



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



HEALTH4ME

UnitedHealthcare Community Plan tiene una nueva aplicación para los miembros. Se llama Health4Me. Puede usarla para encontrar un proveedor, ver sus beneficios o llamar al servicio telefónico de enfermería (NurseLine). Está disponible para tabletas y teléfonos inteligentes Apple o Android. Descárguela gratis en su App Store. Para inscribirse en la aplicación, ingrese su número de identificación de grupo MDCAID.



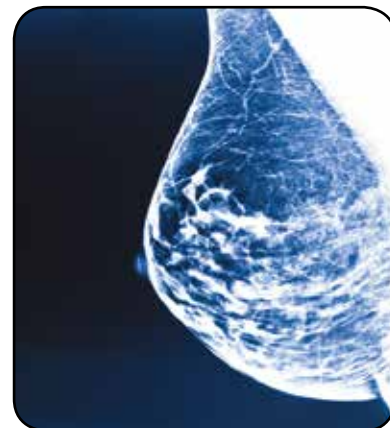
Cuide su salud

La atención médica preventiva tiene cobertura.

Es importante que las personas de todas las edades reciban atención médica preventiva de forma habitual. La atención preventiva tiene por objetivo cuidar su salud y ayudar a evitar problemas graves más adelante.

La atención médica preventiva está 100 por ciento cubierta si usa un proveedor de la red. Esto no tiene costo para usted. Uno de los servicios médicos preventivos cubiertos es la mamografía.

Las mamografías detectan el cáncer de seno en las mujeres. A partir de los 40 años de edad se debe hacer esta radiografía todos los años. Si tiene riesgo de padecer cáncer de seno, es posible que necesite otros exámenes. Posiblemente deba comenzar a hacerse exámenes a una edad menor.



La calidad es importante

Nuestros resultados de 2014

UnitedHealthcare Community Plan ofrece un programa de mejoramiento de calidad que garantiza que nuestros miembros obtengan una mejor atención y mejores servicios. Cada año, le informamos cómo ha sido el desempeño de UHC en la prestación de servicios de atención médica a nuestros miembros.

En 2014, entre nuestras metas estaba aumentar la cantidad de miembros que realizaron:

- controles preventivos para bebés, niños, adolescentes y adultos
- vacunas
- exámenes de detección de plomo
- citologías y exámenes de detección de cáncer de seno
- exámenes oculares y de laboratorio para personas con diabetes
- tratamientos para el asma

Descubrimos que a una mayor cantidad de bebés les hicieron controles preventivos. Asimismo, más mujeres se realizaron exámenes de detección de cáncer de seno. Muchos más miembros solicitaron la medición de su IMC. (El IMC es parte de los exámenes de control de la obesidad.) Sin embargo, nos dimos cuenta de que muchos adolescentes no se realizaron sus controles anuales. Además, muchos bebés no recibieron todas sus vacunas antes de los 2 años de edad.

Alentamos a nuestros miembros a obtener los servicios necesarios. Queremos que más miembros se realicen o reciban:

- vacunas y exámenes de detección de plomo oportunos
- controles preventivos anuales para adolescentes y adultos
- exámenes de detección de cáncer de seno y citología de rutina
- exámenes oftalmológicos anuales, controles de la presión arterial y exámenes de HbA1c para miembros con diabetes

Todos los años, enviamos a nuestros miembros una encuesta sobre el desempeño de UHC en cuanto a la atención de sus necesidades. Le agradeceremos que la responda si la recibe. Sus comentarios son importantes para nosotros. Nuestras encuestas recientes demostraron una mejora en varias medidas. Estas incluyen cómo calificaron nuestros miembros a sus especialistas, su atención médica y su plan de salud. De acuerdo con los comentarios, estamos aplicando mejoras a los servicios de los miembros. También estamos analizando nuevas formas para atender mejor las necesidades de nuestros miembros.

¿Quiere obtener más información? Si desea obtener más información acerca de nuestros programas de mejoramiento de calidad, de educación en salud o de difusión, y nuestro avance hacia el cumplimiento de las metas, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)** de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m. hora del este.

Ask Me 3[®]

A veces, la información de salud no es clara. El programa Ask Me 3[®], administrado por la Fundación Nacional de Seguridad del Paciente (National Patient Safety Foundation), puede ayudarle. Este programa le proporciona tres preguntas para que usted o un ser querido le hagan a su proveedor de atención médica cuando lo visiten. Estas son:

- 1. ¿CUÁL ES MI PROBLEMA DE SALUD PRINCIPAL?**
- 2. ¿QUÉ DEBO HACER?**
- 3. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE HAGA ESTO?**

Al preguntar, usted podrá ser un miembro activo de su equipo de atención médica.



Obtenga más información.

Para obtener más información acerca de Ask Me 3[®] y para ver un útil video sobre cómo usar las preguntas, visite npsf.org/askme3.

