



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



UnitedHealthcare®  
Community Plan

## ¿SABÍA USTED QUE...?

Solo tres de cada cinco adultos han consultado a un dentista en el último año. Los adultos deben realizar dos visitas al año.



## Qué debe esperar

### No olvide su control posparto.

Es fácil que una nueva mamá descuide su propia salud. Pero es importante visitar a su médico o matrona seis semanas después de haber dado a luz. Si tuvo una cesárea, también debe ir al médico dos semanas después del parto. En su control posparto, su médico:

- la examinará para verificar que esté sanando bien después del parto.
- analizará su depresión posparto.
- realizará un examen pélvico para asegurarse de que sus órganos reproductivos estén regresando a su estado previo al embarazo.
- le informará si está lista para reanudar su vida sexual y le hablará acerca de las opciones de control de la natalidad.
- responderá preguntas acerca de la lactancia materna y examinará sus senos.



**¿Está embarazada?** Inscríbese en Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables). Este programa gratuito ofrece apoyo e información. Llame al **1-800-599-5985 (TTY 711)** para obtener más información.



# Acabe con el cáncer

## ¿Es fecha para un examen de detección?

Los exámenes de detección de cáncer pueden ayudar a detectar los tipos de cáncer comunes en forma temprana. Si se detectan en sus primeras etapas, la mayoría son tratables. Incluso algunos tipos de cáncer se pueden prevenir con los exámenes de detección. Para las personas con riesgo promedio, la Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda:

**QUÉ:** Mamografía

**POR QUÉ:** Para detectar el cáncer de mama en forma temprana

**CUÁNDO:** Mamografías y exámenes clínicos de los senos anuales para mujeres a partir de los 40 años. Exámenes clínicos de los senos cada tres años para las mujeres entre 20 y 40 años.

**QUÉ:** Colonoscopia

**POR QUÉ:** Para detectar o prevenir el cáncer colorrectal

**CUÁNDO:** Colonoscopia para hombres y mujeres cada 10 años a partir de los 50 años. También hay disponibles otros exámenes de cáncer colorrectal; los intervalos varían.

**QUÉ:** Papanicolaou y examen de detección de VPH

**POR QUÉ:** Para detectar o prevenir el cáncer de cuello uterino

**CUÁNDO:** Papanicolaou para mujeres cada tres años a partir de los 21 años. Los exámenes pueden terminar a la edad de 65 años en el caso de mujeres con un historial de resultados de Papanicolaou normales. Los exámenes de VPH también se deben realizar cada cinco años entre los 30 y 65 años.



**¿Está en riesgo?** ¿Tiene antecedentes familiares de cáncer? ¿Es obeso o fuma? Puede estar en mayor riesgo de desarrollar cáncer. Pregunte a su médico si tiene que comenzar los exámenes de detección a una edad más temprana o hacérselos con mayor frecuencia.

## DEPENDE DE USTED

La mayoría de miembros y proveedores de HealthChoice de UnitedHealthcare son honestos. Sin embargo, incluso unas cuantas personas deshonestas pueden dañar a los programas de Medicaid de HealthChoice. A las personas que son deshonestas o que cometen fraude se les pueden imponer multas o llevar a la cárcel. Si usted tiene conocimiento de incidentes de fraude o abuso, debe comunicarse con HealthChoice. Su privacidad se protegerá porque no tiene que decir su nombre.

### EL FRAUDE O ABUSO DE LOS MIEMBROS DE HEALTHCHOICE PUEDEN SER INCIDENTES COMO:

- proporcionar información falsa u ocultar información para obtener o conservar HealthChoice.
- permitir que otra persona utilice su tarjeta de identificación de HealthChoice.
- vender o proporcionar medicamentos de receta a otra persona.

### EL FRAUDE O ABUSO DE LOS PROVEEDORES DE HEALTHCHOICE PUEDEN SER INCIDENTES COMO:

- facturar servicios de UnitedHealthcare que nunca fueron prestados.
- facturar a UnitedHealthcare dos veces o más el mismo servicio.

### CÓMO DENUNCIAR LOS INCIDENTES DE FRAUDE Y ABUSO:

Puede informarnos de una de las siguientes maneras:

- Llame a la línea directa contra el fraude de UnitedHealth Group al **1-866-242-7727**.
- Llame a la línea directa contra el fraude de HealthChoice al **1-866-770-7175**.
- Ingrese en Internet a **ola.state.md.us** y haga clic en "Fraud Hotline" (línea directa contra el fraude), luego en "list of hotlines" (lista de teléfonos) y "Medicaid Benefits" (beneficios de Medicaid).
- Escriba a Department of Health and Mental Hygiene, Medicaid Program Integrity Recipient Fraud and Abuse Unit, 201 West Preston Street, Room 520, Baltimore, MD 21201.
- Envíe un fax a **410-333-7194** o **410-333-5326**.





