



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## 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
Obesidad infantil	.....Página 3
Seguridad infantil	.....Página 4

## ¿Se ha inscrito recién en nuestro plan?

### 3 consejos para los miembros nuevos

Aproveche al máximo sus beneficios. Siga estos consejos para tener un excelente comienzo.

#### 1. LLEVE CON USTED SU TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DE MIEMBRO Y SU TARJETA DE SERVICIOS MEDICAID PROVIDERONE.

Muestre dichas tarjetas cada vez que acuda a un médico, una clínica o una farmacia. Háganos saber si tiene alguna pregunta sobre sus beneficios.

#### 2. VISITE A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP). Llame al consultorio de su PCP y pida una revisión dentro de los próximos 30 días. El nombre y el teléfono se encuentran en su tarjeta de identificación de miembro.

#### 3. COMPLETE UNA EVALUACIÓN DE SALUD. Tarda menos de 15 minutos y nos ayuda a apoyarle con los servicios que necesita. Nosotros le llamaremos o usted puede llamarnos.



## UTILICE MYUHC.COM

- 1. IMPRIMA SU TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DE MIEMBRO.** Si pierde la tarjeta, puede imprimirla de nuevo cuando lo desee.
- 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. COMPLETE LA EVALUACIÓN MÉDICA PERSONAL.** Esto nos ayuda a apoyarle con los mejores servicios de atención médica basándonos en sus necesidades.



**Es fácil.** Los miembros deben visitar **MyUHC.com/CommunityPlan**. Haga clic en el botón "Register Now" (Regístrese ahora). Luego, ingrese la información de su tarjeta de identificación de miembro. De esta manera, estará listo para utilizar **MyUHC.com**.



## LA ATENCIÓN ADECUADA

No queremos que obtenga atención deficiente, algo que en realidad no necesite o atención por la que pudiera tener que pagar. Nos aseguramos de que reciba la atención adecuada al tomar decisiones basadas en las necesidades médicas, la idoneidad del servicio y si es un beneficio. Esto se llama Gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Para asegurar que las decisiones sean justas, no damos ningún tipo de incentivo financiero a los proveedores de atención médica o a nuestro personal que participan en decisiones de atención por decir que no necesita atención médica.



**¿Tiene preguntas?** Llame al **1-877-542-8997 (TTY 711)** sin costo.

Pida hablar con alguien de Gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Le explicaremos cómo funciona 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 por semanas. Se expande 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 quedarse hospitalizados.

Su familia le puede ayudar a evitar la pertusis en el hogar y en su comunidad. Pregunte a su proveedor de atención primaria sobre la vacuna.

- **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 infantil.
- **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 alrededor del bebé deben asegurarse de estar vacunados. Si no sabe cuándo recibió su última inyección, lo más seguro es vacunarse de nuevo.



**¿Necesita un PCP?** Los miembros deben llamar al **1-877-542-8997 (TTY 711)** para seleccionar un PCP. También puede ver nuestro directorio de proveedores en línea, en **UHCCommunityPlan.com**.



# Elimine las latas

## Una forma simple de reducir la obesidad infantil

¿Sabía que hay algo simple que puede hacer para reducir el riesgo de obesidad infantil a más de la mitad? Elimine las bebidas azucaradas. Cada lata de refresco que bebe un niño al día aumenta el riesgo de obesidad. Los jugos de frutas, la limonada y las bebidas energéticas son igualmente dañinos. Las bebidas con azúcar son la principal fuente de azúcar agregado en las dietas de los niños.

Las bebidas con un alto contenido de azúcar y muchas calorías causan un mayor aumento de peso que los alimentos similares. Esto se debe a que los niños se sienten satisfechos más rápido al comer de lo que lo hacen al beber. Los niños que consumen muchas bebidas con azúcar también:

- beben menos leche. Esto puede causar debilidad en los huesos porque los niños no ingieren suficiente calcio.
- tienen más caries. El azúcar líquido se queda entre los dientes donde es más difícil cepillar.
- tienen un mayor riesgo de sufrir diabetes. Un estudio demostró que los niños que tan solo redujeron una lata de refresco al día tenían mejores niveles de azúcar en sangre e insulina.

## 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, llamarnos al **1-877-542-8997 (TTY 711)** para solicitar que le envíen una copia del manual por correo.



# Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Encuentre un médico, pregunte sobre los beneficios o presente una queja.  
**1-877-542-8997 (TTY 711)**

**Nurseline (Línea de enfermería)**  
Reciba consejos de salud de una enfermera las 24 horas, los 7 días de la semana.  
**1-877-543-3409 (TTY 711)**

**Healthy First Steps (Primeros pasos saludables)** Reciba apoyo sobre el embarazo y la crianza de los hijos.  
**1-800-599-5985 (TTY 711)**

**United Behavioral Health** Reciba ayuda para problemas de salud mental o de abuso de sustancias.  
**1-855-802-7089 (TTY 711)**

**Nuestro sitio web** Utilice nuestro directorio de proveedores o lea su Manual para miembros.  
**UHCCommunityPlan.com**

**MyUHC** Imprima tarjetas de identificación, obtenga información sobre sus beneficios y proveedores, o tome 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**.

# Pregunte al Dr. Health E. Hound

**P. ¿Cómo puedo mantener a mi hijo seguro en la casa?**

**R.** Puede prevenir los accidentes infantiles en casa siguiendo estos consejos:

**1. SEGURIDAD EN LAS VENTANAS:** Prevenga las caídas desde las ventanas manteniéndolas cerradas con seguro cuando sea posible. Asegúrese de que los ventiladores, mosquiteros y aires acondicionados estén sujetos de forma segura. Si es necesario, instale rejas. Mantenga las cuerdas de las persianas fuera del alcance de los niños.

**2. A LA HORA DEL BAÑO:** Los niños se pueden ahogar muy rápido y con poca cantidad de agua, por lo tanto, permanezca con ellos durante todo el tiempo del baño. No se aleje ni siquiera por un momento. También tenga cuidado con las cubetas de agua y los sanitarios si hay niños presentes.

**3. SEGURIDAD CON LOS JUGUETES:** Revise **cpsc.gov** de forma regular para conocer sobre juguetes y productos para niños retirados del mercado. Los artículos retirados pueden ser peligrosos. Asegúrese de comprar los juguetes apropiados para la edad del niño. Si un juguete pequeño cabe dentro de un tubo de papel higiénico, el niño puede ahogarse con él.

**4. SEGURIDAD CONTRA EL FUEGO:** Instale una alarma de incendios y un detector de monóxido de carbono en todos los pisos de su casa. En los apartamentos, coloque alarmas en la cocina y cerca de las recámaras. Cambie las baterías cuando ajuste los relojes para la hora de verano.