Ask Me 3 es una marca comercial registrada de la Fundación Nacional de Seguridad del Paciente (NPSF, por sus siglas en inglés). UnitedHealthcare no está afiliada con la NPSF ni es avalada por dicha fundación.



Indicaciones del médico

¿Sus proveedores están dentro de la red?

¿Irá a un médico nuevo? Asegúrese que pertenezca a la red de UnitedHealthcare Community Plan. Verifique antes de programar la cita. Las siguientes son tres formas como puede averiguar:

1. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)** de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este.
2. Visite **myuhc.com/CommunityPlan** y use la herramienta Find-A-Provider.
3. Use la aplicación Health4Me y elija Find Care (Buscar atención médica).

Cuando vaya a un médico nuevo, hablele abiertamente acerca de sus inquietudes respecto de su salud. Siga las instrucciones de su médico. Estas pueden ser confusas. Está bien pedir explicaciones más de una vez.

También es importante que se tome los medicamentos conforme se los hayan recetado. Podría tener problemas para tomar su medicamento o puede serle difícil conseguirlos. Es posible que esté tomando otros medicamentos que puedan interferir con los nuevos. Informe estos problemas al médico para que pueda ayudarle. También es posible que haya disponible algún medicamento de menor costo o uno con menos efectos secundarios.



¿Necesita un médico? También podemos ayudarle a encontrar farmacias, laboratorios y otros proveedores de la red. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)** de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este. O bien, visite **myuhc.com/CommunityPlan** o use la aplicación Health4Me.



Conozca su IMC

Dos de cada tres adultos tiene sobrepeso o es obeso. Lo mismo sucede con uno de cada tres niños. El sobrepeso lo pone en riesgo de desarrollar muchos problemas, los cuales pueden incluir cardiopatía, hipertensión y diabetes tipo 2.

¿Tiene demasiado sobrepeso? Conozca su índice de masa corporal (IMC). Este número le indica si su peso es demasiado elevado para su estatura.

- 18.5 a 24.9 es un peso saludable.
- 25 a 29.9 es sobrepeso.
- 30 o superior es obesidad.



Conozca su IMC. Su médico puede indicarle cuál es su IMC, o bien, puede ingresar su peso y estatura para averiguar su IMC en **cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi**.

Ahora se requieren remisiones

A todos los miembros de UnitedHealthcare Community Plan se les asigna un proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP). Su PCP es responsable de su atención médica y le prestará la mayoría de los servicios y la atención médica que necesita.

Su PCP puede remitirlo a un especialista para que obtenga la atención adicional que pueda necesitar. Un especialista es un médico capacitado en un área específica de la medicina.

A partir de este otoño, su PCP debe enviar a UnitedHealthcare una remisión para que usted pueda ir a la mayoría de los especialistas. Este cambio ayudará a su PCP a asegurarse de que usted obtenga la mejor atención posible. Hable con su PCP para obtener una remisión antes de programar una cita para ver a un especialista.

Ya informamos sobre este cambio a los proveedores de la red Community Plan. Hable con su PCP para seguir recibiendo la atención que necesita.



¿Tiene preguntas? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este.



Bebé saludable

Puede evitar infectar a su bebé con VIH.

Sin tratamiento, una de cada cuatro mujeres embarazadas con VIH le transmitirá el virus a su bebé. El VIH es el virus que causa el SIDA. Afortunadamente, existe un tratamiento que funciona muy bien.

Las mujeres embarazadas que toman determinados medicamentos con poca frecuencia transmiten el VIH a sus bebés. Estos medicamentos se denominan antirretrovirales, y los bebés pueden tomarlos por un breve periodo después de nacer.

Asimismo, es importante que las mujeres con VIH no amamenten a sus bebés. Esto puede reducir la cantidad de bebés con VIH.

Actualmente, gracias a las medidas de prevención y al tratamiento, solo algunos pocos bebés nacen con VIH en los Estados Unidos cada año.



¿Está embarazada? ¿Planea embarazarse? Realícese una prueba de VIH. ¿Necesita un proveedor de atención médica para mujeres? Visite myuhc.com/CommunityPlan.

Tiempo para adolescentes

Su hijo necesita controles cada año durante su adolescencia. En cada control, el médico verificará el índice de masa corporal (IMC) de su preadolescente o adolescente, que es una medida de la grasa corporal basada en la estatura y el peso. El médico también verificará su desarrollo. Hablará con él sobre las conductas de riesgo y la seguridad.

Su adolescente recibirá las vacunas o los exámenes de detección que necesita. Cuando su hijo cumpla 11 o 12 años, es hora de otra ronda de vacunas. La próxima vez que lleve a su hijo de escuela

intermedia al médico, pregunte acerca de las siguientes vacunas:

- **VPH:** Previene el virus del papiloma humano
- **CONJUGADO MENINGOCÓCICO:** Previene la meningitis bacteriana
- **TDAP:** Previene el tétano, difteria y pertusis



Solicite orientación. Existen pautas preventivas para toda la familia. Este documento indica qué exámenes y vacunas son necesarios y cuándo. Visite myuhc.com/CommunityPlan o llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)** de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m. hora del este para obtener una copia.



