



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## ¿QUÉ PIENSA?

Es posible que dentro de algunas semanas reciba por correo una encuesta. En ella, le preguntamos su grado de satisfacción con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, le agradeceremos que la responda y la devuelva por correo. Sus respuestas serán confidenciales. Su opinión nos ayudará a mejorar el plan de salud.



## Dé el primer paso

**Embarazos sanos = bebés sanos**

Si está embarazada, Healthy First Steps puede ayudarle. Ya sea que esté embarazada de su primer o tercer bebé, reciba apoyo personal en cualquier momento que lo necesite. Cuando se inscriba, trabajará con un equipo que le ayudará a:

- elegir un proveedor para usted y su bebé.
- programar visitas al proveedor y buscar transporte para acudir a ellas.
- responder preguntas acerca de lo que debe esperar durante el embarazo.
- ponerse en contacto con recursos locales, como Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC).

También estamos disponibles por un período de hasta seis semanas después del parto. Nosotros podemos ayudarle a obtener atención después del nacimiento de su bebé. Incluso programamos su cita posparto para usted.



**Inscríbese hoy.** Llame gratis al **1-800-599-5985 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora central. Healthy First Steps ya forma parte de sus beneficios. No tiene costo adicional para usted.

# Información básica sobre el bebé

## 5 razones por las que debe vacunar a su hijo

Hace años, muchos niños sufrían, o incluso morían, de enfermedades comunes. Hoy, estas enfermedades son poco frecuentes debido a que los niños ahora se vacunan para mantenerse sanos. Si los niños no se vacunan oportunamente, están en riesgo de sufrir estas enfermedades. Hay muchas razones para las vacunas:

- 1. ESTAS ENFERMEDADES AÚN EXISTEN.** Los niños todavía pueden contraerlas. Por ejemplo, recientemente se han informado brotes de tos ferina.
- 2. LAS ENFERMEDADES TRASPASAN LAS FRONTERAS FÁCILMENTE.** Algunas enfermedades contra las cuales vacunamos siguen siendo comunes en otros países, y las personas que viajan pueden traerlas a su comunidad.
- 3. LAS VACUNAS SON SEGURAS.** Se han sometido a pruebas. Los estudios demuestran que no causan autismo ni otras condiciones.
- 4. SE TRADUCEN EN MENOS FALTAS AL TRABAJO Y A LA ESCUELA.** Los niños sanos pueden ir a la escuela o guardería infantil. Sus padres pueden ir a trabajar.
- 5. PROTEGEN A SU FAMILIA, A SUS AMIGOS Y A LA COMUNIDAD.** Cuando se vacunan más personas, todos están más seguros.



**Haga un seguimiento.** Lleve un registro de las vacunas que recibe su hijo y la fecha en que las recibe. Comparta esta lista con los proveedores nuevos que visite. ¿Necesita encontrar un proveedor para su hijo? Visite [UHCCommunityPlan.com](http://UHCCommunityPlan.com).



## CONOZCA SUS BENEFICIOS DE MEDICAMENTOS

Como miembro de UnitedHealthcare Community Plan, usted tiene beneficios de medicamentos recetados. ¿Sabe dónde puede obtener más información acerca de ellos? Visite nuestro sitio web para obtener información sobre:

- 1. LOS MEDICAMENTOS DE NUESTRO FORMULARIO.** Esta es una lista de medicamentos cubiertos. Lo animamos a que utilice medicamentos genéricos cuando sea posible.
- 2. CÓMO SURTIR UNA RECETA.** La red cuenta con más de 65,000 farmacias. Puede encontrar una cerca de su domicilio que acepte su plan. También puede obtener algunos medicamentos por correo.

### 3. REGLAS QUE SE PUEDEN APLICAR.

Es posible que algunos medicamentos se cubran solo en determinados casos. Por ejemplo, es posible que tenga que probar otro medicamento primero. (Esto se denomina terapia escalonada). O bien, podría necesitar la aprobación de UnitedHealthcare para usar un medicamento. (Esto se denomina autorización previa). También es posible que haya límites en cuanto a la cantidad que puede obtener de determinados medicamentos.

### 4. CÓMO OBTENER EXCEPCIONES.

Puede solicitar medicamentos que de otro modo estarían limitados o no tendrían cobertura. Su proveedor puede ayudarle a hacer una solicitud.



**Busque aquí.** Visite [UHCCommunityPlan.com](http://UHCCommunityPlan.com) para obtener información acerca de sus beneficios de medicamentos. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)**.

# Pregunte al Dr. Health E. Hound

## P: ¿Podría mi hijo tener asma?

**R:** Por lo general, el asma comienza antes de que los niños cumplen 5 años. Los niños con asma pueden tener una respiración jadeante o tos, incluso si no están resfriados. A veces, pueden tener dificultad para respirar. Pueden sufrir de muchas infecciones pulmonares. Pueden tener otras alergias, incluidas alergias cutáneas. Es posible que uno de sus padres tenga asma. Si su hijo tiene estos signos o factores de riesgo, hable con su médico acerca del asma.

