



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK

Si necesita recibir este boletín informativo en un formato diferente (como otro idioma, letra grande, Braille o cinta de audio), llame a la Línea de ayuda a los miembros al 1-800-348-4058 (TTY 711).



UnitedHealthcare®  
Community Plan

## ¿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.

## Socios orgullosos

¿Ha visto *Plaza Sésamo* con su hijo recientemente? Si lo ha hecho, es posible que haya observado mensajes de UnitedHealthcare antes y después del programa. Estos entretenidos segmentos de rimas ofrecen consejos para una buena salud. UnitedHealthcare se siente orgulloso de estar asociado con Sesame Workshop para ofrecerles a usted y a su familia una serie de recursos relacionados con la salud. Nuestros programas incluyen:

- *Comida para reflexionar: comer sano dentro del presupuesto:* Ayuda a las familias a tomar decisiones alimenticias económicas y saludables
- *Listos para movernos:* Ofrece consejos acerca de cómo ser más activos
- *A es para asma:* Enseña a las familias cómo controlar el asma
- *¡Protéjase del plomo!* Ofrece información sobre cómo evitar el envenenamiento con plomo



**Verifique.** Encuentre información útil y actividades entretenidas. Visite [sesamestreet.org/healthyhabits](http://sesamestreet.org/healthyhabits).



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida



## 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.** Existen más de 65,000 farmacias de la red a nivel nacional. Puede buscar una cerca de su domicilio que acepte su plan. UnitedHealthcare Community Plan trabaja con OptumRx como la farmacia de servicio por correo de su plan. Ellos pueden enviarle sus medicamentos recetados directamente a su buzón.
- 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.



**Obtenga más información.** Visite **UHCCCommunityPlan.com** para obtener más información acerca de sus beneficios de medicamentos. Para averiguar si la entrega a domicilio de los medicamentos de receta que toma habitualmente es adecuada para usted, llame a OptumRx al **1-877-305-8952 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

# 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 verbal, 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.
- 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.

Está disponible en línea en **UHCCCommunityPlan.com**.

También puede llamar a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)** para solicitar que le enviemos una copia por correo. Si hacemos cambios en la política, le enviaremos una notificación por correo.



# Conozca sus opciones

## Cómo puede evitar la sala de emergencias

Si está enfermo o herido, posiblemente no desee esperar para recibir atención médica. Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudarle a que reciba atención más rápido.

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

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su PCP es el primer lugar al que debe llamar cuando necesita atención. Es posible que pueda obtener una cita para más tarde ese mismo día. Le pueden dar consejos para que se cuide solo. Su médico puede solicitar una receta para usted en la farmacia. Incluso puede llamar en la noche o los fines de semana.

### ¿CUÁNDO DEBE ACUDIR PARA RECIBIR ATENCIÓN DE URGENCIA?

Si no puede visitar a su médico, tiene la opción de acudir a un centro de atención de urgencia. Los centros de atención de urgencia atienden a pacientes sin cita previa. Tratan muchos tipos de enfermedades y lesiones. Pueden realizar algunos tipos de exámenes de diagnóstico. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

### ¿CUÁNDO DEBE ACUDIR A LA SALA DE EMERGENCIAS DE UN HOSPITAL?

Las salas de emergencias 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. Si acude por un problema menor, es posible que tenga que esperar un largo periodo.



**¿Es urgente?** Puede encontrar la atención de urgencia más cercana a usted llamando al **1-800-348-4058 (TTY 711)** o visitando **UHCCommunityPlan.com**.

## Pregunte al Dr. Health E. Hound

### P: ¿Cómo puedo ayudar a que mi hijo se sienta mejor cuando está resfriado?

**R:** Dado que los niños se resfrían unas ocho veces al año, esta es una preocupación común. Los resfríos son más comunes en el invierno, ya que los niños están encerrados y el aire es seco. Los virus causan resfríos. Solo el tiempo los mejora. Sin embargo, puede ayudar a que su hijo se sienta mejor mientras se recupera.

El descanso es la mejor medicina. Pero si su hijo tiene fiebre, dolor de cabeza o dolor de garganta, el analgésico que su médico recomiende puede ayudarle. Nunca le dé aspirina a un niño con un virus. Los medicamentos para el resfrío tampoco son buenos para los niños. Generalmente, no funcionan bien y es posible que no sean seguros.

