



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## ¿ESTÁ EMBARAZADA?



Síganos en Twitter **@UHCPregnantCare**. Puede recibir consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo. Estamos aquí para facilitar tanto su cuidado como el de su bebé. Visite [bit.ly/uhc-pregnancy](http://bit.ly/uhc-pregnancy).

## Actúe

### Es hora de programar citas de control

Evite las prisas del verano al llamar esta primavera para programar visitas de control de niño sano. Recopile los formularios que necesita para la escuela, deportes o campamentos. Los niños en edad escolar y los adolescentes deben visitar al médico una vez al año para una visita del niño sano. En esta visita, el médico:

- revisará la estatura, el peso y el índice de masa corporal (IMC) de su hijo.
- administrará a su hijo las vacunas necesarias.
- hablará con su hijo acerca de la salud y seguridad.
- se asegurará de que su hijo esté creciendo y se esté desarrollando bien.



**Encuentre al Dr. Correcto.** ¿Necesita encontrar un nuevo médico para su hijo? Visite **MyUHC.com/CommunityPlan** o llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)**.



## Según las reglas

¿Ha leído su Manual para miembros? Es una gran fuente de información. Le indica cómo usar su plan y explica:

- los beneficios y servicios con los que usted cuenta.
- los beneficios y servicios con los que usted no cuenta (exclusiones).
- cómo averiguar acerca de los proveedores de la red.
- cómo funcionan sus beneficios de medicamentos con receta.
- qué hacer si necesita atención cuando se encuentra fuera de la ciudad.
- cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red.
- dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, después de horario, de salud del comportamiento, especializada, hospitalaria y de emergencia.
- sus derechos y responsabilidades como miembro.
- nuestra política de privacidad.
- en qué casos, cómo y cuándo puede ser necesario presentar una reclamación.
- cómo expresar una queja o apelar una decisión relacionada con la cobertura.
- la forma en que su plan decide qué tecnologías nuevas se cubren.
- cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con el idioma o una traducción.



**Obtenga todo.** Puede leer el Manual para miembros en línea en [MyUHC.com/CommunityPlan](http://MyUHC.com/CommunityPlan). ○

bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual.

## LA ATENCIÓN ADECUADA

Queremos que reciba la atención adecuada, en el momento adecuado y en el lugar adecuado. No queremos que obtenga atención deficiente o algo que en realidad no necesite. También tenemos que asegurarnos de que la atención que reciba sea un beneficio cubierto. Hacemos esto mediante la Gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Solo los profesionales médicos realizan la UM. No proporcionamos incentivos financieros ni recompensamos a nadie por decir no al cuidado necesario.



**¿Tiene preguntas sobre la UM?** Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)**. Pida hablar con una persona de Gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Le explicaremos cómo funciona la UM y qué significa para su atención.

## Estamos para ayudarle

### Educación y alcance

¿Sabía que UnitedHealthcare tiene un programa de educación y alcance de salud justo para usted? Nuestro personal trabaja para proporcionarle la mejor información en salud y bienestar.

También le ayudamos a recordar las citas importantes con una llamada o una postal. Estaremos en contacto para recordarle servicios importantes que usted necesita para mantenerse sano. También podrá encontrarnos en su comunidad en uno de nuestros eventos educativos.



**A aprender.** ¿Desea obtener más información sobre cómo mantenerse saludable? ¿Desea llevar un evento de educación en salud a su comunidad? Llame a nuestro instructor de salud al **1-855-817-5624**.

# Bajo control

## Haga de su salud diabética una prioridad.

Se requiere de una supervisión constante y cuidadosa para mantener la diabetes bajo control. Las pruebas habituales le ayudan a ver cómo está. ¿Cuál de las siguientes pruebas le falta?

- **ANÁLISIS DE SANGRE A1C:** Este análisis de laboratorio indica cuán bien ha controlado su nivel de azúcar en sangre en los últimos dos a tres meses. También indica la eficacia de su tratamiento. Realícese este análisis tres o cuatro veces al año.
- **COLESTEROL:** La diabetes y el colesterol constituyen una combinación que puede dañar el corazón. Su médico puede informarle sus valores de HDL y colesterol total ideales. Realícese esta prueba una vez al año.
- **FUNCIÓN RENAL:** La diabetes puede dañar los riñones. Esta prueba se asegura de que los suyos funcionen de manera adecuada. Realícese esta prueba una vez al año.
- **EXAMEN DE PUPILA DILATADA:** La diabetes no controlada puede causar ceguera. En esta prueba, las pupilas se dilatan con gotas oftálmicas para poder revisar la retina. Ayuda a detectar problemas antes de que se dé cuenta de que los tiene. Realícese esta prueba una vez al año.