¿Es momento de recertificar?

He aquí cómo puede mantener sus beneficios

Queremos que mantenga su cobertura de salud. El estado le enviará un aviso para recertificar. Es importante que siga las instrucciones del aviso lo antes posible. Esto le ayudará a evitar un lapso sin cobertura. Puede ahorrar tiempo al tener lista la siguiente información:

- ingresos mensuales del grupo familiar (como talonarios de pago, formularios W-2 o declaraciones de impuestos, si los tiene)
- números de Seguro Social o de los documentos de cada miembro del grupo familiar que vuelve a solicitar cobertura
- fecha de nacimiento de cada miembro del grupo familiar que vuelve a solicitar cobertura
- información de inmigración, si corresponde

Algunos miembros pueden tener que recertificar su cobertura de salud con Maryland Health Connection. Esto incluye a miembros que:

- son menores de 65 años
- son padres o parientes cuidadores de un menor
- están embarazadas
- tienen un hijo inscrito en Medicaid
- estuvieron bajo cuidado tutelar

Para estos miembros, la cobertura de salud debe recertificarse anualmente. Existen varias formas para recertificarla:

- Recertificarla en línea en **MarylandHealthConnection.gov**.
- Llame a Maryland Health Connection al **1-855-642-8572 (TTY 1-855-642-8573)**.
- Vaya a la oficina del Departamento de Servicios Sociales local o al Departamento de Salud local.
- Póngase en contacto con un Consejero de inscripción certificado.
- Pida una solicitud impresa llamando a Maryland Health Connection y presente su solicitud por correo.

En algunos casos, el estado revisará automáticamente la elegibilidad de los miembros y les notificará sobre su renovación.

Infórmenos

¿Tiene algún problema con su plan de salud? En UnitedHealthcare Community Plan queremos saberlo. Contamos con procedimientos para ayudar a los miembros con sus quejas y apelaciones.

- **UNA QUEJA** es cuando nos indica que no está satisfecho con un proveedor, el plan o cualquier asunto que no sea una medida adoptada por el plan.
- **UNA APELACIÓN** es cuando nos pide que cambiemos una decisión acerca de su cobertura.



He aquí cómo. Consulte su Manual para miembros para obtener más información acerca de las quejas o apelaciones. Está disponible en nuestro sitio web en **myuhc.com/CommunityPlan**. También puede llamar gratis a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)** de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este para solicitar una copia.



Rincón de recursos

Servicios para miembros de UnitedHealthcare: 1-800-318-8821

Nuevo horario: de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m. Hora del Este

24/7 NurseLine (Línea de enfermería disponible las 24 horas): **1-877-440-0251**

Sistema Público de Salud del Comportamiento: 1-800-888-1965

Transporte: 1-800-318-8821

Unidad de Necesidades Especiales: 1-800-460-5689 (TTY 711)

Coordinador de necesidades especiales: 443-896-9081

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): **1-877-813-3417**

Departamento de servicios sociales: 1-800-332-6347

Maryland Health Connection: 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: UHC CommunityPlan.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.

¿SABÍA USTED QUE...?

La temporada de influenza en realidad puede durar tres temporadas. Por lo general comienza en otoño, y se dispara en invierno. A veces, se prolonga hasta la primavera. Puede evitar contraer esta enfermedad todo el año si se vacuna contra la influenza. Todas las personas a partir de los seis meses de edad deben vacunarse cada otoño. En este momento, la vacuna se encuentra disponible.



Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Cuándo debo comenzar a cuidar los dientes de mi bebé?

R: Aunque no lo crea, ¡desde el nacimiento! Un buen cuidado dental comienza antes de que salgan los dientes. Limpie las encías del bebé con un paño suave y agua. Cuando los dientes comiencen a salir, empiece a cepillarlos dos veces al día con una pequeña cantidad de pasta de dientes con fluoruro y un cepillo de dientes blando para niños. Lleve a su hijo a su primera consulta con el dentista cuando le salga el primer diente. Esto sucede entre los seis y 12 meses de edad.

A medida que los niños crecen, podrán cepillarse los dientes solos. Reviselos para asegurarse de que se estén cepillando bien. Lleve a su hijo al dentista dos veces al año para limpiezas y controles.

Aunque los bebés pierden sus primeros dientes, las caries en los dientes de leche son graves. Pueden causar malos hábitos de alimentación, problemas de dicción, infecciones y dientes definitivos decolorados, torcidos o dañados.



Sonría. Los beneficios de su hijo incluyen atención dental. ¿Necesita encontrar un dentista para su hijo? Visite **dentaquest.com**, o bien, llame gratis a Maryland Healthy Smiles al **1-888-696-9596 (TTY 711)**.