Un baño tibio o sentarse en el baño con el agua caliente de la ducha abierta puede ayudar con la congestión nasal o la tos. También es útil tener un humidificador en la habitación del niño. Asegúrese de que su hijo beba abundante agua y otros líquidos. ¡La sopa de pollo también puede ayudar!



**Obtenga más información.** ¿Es un resfrío o la gripe? ¿Puede el clima afectar el asma de mi hijo? Visite **KidsHealth.org** para ver las respuestas a estas y muchas otras preguntas relacionadas con la salud.



En virtud de los Títulos VI y VII de la Ley de derechos civiles de 1964 (Títulos VI y VII) y la Ley para estadounidenses con discapacidades de 1990 (ADA, por sus siglas en inglés), la Sección 504 de la Ley de rehabilitación de 1973 y la Ley de discriminación por edad de 1975, UnitedHealthcare Community Plan prohíbe la discriminación en internaciones, programas, servicios, actividades o trabajo por motivos de raza, color, religión, sexo, nacionalidad, edad o discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe realizar las adaptaciones razonables para permitir que una persona con discapacidad participe en un programa, servicio o actividad. Hay disponibles ayudas y servicios auxiliares a solicitud para personas con discapacidades. Por ejemplo, esto significa que si es necesario, UnitedHealthcare Community Plan debe proporcionar intérpretes de lenguaje de señas a las personas que son sordas, un lugar con acceso para sillas de ruedas o materiales impresos en letra grande. Asimismo, significa que UnitedHealthcare Community Plan tomará todas las otras medidas que sean razonables para permitirle entender y participar en un programa o una actividad, incluidos cambios razonables en una actividad. Si cree que no podrá entender o participar en un programa o una actividad debido a su discapacidad, si es posible, infórmenos las necesidades que tiene debido a su discapacidad con anticipación. Para solicitar este documento en un formato alternativo o para obtener más información acerca de esta política, comuníquese con Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

## CLUB DE CULTURA



Respetamos la cultura de nuestros miembros. Por ello, capacitamos a nuestro personal y a nuestros proveedores y les enseñamos a comprender, comunicarse y relacionarse con nuestros miembros. Somos conscientes de las diversas procedencias de nuestros miembros. Tenemos presente sus creencias, valores y tradiciones. También creamos materiales y servicios adaptados para la cultura. Por ejemplo:

- Nuestro Manual para miembros habla de su derecho a una atención adaptada según su cultura.
- Los miembros pueden solicitar intérpretes.
- Los miembros pueden pedir la traducción de los materiales en otro idioma u otro formato.
- Tenemos proveedores que hablan idiomas diferentes al inglés y en el directorio de proveedores aparecen los idiomas que hablan.

Asimismo, nuestros proveedores siempre se mantienen actualizados con formas innovadoras y más convenientes de prestar atención médica competente en el ámbito cultural. Además, les enviamos un boletín de proveedores y materiales de capacitación redactados por el comité de aptitudes culturales.



**¿Preguntas?** Consulte su Manual para miembros en línea en **UHCCCommunityPlan.com**. O llame gratis a Servicios para miembros para solicitar ayuda al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

# Otorgar consentimiento

## Cómo disfrutar de relaciones sanas y felices en la adolescencia

Los adolescentes pueden pensar que hablar acerca del consentimiento sexual es incómodo. Sin embargo, es muy importante. Ambas personas de la pareja deben poder hablar acerca de lo que desean y no desean. Es la clave para una relación feliz y sana.

El consentimiento no es la falta de un “no”. Es la presencia de un “sí”. Es mejor hablar acerca de él antes de que se presente una situación inesperada. Asegúrate de entender de qué modo cada uno define las cosas, como “empezar a salir”. El consentimiento se debe dar cada vez. No asumas que lo que estaba bien antes siempre está bien. Tampoco hay problema si cambias de opinión y dices que no a algo con lo que estabas de acuerdo antes.

El consentimiento se trata de escucharse el uno al otro. Es respetar los límites de cada uno. No es un consentimiento si una persona ha consumido drogas o alcohol. Tampoco es un consentimiento si una persona de la pareja se siente presionada a decir que sí, o teme decir que no.



**Ama y aprende.** Love is Respect es una organización que lucha por el abuso en las citas de adolescentes. Visita **LoveisRespect.org** para obtener más información. Si necesitas ayuda, llámalos al **1-866-331-9474**. O envía la palabra “**loveis**” al **22522**.