# Encuentre al Dr. Correcto

## Haga que su PCP sea su socio de salud

Cuando se inscribió en su plan de salud, usted eligió un proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP). Su PCP proporcionará o coordinará toda su atención médica. Si necesita exámenes o tratamientos que su PCP no pueda brindar, le hará una derivación. Debe sentirse cómodo con su PCP. Si no lo está, elija uno nuevo.

Cuando consulte a su PCP, indíquelo cuáles medicamentos, vitaminas o medicamentos de venta libre toma con regularidad. Lleve una lista escrita.

Es importante que su PCP sepa todo sobre su atención médica. Hable de otros proveedores que consulte, como especialistas, y de la atención de salud mental o de abuso de sustancias que esté recibiendo. Mencione todos los medicamentos o tratamientos que otros proveedores le hayan recetado. Pida a otros proveedores que envíen a su PCP copias de todos los resultados y conclusiones de exámenes.



**¿Cuál es su tipo?** Para una lista de proveedores participantes, visite [MyUHC.com/CommunityPlan](http://MyUHC.com/CommunityPlan).

## Nos preocupamos por usted

UnitedHealthcare Community Plan ofrece administración de atención a los miembros con necesidades especiales. Los administradores de atención trabajan con el plan de salud, el médico y organismos externos. Ellos ayudan a los miembros a obtener los servicios especiales y la atención que necesitan. La administración de atención ayuda a las personas con:

- discapacidades físicas
- problemas de salud complejos
- enfermedad mental grave
- otras necesidades especiales

Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades.

Los miembros en estos programas reciben recordatorios acerca de su atención y consejos de una enfermera. Estos programas ayudan a los miembros con enfermedades crónicas como:

- diabetes
- asma
- enfermedad de las arterias coronarias
- ICC
- EPOC



**La ayuda está aquí.** ¿Tiene necesidades especiales o necesita ayuda para controlar una enfermedad crónica? Llame a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)**. Pregunte acerca de los programas que pueden ayudarle.



## APELACIONES

¿Tiene un problema con su plan de salud? UnitedHealthcare Community Plan desea saberlo. Tenemos procedimientos establecidos que determinan la ayuda que ofrecemos a los miembros con quejas y apelaciones.

- **UNA QUEJA** es cuando usted nos manifiesta que no está satisfecho con un proveedor, con el plan u otro asunto diferente a una medida que tome el plan.
- **UNA APELACIÓN** es cuando nos solicita cambiar una decisión sobre su cobertura.



**Esta es la manera.** Consulte su Manual para miembros para obtener más información sobre quejas o apelaciones, el cual puede obtener en nuestro sitio web en [MyUHC.com/CommunityPlan](http://MyUHC.com/CommunityPlan). También puede llamar a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)** para solicitar una copia.



## GRANIZADO DE SANDÍA

### INGREDIENTES:

- 3 tazas de cubos de hielo
- 2 tazas de sandía lavada y cortada en cubos
- ½ taza de melón lavado y cortado en cubos
- ¼ taza de jugo de naranja
- 1 cucharada de miel
- 4 ramitas de menta fresca (opcional)

### INSTRUCCIONES:

1. Vierta el hielo, la sandía, el melón, el jugo de naranja y la miel en una licuadora.
2. Licúe hasta obtener una mezcla espesa y suave.
3. Vierta la mezcla en cuatro vasos.
4. Decore con las ramas de menta, si lo desea.

### CONSEJO SOBRE HIGIENE DE LOS ALIMENTOS:

- Lave los melones antes de rebanarlos.



**Más información.** Esta receta fue proporcionada por la extensión de la Universidad de Maryland.

Obtenga más recetas en su programa Aliméntese con inteligencia y manténgase en forma en [EatSmart.umd.edu](http://EatSmart.umd.edu).

# Respire profundamente

## Cómo conocer los medicamentos para el asma

Hay muchos medicamentos para tratar el asma, pero su médico le recetará los indicados para usted. Asegúrese de tomar los medicamentos según como se lo indique el médico. No deje de tomarlos sin hablar con el médico, aunque se sienta mejor. Debe tener un plan de acción escrito para el asma que le servirá para saber qué tomar y cuándo.

### MEDICAMENTOS DE USO CRÓNICO

Son algunos medicamentos que usted toma a diario, incluso cuando se siente bien. Estos medicamentos de uso crónico mantienen el asma bajo control y pueden tomarse por vía oral o por inhalación. La mayoría sirven para reducir la inflamación y apertura de las vías respiratorias. Es posible que también tenga que tomar medicamentos antialérgicos. Comenzará a tomar por primera vez los medicamentos de uso crónico durante unas semanas hasta de comience a sentirse mejor. No todas las personas asmáticas necesitan medicamentos de uso crónico.

