



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 en Healthy First Steps, 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; y
- ponerse en contacto con recursos locales, como Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC).

Healthy First Steps también está disponible para usted por un período de hasta seis semanas después del parto. Healthy First Steps puede ayudarle a obtener atención después del nacimiento de su bebé. Incluso programan su cita posparto para usted.



Inscríbese hoy mismo en Healthy First Steps. Llame gratis al **1-800-599-5985 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 4 p.m. 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 ahora se administran vacunas (o inyecciones) a los niños para mantenerlos 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 UHCCCommunityPlan.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.** Nuestra red cuenta con más de 65,000 farmacias. Puede encontrar una cerca de su domicilio que acepte UnitedHealthcare Community 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 UHCCCommunityPlan.com para obtener información acerca de sus beneficios de medicamentos. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (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 cumplan 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.



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.

Señales de alto

Obtener ayuda para problemas de alcohol y drogas

Recibir tratamiento para el abuso de sustancias puede ayudarlo a disfrutar de una vida mejor. La ayuda para usted o un ser querido puede comenzar al hablar con un médico, una enfermera o un orientador. Lo que converse con su proveedor acerca del uso de sustancias es confidencial. Está protegido por la ley. He aquí como puede comenzar su recuperación:

- **OBTENGA AYUDA DE INMEDIATO.** Consulte a su médico, enfermera u orientador.
- **PARTICIPE ACTIVAMENTE.** Asista a sus citas. Haga preguntas. Pida a sus proveedores que trabajen juntos.
- **ENCUENTRE EL PROGRAMA ADECUADO.** Existen muchos tipos de ayuda disponibles. Asegúrese de que el programa sea adecuado para usted.
- **OBTENGA AYUDA DE SUS FAMILIARES Y AMIGOS.** No intente mejorarse solo. Es importante contar con personas que puedan apoyarlo y darle consejos.
- **INCORPÓRESE A UN GRUPO DE APOYO.** Hablar con otras personas que han estado en su misma situación es muy útil. Existen muchos tipos de grupos en línea y en persona.



Obtenga más información. Visite **LiveAndWork Well.com** para obtener más información. ¿Necesita ayuda para encontrar un orientador o un programa? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.



Conozca a su proveedor. Consulte a su proveedor de atención primaria para un control antes de enfermarse. ¿Necesita buscar un nuevo PCP? Visite **UHC CommunityPlan.com** o llame al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.



Su privacidad

Cómo protegemos su información

Tomamos la privacidad con seriedad. Somos muy cuidadosos con su información de salud protegida (PHI, por sus siglas en inglés). Asimismo, resguardamos su información financiera (FI, por sus siglas en inglés). Utilizamos la PHI y la FI para ejecutar nuestro negocio. Nos ayuda a proporcionarle productos, servicios e información.

En nuestras actividades, protegemos la PHI y FI oral, escrita y electrónica. Tenemos normas que nos indican cómo podemos mantener seguras su PHI y FI. No queremos que su PHI o FI se pierda o se destruya. Queremos asegurarnos de que nadie la utilice de manera indebida. Nos cercioramos de usar su PHI y FI de manera cuidadosa. Tenemos políticas que explican:

- cómo podemos usar la PHI y FI;
- cuándo podemos compartir la PHI y FI con terceros; y
- los derechos que tiene respecto de su PHI y FI.



No es ningún secreto. Puede leer nuestra política de privacidad en su Manual para miembros. También está disponible en línea en UHCCommunityPlan.com o puede llamar a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)** para solicitar que le enviemos una copia por correo. Si realizamos cambios en la política, le enviaremos una notificación por correo.

DEJE DE FUMAR POR SU BEBÉ

¿Está embarazada? ¿Está pensando en embarazarse? Si fuma, debe dejar de hacerlo, por usted y por su bebé. Si está embarazada y fuma, este hábito aumenta las posibilidades de:

- complicaciones en el embarazo;
- parto con feto muerto o nacimiento prematuro;
- bajo peso al nacer; y
- algunos defectos congénitos.

Una vez que el bebé ha nacido, estar alrededor del humo de cigarrillo puede originar otros problemas. El síndrome de muerte súbita infantil (SMSI), asma, neumonía y otitis son más comunes en bebés que viven con fumadores.



¿Fuma? Hable con su médico antes de embarazarse. Su médico puede ayudarle a elaborar un plan para dejar de hacerlo. Pida a los fumadores de su familia que también dejen de fumar.

Rincón de recursos

Servicios para miembros

Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja (llamada gratuita).

1-800-941-4647 (TTY 711)

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)

Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad (llamada gratuita).

1-800-599-5985 (TTY 711)

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

UHCCommunityPlan.com

Text4Baby

Reciba mensajes sobre el embarazo y el primer año de vida de su bebé. Envíe la palabra **BABY** al **511411** para recibir mensajes en inglés. Envíe la palabra **BEBE** al **511411** para recibir mensajes en español. O inscribese en text4baby.org.



Línea de asistencia nacional contra la violencia doméstica

Obtenga ayuda gratis y confidencial con el abuso doméstico (llamada gratuita).

1-800-799-7233
(TTY 1-800-787-3224)

Línea de ayuda para dejar de fumar

Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669) (TTY 711)