**Con nosotros es fácil.** Estas pruebas son beneficios cubiertos. ¿Necesita ayuda para programar una cita o ir al médico? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)**.

## ¿Se acaba de inscribir?

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

### 1. PORTE SU TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DE MIEMBRO EN TODO MOMENTO.

Presente su tarjeta de identificación cada vez que acuda a su médico, clínica o farmacia. Si aún no ha recibido su tarjeta, infórmenos.

### 2. VISITE A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP).

Llame al consultorio de su PCP y pida que le realicen un examen de control dentro de los próximos 30 días. El nombre y el teléfono se encuentran en su tarjeta de identificación.

### 3. REALICE UNA EVALUACIÓN DE SALUD.

Toma menos de 15 minutos y nos ayuda a brindarle los servicios que necesita. Le llamaremos para hacerle preguntas sobre su salud, o usted puede llamarnos cuando le sea conveniente.



# Rincón de recursos

Servicios para miembros de  
UnitedHealthcare: 1-800-318-8821

24/7 NurseLine (Línea de enfermería  
disponible 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

Programa de difusión de  
UnitedHealthcare: 1-800-860-5257

Educación sobre la salud de  
UnitedHealthcare: 1-855-817-5624

Healthy First Steps (Primeros  
Pasos Saludables):  
1-800-599-5985

Departamento de servicios  
sociales: 1-800-332-6347

Maryland Health Connection:  
marylandhealthconnection.gov  
1-855-642-8572

Línea de ayuda de asistencia  
médica de Maryland: 1-800-284-4510

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

Línea de ayuda en caso de fraude de  
UnitedHealth Group: 1-866-242-7727

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

Pautas de la práctica clínica:  
UHCommunityPlan.com/health-  
professionals/md/clinical-practice-  
guidelines.html

Servicios de intérpretes: Si el inglés no  
es su idioma natal, llame a Servicios para  
miembros para solicitar servicios de  
interpretación para sus visitas médicas.

## ¡Protégete del plomo!

Ayuda para la prevención del envenenamiento con plomo

UnitedHealthcare y Sesame Workshop, la organización sin fines de lucro detrás de *Sesame Street*, se han unido para crear *¡Protégete del plomo!* Este programa brinda a las familias información sobre la prueba del plomo y cómo prevenir la intoxicación. Asegúrese de que todos en la familia conozcan estos simples consejos para protegerse del plomo.

- **MANTÉNGASE ALEJADO DEL POLVO.** Informe a su hijo que es importante mantenerse alejado de lugares con polvo. Puede ayudar a mantener alejado el plomo al trapear y limpiar habitualmente con un paño húmedo.
- **DEJE SUS ZAPATOS EN LA PUERTA.** Es una forma fácil para asegurarse de que el polvo y la suciedad no entren.
- **LÁVESE LAS MANOS ANTES DE COMER.** Muestre a su hijo cómo lavarse bien las manos con agua tibia y jabón al lavar las suyas al mismo tiempo. En conjunto, laven sus manos por un mínimo de 20 segundos.
- **MANTÉNGASE ALEJADO DE LA PINTURA DESCASCARADA.** Si en su casa hay pintura descascarada, comuníquese con el departamento de salud local para consultar cuál es la mejor forma para limpiarla.
- **REVISE LOS JUGUETES DE SU HIJO.** Revise los juguetes de su hijo para ver si están sucios con polvo o si tienen áreas picadas o dañadas. Averigüe sobre los retiros del mercado de juguetes en el sitio web de la Comisión de Estados Unidos para la Seguridad de Productos de Consumo en [cpsc.gov](http://cpsc.gov).

Un análisis de sangre puede ayudarle a averiguar si su hijo tiene plomo en su organismo. Es importante saberlo para que pueda asegurarse de que su hijo reciba ayuda si la necesita. Consulte con el médico cuál es el mejor momento para realizar este análisis. Por lo general, se hacen pruebas a los niños antes de cumplir 1 y 2 años.

**¡Conozca sobre el plomo!** Visite [sesamestreet.org/lead](http://sesamestreet.org/lead) para

obtener más información. ¡Descargue una tarjeta para la billetera de *¡Protégete del plomo!* más una actividad especial para los niños.



Colaboradores en Hábitos saludables  
para toda la vida

TM/© 2014 Sesame Workshop