### MEDICAMENTOS DE RESCATE

La mayoría de las personas asmáticas toman medicamentos de rescate por inhalación, solo cuando se estén manifestando los síntomas, y los deben portar en todo momento. Los medicamentos de rescate pueden detener los ataques de asma en cuestión de minutos y funcionan durante unas horas al relajar los músculos de las vías respiratorias. Si tiene problemas para controlar los síntomas, quizá también tenga que tomar pastillas de esteroides durante unos días o semanas a la vez.



**Únase a nosotros.** UnitedHealthcare tiene programas para el control de enfermedades a fin de que las personas con asma, diabetes y otras enfermedades controlen su salud. Puede recibir asesoría de una enfermera y recordatorios sobre su atención médica. Para inscribirse en un programa de control de enfermedades, llame al **1-800-318-8821 (TTY 711)**.

# Conozca sus valores

## Es importante controlar la presión arterial.

Casi uno de cada tres adultos tiene presión arterial alta. A esta enfermedad también se le conoce como hipertensión. Esto significa una presión arterial de 140/90 o superior. La presión arterial superior a 120/80 pero inferior a 140/90 se considera prehipertensión.

La hipertensión generalmente no tiene síntomas. Esto facilita que mucha gente la ignore. Sin embargo, debido a que puede originar problemas graves, es importante tratarla. La hipertensión es la causa principal de accidentes cerebrovasculares, ataques de corazón, enfermedad renal e insuficiencia cardíaca congestiva. Existen muchas formas en que puede controlar su presión arterial.

- Limite la sal a menos de 1,500 mg al día.
- Limite el alcohol a un trago al día en el caso de las mujeres, o dos en el caso de los hombres (o menos).
- Mantenga un peso saludable.
- Haga ejercicio al menos 30 minutos al día.
- No fume.
- Controle el estrés.



### Consulte a su médico.

Si los cambios de estilo de vida no son suficientes, su médico puede sugerirle medicamentos. Hay muchos medicamentos diferentes para reducir la presión arterial. Asegúrese de cumplir todas sus citas médicas. Revise su presión arterial con frecuencia.



## CONÉCTESE PARA DEJAR DE FUMAR

La línea para dejar de fumar de Maryland ahora tiene un programa para los adolescentes entre los 13 y 17 años de edad. ¿Conoce un joven que esté listo para dejar de fumar? Esta persona podrá recibir cinco sesiones gratuitas de asesoría telefónica con un instructor para jóvenes que quieran dejar de fumar. Llame a la línea para dejar de fumar de Maryland al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**. O encuentre más información en **SmokingStopsHere.com**.

## POLÍTICA DE ESPERA

Cuando llame para programar una cita con un proveedor, informe al consultorio el motivo de su visita. Esto les permitirá saber con qué prontitud deben programar su cita. Debe poder obtener citas dentro de los siguientes plazos:

- Emergencia: inmediatamente
- Visita de urgencia al PCP: el mismo día
- Visita de rutina al PCP: 14 días



**¿Necesita ayuda?** Si tiene problemas para programar una cita con su proveedor, no dude en informarnos. 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**  
**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.



## Criar a su bebé

**Cada visita de control de bebé sano es importante.**

Los bebés crecen y cambian rápidamente. Por ello, es importante que lleve a su bebé a visitas periódicas a su proveedor de atención primaria. A la edad de 2 años, su hijo debe haber tenido 10 controles de bebé sano. Estas visitas de control de bebé sano también se denominan Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment (EPSDT, Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos).

Las visitas de control de bebé sano ayudan al médico a conocerlos a usted y a su bebé y a asegurarse de que su bebé esté sano. También son un buen momento para que haga preguntas. Las visitas de control de bebé sano incluyen:

- **REVISIÓN DEL CRECIMIENTO:** Se mide y se pesa a su hijo.
- **PRUEBAS:** Se realizan las pruebas necesarias a su hijo. Esto incluye pruebas de detección de plomo a las edades de 1 y 2 años.
- **EXÁMENES DE DETECCIÓN:** Se revisa la visión, la audición y el desarrollo de su hijo.
- **VACUNAS:** Cuando haya cumplido 2 años, su hijo habrá recibido vacunas contra 14 enfermedades. Algunas vacunas se administran juntas. La mayoría de las vacunas son necesarias más de una vez.

### CUÁNDO IR

Las edades para las visitas de control de bebé sano son:

■ 2 meses	■ 15 meses
■ 4 meses	■ 18 meses
■ 6 meses	■ 24 meses
■ 3 a 5 días	■ 9 meses
■ 1 mes	■ 12 meses



**Obtenga recompensas.** UnitedHealthcare Community Plan ofrece un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las nuevas mamás. Su nombre es Baby Blocks. Puede recibir recompensas por acudir a los controles prenatales, posparto y de bebé recién nacido. Visite **UHCBabyBlocks.com** para obtener más información.