



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



PLAN DE ACCIÓN

¿Está listo en caso de inclemencias climáticas? La clave para mantener segura a su familia es tener un plan de acción adecuado. Visite **GetaGamePlan.org** para obtener más información.



La atención adecuada

Cómo funciona la gestión de utilización

UnitedHealthcare Community Plan emplea la gestión de utilización (UM). Todos los planes de atención de salud administrada lo hacen. Así es como nos aseguramos de que nuestros miembros reciban la atención adecuada, en el momento adecuado y en el lugar adecuado.

Un médico revisa las solicitudes de servicios para asegurarse de que estos sean necesarios. Las decisiones de aprobaciones o denegaciones se basan en la atención y el servicio, así como en sus beneficios. Las decisiones no se toman en base a recompensas financieras o de otro tipo.

Los miembros y los médicos también tienen el derecho de apelar las denegaciones. La carta de denegación le indica cómo apelar. La solicitud de apelación se debe enviar dentro de los 30 días siguientes a la denegación.



¿Tiene preguntas? Puede hablar con nuestro personal de gestión de utilización (UM). Simplemente, llame al **1-866-675-1607 (TTY 711)** sin costo. Están disponibles de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m. Si necesita dejar un mensaje, una persona le devolverá la llamada.

Antes de dar a luz a su bebé

Tenga un embarazo saludable.

Aproximadamente un tercio de las mujeres tendrán una complicación relacionada con el embarazo. El cuidado prenatal puede ayudar a prevenir problemas, o a detectarlos de manera temprana. Es mejor visitar a su proveedor para un control antes de embarazarse. Luego, visite a su proveedor:

- al menos una vez antes de la semana número 12
- cada semana de la semana número 37 hasta el parto
- cada cuatro semanas hasta la semana número 28
- cuatro a seis semanas después del parto (y también dos semanas después del parto si tuvo una cesárea)
- cada dos semanas hasta la semana número 36

En sus visitas prenatales, se le realizarán pruebas de diagnóstico. Las pruebas de diagnóstico detectan posibles problemas que podrían no tener ningún síntoma. Si tiene un riesgo promedio, probablemente se le realizarán las siguientes pruebas, además de otras que su proveedor le recomiende:

- **PRIMERA VISITA:** Se le extraerá sangre para verificar su tipo de sangre y detectar si tiene anemia (bajo nivel de hierro). También se analizará la sangre para comprobar si tiene algunas ETS y su inmunidad a la rubéola y varicela.
 - **CADA VISITA:** Su orina se analizará para verificar la proteína y el azúcar. Demasiada azúcar en la orina podría significar que tiene diabetes gestacional. La proteína en la orina podría ser un indicio de preeclampsia, que significa una presión arterial muy alta en el embarazo. Su proveedor también revisará su presión arterial y peso en cada visita.
 - **18 A 20 SEMANAS:** Probablemente se le realizará por lo menos un ultrasonido. El ultrasonido usa ondas de sonido para examinar el feto, la placenta y el saco amniótico en busca de posibles problemas. También puede mostrar el sexo del bebé.
 - **24 A 28 SEMANAS:** La mayoría de los proveedores ordenan una prueba de glucosa para detectar la diabetes gestacional.

Es posible que sea necesario realizar pruebas adicionales si su embarazo es de alto riesgo o si parece haber algún problema.



Dé el primer paso. Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables) es un programa para mujeres embarazadas y nuevas mamás.

Ofrece información y apoyo. Llame al **1-800-599-5985 (TTY 711)** gratis o visite **UHCBabyBlocks.com** para averiguar cómo se puede inscribir. También puede obtener recompensas por acudir en forma oportuna a las visitas con su proveedor.

SEGÚN LAS REGLAS

¿Ha leído su Manual para miembros? Es una excelente 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.
- de ser necesario, cuándo y cómo puede tener que presentar una reclamación.
- cómo expresar una queja o apelar una decisión relacionada con la cobertura.
- cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con el idioma o una traducción.
- la forma en que el plan decide qué nuevos tratamientos o tecnologías se cubren.
- cómo denunciar fraude y abuso.



Obtenga todo. Puede leer el Manual para miembros en línea en **myuhc.com/Community**

Plan. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-866-675-1607 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual.





Temporada de estornudos

La primavera es temporada de alergias.

¿Parece que su hijo se resfría mucho en la primavera? ¿Empeora el asma de su hijo en el verano? Su hijo podría tener alergias estacionales, las cuales también se conocen como fiebre de heno. Las alergias estacionales causan síntomas como los siguientes:

- estornudos
- congestión nasal
- picazón en la nariz o garganta
- tos
- jadeo o empeoramiento del asma
- ojos rojos, irritados y llorosos

El polen y el moho en suspensión en el aire desencadenan las alergias estacionales. Las plantas y los árboles liberan el polen y moho en diferentes momentos. Un niño puede ser alérgico solamente a algunos tipos de ellos. Y los niños pueden reaccionar de distinta manera a estos factores desencadenantes. Por ello, es posible que un niño tenga los ojos irritados en mayo y otro niño estornude con frecuencia en julio. Si cree que su hijo puede tener alergias estacionales, hable con su proveedor.



