



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿ESTÁ EMBARAZADA?



Síguenos 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.

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 **1-800-895-2017 (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.
- 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. ○

bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-895-2017 (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 **1-800-895-2017 (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.

Riesgos para el corazón

Nuevas pautas sobre el corazón

En las noticias han estado informando las nuevas pautas para la prevención de enfermedades cardíacas. Dichas pautas abordan los factores de riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular, entre los cuales se encuentran la presión arterial, la obesidad, el colesterol y el estilo de vida. También se considera su edad, sexo, raza y sus antecedentes familiares.

Las nuevas pautas sugieren que los proveedores utilicen una calculadora de riesgo en Internet, mediante la cual se observan los riesgos particulares de cada persona. Luego, su proveedor elabora un plan con usted para reducir su riesgo en caso de ser necesario. Esto podría incluir cambios en su estilo de vida o medicamentos.

Sus valores objetivo para la presión arterial y el colesterol pueden ser diferentes a lo que solían ser. Ahora son específicos para usted.



Consulte a su PCP. Pregunte a su PCP acerca de sus factores de riesgo de enfermedad cardíaca. Obtenga más información acerca de las nuevas pautas en **Heart.org**.

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 **1-800-895-2017 (TTY 711)**.

Usted puede dejarlo

Dejar de fumar o de usar otros productos de tabaco es realmente difícil. Sin embargo, es una de las cosas más importantes que usted o un ser querido puede hacer para mejorar su salud. La mayoría de las personas saben que los productos de tabaco son dañinos. Sin embargo, es posible que no sepan cómo dejar el hábito para siempre. Si es posible un vínculo con algo que ha sido parte de su vida por tanto tiempo. Requiere de planificación, compromiso y una verdadera preparación para abandonar la adicción.

Algunos consejos rápidos para dejar de fumar incluyen:

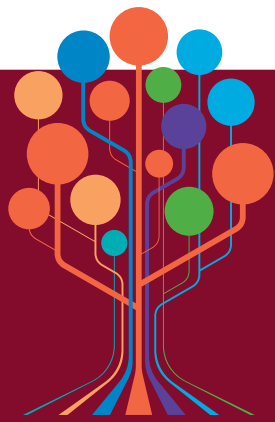
- Escriba sus razones para dejar de fumar.
- Pregunte a su médico sobre las opciones de medicamentos.
- Defina una fecha para dejar de fumar y elabore un plan detallado.
- Obtenga apoyo de amigos, familiares y compañeros de trabajo.

UnitedHealthcare Community Plan puede ayudarlo a dejar de fumar. Los miembros pueden utilizar la Línea para dejar de fumar de Ohio, que ofrece orientación personal para dejar de fumar y asesoría telefónica en forma gratuita. Asimismo, se ofrecen parches de nicotina para cuatro semanas sin costo para usted. ¡Comience a planificar ahora para disfrutar de una vida más larga y saludable! ¡Usted puede lograrlo!



Comience hoy. Llame a la Línea para dejar de fumar de Ohio al **1-800-Quit Now** o al **1-800-784-8669**. También hay recursos disponibles en línea en **Ohio.Quitlogix.org**.





Rincón de recursos

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

1-800-895-2017 (TTY 711)

Línea de enfermería (NurseLine)

Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-800-542-8630 (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.

MyUHC.com/CommunityPlan

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)

Haga un regalo a su familia

Inscribese en UnitedHealthcare Community Rewards

Ayude a su hijo a mantenerse sano con UnitedHealthcare Community Rewards. Puede obtener puntos para elegir premios que incluyen miles de juguetes, juegos, aparatos electrónicos y más. En un mes, su familia puede obtener suficientes puntos para canjearlos por un juego de utensilios para el asador. En tres meses, puede obtener suficientes puntos para una cámara nueva, una consola Wii o un patín del diablo (scooter).

Aquí le explicamos cómo funciona: los niños y los adultos jóvenes obtienen puntos por actividades como cepillarse los dientes, comer sano y dormir bien por la noche. Las madres y los padres ganan puntos por actividades como leer el paquete de bienvenida, llamar a nuestra Línea de enfermería (NurseLine) y llevar a sus hijos a los controles del niño sano.

Utilice su computadora o teléfono inteligente para registrar todas las actividades sanas de su familia. Haga algo cada día para así aumentar los puntos de su familia. Use sus puntos para recompensar a su hijo o para recompensarse a sí mismo. Elija entre miles de juguetes, aparatos electrónicos, utensilios de cocina, equipo para hacer ejercicio y más. Es fácil. Inscribese ahora. Los premios son excelentes, pero la salud de su hijo es la mejor razón para hacerlo.



Es fácil. Visite **UHCCommunityRewards.com** para inscribir a sus hijos hasta los 21 años de edad que sean miembros de UnitedHealthcare Community Plan. Necesitará la identificación de miembro de cada niño. Obtendrá 500 puntos cuando se inscriba.

MyAdvocate

¿Le es difícil la carencia de recursos para cuidar de sí mismo? Tal vez no pueda comprar alimentos sanos. Quizás necesite transporte o ayuda con sus cuentas de calefacción. UnitedHealthcare Community Plan of Ohio le puede ayudar.

El programa MyAdvocate ayuda a las personas de la tercera edad y a las personas discapacitadas que tienen ingresos limitados. Puede conectarlo con programas que le permitirán ahorrar dinero y a la vez, mejorar su salud y bienestar en general. El servicio de sensibilización social de MyAdvocate le puede ayudar a obtener información acerca de programas sociales que le permitirán ahorrar dinero y a inscribirse en ellos. Es posible que reúna los requisitos para recibir ayuda para obtener alimentos, medicamentos, servicios públicos y transporte en su comunidad.



La ayuda está aquí. Llame a MyAdvocate al **1-855-759-5342 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 9 a.m. a 6 p.m. o visite **MyAdvocateHelps.com**.