Si su hijo tiene asma, es importante aprender a controlarla. Tendrá que darle su medicamento según las instrucciones. Asimismo, tendrá que evitar aquellas cosas que empeoran su asma. Aprenderá cómo saber cuando el asma de su hijo se está agudizando, y cuándo necesita atención de emergencia. También es importante acudir a todas las citas de seguimiento con el proveedor de su hijo.



## Cómo mantener sanos los riñones

### Usted puede prevenir la enfermedad renal diabética.

Sus riñones actúan como filtros de la sangre. Si padece de diabetes, está en riesgo de tener problemas renales. Si tiene presión arterial o azúcar en sangre altos, es más probable que sufra de daño renal.

Existen formas para mantener sanos sus riñones. Siga la dieta que le indique su médico. Mantenga bajo control su nivel de azúcar en sangre y su presión arterial. Tome sus medicamentos según las instrucciones. Manténgase activo 30 minutos como mínimo la mayoría de los días. No fume.

El daño renal precoz no tiene síntomas. Pruebas simples pueden detectarlo antes de que empeore. Si tiene diabetes, realícese pruebas de detección de enfermedad renal al menos una vez al año.



**Podemos ayudar.** UnitedHealthcare Community Plan cuenta con un programa para ayudar a las personas con diabetes. Llame gratis al **1-800-318-8821 (TTY 711)** para inscribirse.



## CUÍDESE

Su proveedor de atención primaria (PCP) es la persona más adecuada para ayudarlo cuando esté enfermo o lesionado. Su PCP lo conoce y también conoce su historial médico, y además, tiene su expediente médico.

Llame al consultorio de su PCP en primer lugar cuando necesite atención. Es posible que pueda obtener una cita para más tarde ese mismo día. Su PCP puede llamar a la farmacia para solicitar una receta para usted. Incluso usted puede llamar en la noche o los fines de semana.

Asimismo, su PCP puede decirle que visite un centro de atención de urgencia. También puede ir a uno de estos centros si no le es posible comunicarse con su PCP. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

Las salas de emergencias de los hospitales son solo para emergencias médicas importantes. Solo acuda a ellas si cree que su enfermedad o lesión puede causar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato.



### **Obtenga consejos.** United

Healthcare tiene una línea de enfermería que atiende las 24 horas, los 7 días de la semana. Puede hablar con una enfermera en el día o la noche, quien le puede ayudar a decidir cuál es el mejor lugar para obtener atención. Llame gratis a la Línea de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana al **1-877-440-0251 (TTY 711)**.

# Planifique con anticipación

## Sepa dónde obtener atención

- **SERVICIOS DE LABORATORIO:** Si su médico ordena un examen de laboratorio o un análisis de sangre, puede visitar cualquier LabCorp en Maryland. Para obtener indicaciones de cómo llegar y conocer los horarios, visite [LabCorp.com](http://LabCorp.com).
- **EXÁMENES OFTALMOLÓGICOS:** UnitedHealthcare Community Plan ofrece atención oftalmológica para nuestros miembros a través de March Vision. Si necesita ayuda para encontrar un oftalmólogo, visite [UHCCommunityPlan.com](http://UHCCommunityPlan.com).
- **ATENCIÓN PRIMARIA:** Es importante que visite a su médico de atención primaria (PCP) en forma regular, ¡incluso si no está enfermo! Visite a su médico de atención primaria por lo menos una vez al año para controles, exámenes de diagnóstico y vacunas.
- **EXÁMENES POSPARTO:** Todas las madres necesitan un examen posparto tres a ocho semanas después del parto. Este examen es importante, incluso si no es su primer hijo. ¡Ahora puede recibir su examen posparto sin salir de su casa! Para programar un examen posparto en su casa, a una hora que sea adecuada para usted, simplemente llame al **1-855-817-5624**.



## ¡SONRÍA!

Su cobertura es cada vez mejor. A partir del 1 de enero de 2014, los miembros adultos de UnitedHealthcare Community Plan tendrán copagos de \$0 por recetas y un nuevo beneficio dental. Estos nuevos beneficios no tienen costo adicional para usted. La cobertura dental para adultos incluye:

- examen oral y limpieza dos veces al año.
- radiografías.
- extracciones limitadas.



### Obtenga más información.

Visite nuestro sitio web en [UHCCommunityPlan.com](http://UHCCommunityPlan.com) o llame a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)**.

## 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](http://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**

**Las guías de práctica clínica:**  
[UHCCommunityPlan.com/health-professionals/md/clinical-practice-guidelines.html](http://UHCCommunityPlan.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.