

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.

## 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.** La red cuenta con más de 65,000 farmacias en todo el país. Puede encontrar una cerca de su domicilio que acepte su 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.



**Busque aquí.** Visite nuestro sitio web en **UHCCCommunityPlan.com** para obtener información acerca de sus beneficios de medicamentos. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-992-9940 (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 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:

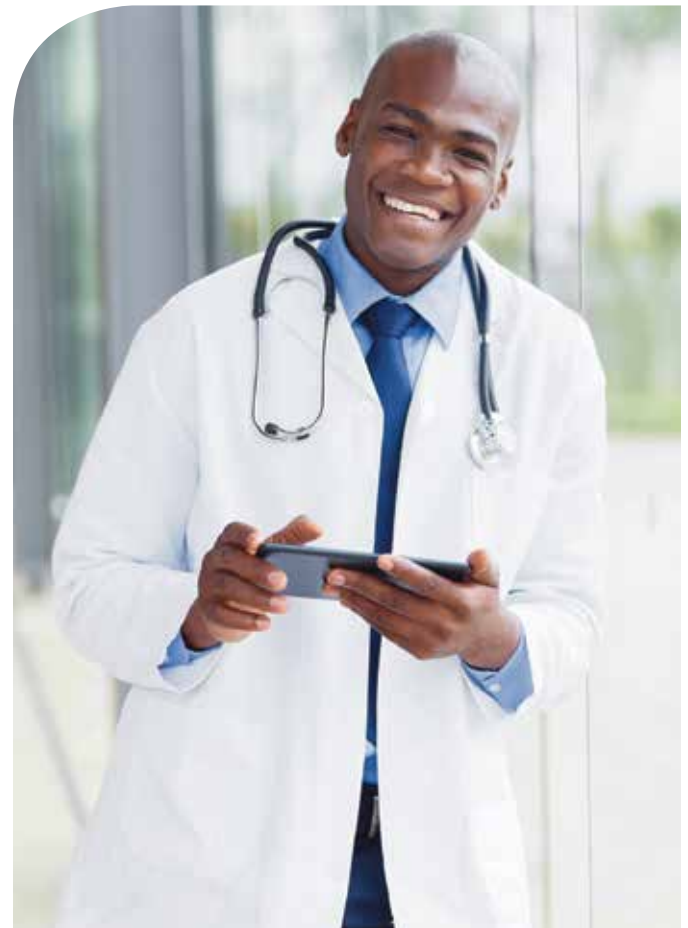
- cómo podemos usar la PHI y FI.
- cuándo podemos compartir la PHI y FI con terceros.
- los derechos que tiene respecto de su PHI y FI.



**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 gratis a Servicios para miembros al **1-800-992-9940 (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.



### ¡Hola, enfermera! United-

Healthcare tiene una línea de enfermería que atiende las 24 horas, los 7 días de la semana. Puede hablar con una enfermera en el día o la noche. La enfermera puede ayudarle a decidir el mejor lugar para obtener atención. Llame a la Línea de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana al **1-877-410-0184 (TTY 711)**.

## Just have a ball

UnitedHealthcare Community Plan se ha unido a The Partnership for a Healthy Mississippi y Subway Restaurants para apoyar el programa Just Have a Ball. El programa comenzó en el año 2010. Su objetivo es aumentar la actividad física y reducir la obesidad infantil en Mississippi.

El apoyo del plan de salud permitirá que 24 escuelas de 22 condados del estado reciban una visita de Just Have a Ball. En la asamblea de 30 minutos se habla acerca de la alimentación sana y el ejercicio. También presenta una demostración entretenida de formas de ejercitarse con una pelota y otros tipos de equipamiento deportivo.

Los estudiantes reciben una pelota para llevarse a casa. Las donaciones a la asociación por parte de Subway y UnitedHealthcare Community Plan of Mississippi permitieron la compra de las pelotas.

Con las pelotas de goma rojas y una gran cantidad de conocimientos sobre salud y bienestar, casi 6,000 niños jugarán en su camino hacia un estilo de vida más saludable.



**¡Juegue a la pelota!** ¿Quiere saber si llevaremos una pelota a la escuela de su hijo? Visite **JustHaveaBall.org** para ver el calendario completo, fotografías y más información acerca de este excelente programa.



## Rincón de recursos

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

**1-800-992-9940 (TTY 711)**

### **NurseLine (Línea de enfermería)**

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

**1-877-410-0184 (TTY 711)**

### **Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)**

Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Inscríbese en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita).

**1-800-599-5985 (TTY 711)**

**UHCBabyBlocks.com**

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

**UHCCommunityPlan.com**

### **Línea de ayuda nacional en caso de**

**abuso en citas** Los adolescentes pueden hacer preguntas y hablar con un adolescente o un adulto (llamada gratuita).

**1-866-331-9474**

**(TTY 1-866-331-8453)**



## INFORMACIÓN AL ALCANCE DE SU MANO

UnitedHealthcare y KidsHealth se han unido para darle los consejos que necesita, en el momento que los desea.

- **PADRES DE FAMILIA:** Encuentre respuestas en las que puede confiar. Obtenga consejos aprobados por el médico sin términos confusos.
- **NIÑOS:** Encuentren entretenidos cuestionarios, juegos y videos sobre salud. Aprendan cómo funciona su organismo, qué sucede cuando están enfermos y cómo mejorarse y mantenerse sanos.
- **ADOLESCENTES:** Encuentren conversaciones francas e historias personales. Obtengan respuestas y consejos sobre preguntas acerca de su cuerpo y mente.



**Visítenos hoy.** Visítenos en la casa, escuela, biblioteca o en cualquier otro lugar. Para obtener información al alcance de su mano, visite hoy mismo **UHCCommunityPlan.com/MSkids**.

# 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**.