Obtenga más información. ¿Tiene mi hijo alergias estacionales? ¿Qué debemos esperar en nuestra siguiente visita al médico? Visite UHCommunityPlan.com/LAkids para leer las respuestas a estas y a otras preguntas de salud. (Toda la información es solo para fines educativos. Para obtener consejos, diagnósticos y tratamientos médicos, consulte con su médico).

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Cuándo debe visitar mi hijo al PCP?

R: Es importante acudir a las visitas de control de niño sano con el proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo en forma oportuna. Estas visitas también se llaman controles o visitas de EPSDT (detección, diagnóstico y tratamiento tempranos). Lleve a su bebé a las visitas de control de niño sano en las siguientes edades:

- 3 a 5 días
- 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses
- 30 meses
- 36 meses

Luego, lleve a su hijo o adolescente a su PCP cada año.

En las visitas de control de niño sano, el PCP de su hijo se asegurará de que su hijo esté creciendo y se esté desarrollando como es debido. Se le harán las pruebas y se le administrarán las vacunas que le corresponden. El PCP responderá sus preguntas acerca de la salud de su hijo.



Evite las prisas. Si su hijo debe acudir a un control, llame hoy para programar una cita. El PCP de su hijo aparece en su tarjeta de identificación de miembro. Intente no esperar hasta el verano, cuando las consultas pediátricas están muy ocupadas. Lleve a la cita todos los formularios de la escuela, deportes o campamentos que tenga que completar.



Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-866-675-1607 (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).
1-877-440-9409 (TTY 711)

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables) Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Inscribese en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita).
1-800-599-5985 (TTY 711)
UHCBabyBlocks.com

Cuidado de las embarazadas en Twitter
Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios para el embarazo.
@UHCPregnantCare
@UHCEmbarazada
bit.ly/uhc-pregnancy

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**.

Nuestro sitio web Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el Manual para miembros.
myuhc.com/CommunityPlan

Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica Obtenga ayuda gratis y confidencial contra 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)

Beneficios adicionales

¿Está informado acerca de todo lo que puede obtener como nuestro miembro?

UnitedHealthcare Community Plan de Louisiana ofrece más que solo beneficios básicos de atención médica. Los beneficios adicionales que obtiene al ser nuestro miembro incluyen:

PROGRAMAS DE BIENESTAR E INCENTIVOS

- una tarjeta de regalo de \$20 para adultos que acuden a una visita al PCP dentro de los 90 días siguientes a la inscripción.
- una tarjeta de regalo de \$20 por una visita de control de niño sano cada año entre 1 año y 17 años de edad.
- una tarjeta de regalo de \$10 por completar una evaluación de riesgos de salud dentro de los 90 días siguientes a la inscripción.
- nuestro programa de incentivos Baby Blocks que recompensa a las nuevas mamás por lograr sus metas de salud durante el embarazo y el posparto. Puede obtener hasta ocho recompensas durante el programa completo de 24 meses.
- cupones para asistir a hasta 10 reuniones de Weight Watchers sin costo alguno.
- el programa de control de peso infantil Join for Me, que ofrece 16 clases semanales con un instructor capacitado. Se ofrece una tarjeta de regalo de \$50 una vez que haya finalizado todas las clases.
- membresías sin costo al Club de Niños y Niñas, y a otras organizaciones para jóvenes.

ADMINISTRADOR DE ATENCIÓN

- una evaluación a domicilio anual del asma con un educador en asma certificado de la red para miembros elegibles que tienen asma.
- un incentivo por exámenes para personas diabéticas que otorga un cupón de \$50 para que los miembros diabéticos que se realicen las pruebas HbA1c y LDL-C dentro de los 90 días siguientes a la inscripción puedan adquirir productos de salud.
- un teléfono celular para los miembros que están inscritos en la administración de casos de alto riesgo y que no tienen acceso confiable a un teléfono.

ATENCIÓN DENTAL, OFTALMOLÓGICA Y QUIROPRÁCTICA

- atención dental de adultos, que incluye exámenes dentales de rutina, radiografías, empastes, limpiezas y extracciones, con un límite de \$500 anuales.
- atención oftalmológica de adultos, que incluye un examen ocular de rutina cada dos años y una asignación de \$100 para armazones/lentes cada dos años.
- hasta seis visitas al año para los adultos a un quiropráctico que pertenece a la red.