



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿SABÍA USTED QUE?

Más de uno de cada 10 adultos ha sido diagnosticado con enfermedad cardíaca. Las enfermedades cardíacas constituyen la principal causa de muerte en los Estados Unidos.



Actúe

3 consejos para los miembros nuevos

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

1. Porte su tarjeta de identificación de miembro y su tarjeta de servicios ProviderOne de Medicaid. Presente sus tarjetas de identificación cada vez que acuda a su médico, clínica o farmacia. Si tiene preguntas sobre sus tarjetas, consúltenos.
2. Visite a su proveedor de atención primaria (PCP). No espere hasta enfermarse. El nombre y el teléfono se encuentran en su tarjeta de identificación de miembro.
3. Realice una evaluación de salud. Toma menos de 15 minutos y nos ayuda a brindarle ayuda con los servicios que necesita. Lo llamaremos o usted puede llamarnos.



Encuentre al médico correcto. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor o una farmacia, llame a Servicios para miembros al **1-877-542-8997 (TTY 711)** o ingrese a **MyUHC.com/CommunityPlan**.





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**.

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.
- 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 **UHCommunityPlan.com**. O bien,

llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-542-8997 (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.



¿Preguntas? Llame a Servicios para miembros a la línea gratuita **1-877-542-8997 (TTY 711)**.

Factor del miedo

La ansiedad y el miedo son sentimientos normales. Pueden ayudarle a evitar el peligro y realizar bien las tareas. Generalmente, estos sentimientos desaparecen rápidamente. Sin embargo, a veces empeoran con el tiempo. Se vuelven más intensos y afectan su vida diaria.

Esto se denomina trastorno de ansiedad, lo cual afecta a millones de personas. Los medicamentos y la terapia pueden ayudarle. Si tiene alguno de estos síntomas, puede ser el momento indicado para recibir tratamiento:

- sentimientos de pánico o terror acerca de algo que representa un pequeño peligro
- latidos cardíacos acelerados, dificultad para respirar o dolor en el pecho
- pensamientos angustiantes frecuentes
- acciones repetitivas que hacen desaparecer los pensamientos angustiantes
- dificultad para concentrarse
- problemas para dormir o pesadillas



No tema. Llame gratis a United Behavioral Health al **1-855-802-7089 (TTY 711)**. Ellos lo remitirán a un profesional de salud mental participante.

Si recibe atención de salud mental, infórmelo a su PCP. Pídale que firme una autorización de divulgación para que sus proveedores puedan compartir información acerca de su atención.



Conozca sus opciones

Puede evitarse visitas a la sala de emergencias.

Cuando se sienta enfermo o esté lesionado, le recomendamos que no espere para recibir atención médica. Ir al lugar correcto puede servir para que se le atienda más rápido.

¿CUÁNDO PUEDE ATENDERLO SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP)?

El consultorio de su PCP será el primer lugar al que llamará cuando necesite atención de la mayoría de enfermedades o lesiones. Allí puede conseguir una cita para el mismo día más tarde o puede obtener consejos sobre el cuidado de la salud. Su médico puede solicitar una receta a su farmacia e, incluso, usted puede llamar en la noche o los fines de semana.

¿CUÁNDO DEBE ACUDIR A UN CENTRO DE ATENCIÓN DE URGENCIAS?

Si no logra consultar a su médico, tiene la opción de acudir a un centro de atención de urgencias. Los centros de atención de urgencias reciben a los pacientes sin cita previa y pueden tratar muchos tipos de enfermedades o lesiones y realizar algunos tipos de exámenes de diagnóstico. Muchos centros de atención de urgencias atienden en las noches y los fines de semana.

¿CUÁNDO DEBE ACUDIR A UNA SALA DE EMERGENCIAS DE UN HOSPITAL?

Las salas de emergencias son únicamente para la atención de emergencias médicas graves y sólo debe acudir a una cuando considere que su enfermedad o lesión puede conducir a la muerte o a una discapacidad si no se trata de inmediato. Si acude por un problema menor, es posible que tenga que esperar un largo rato.



¡Hola, enfermera! UnitedHealthcare tiene una línea de enfermería (NurseLine) que atiende las 24 horas del día y los 7 días de la semana. Puede llamar a una enfermera, ya sea en el día o en la noche. Puede recibir consejos para sus problemas médicos. La enfermera puede ayudarle a determinar el mejor lugar para recibir atención. Llame a NurseLine las 24 horas del día y los 7 días de la semana al **1-877-543-3409 (TTY 711)**.

Rincón de recursos

Servicios para miembros

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

1-877-542-8997 (TTY 711)

NurseLine (Línea de enfermería)

Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día y los 7 días de la semana (llamada gratuita).

1-877-543-3409 (TTY 711)

Salud del comportamiento

de **United** Obtenga ayuda en problemas de salud mental o de abuso de sustancias.

1-855-802-7089 (TTY 711)

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)

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

1-800-599-5985 (TTY 711)

Nuestros sitios web Utilice nuestro directorio de proveedores.

MyUHC.com/CommunityPlan

Lea su manual para miembros.

UHCommunityPlan.com

Línea de asistencia nacional contra la violencia intrafamiliar

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)



¿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**.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Qué cantidad de actividad física necesitan los niños?

R: La campaña Let's Move (Movámonos) señala que los niños deben realizar 60 minutos de actividad física todos los días. No tienen que realizarla de una sola vez. La campaña Let's Move fue iniciada por la Primera dama Michelle Obama y su misión es reducir la obesidad infantil. Ser activo es una parte de mantener un peso saludable. La actividad también trae consigo otros beneficios. Let's Move dice que los niños que son activos:

- se sienten menos estresados y mejor respecto a sí mismos.
- están más preparados para aprender en la escuela.
- desarrollan huesos, músculos y articulaciones sanos.
- duermen mejor por la noche.



Obtenga más información.

Visite **LetsMove.gov** para obtener más consejos sobre la alimentación sana y la actividad para toda la familia.