (TTY 711)** para obtener más información 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 **UHCommunityPlan.com**. O bien, llame a Servicios para miembros gratis al **1-888-887-9003 (TTY 711)** para solicitar que le envíen una copia del manual por correo.





# Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja. (gratis)

**1-888-887-9003 (TTY 711)**

## **NurseLine (Línea de enfermería)**

Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana. (gratis)

**1-877-839-5407 (TTY 711)**

**NowClinic** Los médicos pueden diagnosticar por teléfono afecciones y recetar medicamentos (si es pertinente), en el día o la noche. (gratis)

**1-855-634-3571 (TTY 711)**

## **Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)**

Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. (gratis)

**1-800-599-5985 (TTY 711)**

**Nuestro sitio web** Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el manual para miembros.

**UHCommunityPlan.com**

**MyUHC** Imprima tarjetas de identificación, obtenga información sobre sus beneficios y proveedores o complete una evaluación de salud.

**MyUHC.com/CommunityPlan**

**Text4baby** Reciba mensajes de texto sobre el embarazo y el primer año de su bebé. Envíe

**BABY** al **511411** para recibir los mensajes en inglés. Envíe **BEBE** al **511411** para recibir los mensajes en español. O inscribese en **text4baby.org**.



# ¡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