



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## ¿SABÍA USTED QUE...?

Puede imprimir su tarjeta de identificación de miembro de UnitedHealthcare Community Plan en [myuhc.com](http://myuhc.com). También puede utilizar este portal para miembros para encontrar un proveedor, obtener información acerca de sus beneficios, completar una evaluación de salud, y más. Inscribese hoy en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan).



## 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 todas las solicitudes de cobertura cuando la atención parece no cumplir las pautas. 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 90 días siguientes a la denegación.



**¿Tiene preguntas?** Puede hablar con nuestro personal de gestión de utilización (UM). Simplemente, llame al **1-877-856-6351 (TTY 711)** sin costo. Están disponibles durante el horario de atención normal, ocho horas al día, de lunes a viernes. 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 dos semanas hasta la semana número 36
- cuatro a seis semanas después del parto (y también dos semanas después del parto si tuvo una cesárea)
- cada cuatro semanas hasta la semana número 28
- cada semana hasta el parto

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 gratuito para mujeres embarazadas y nuevas mamás. Ofrece información y apoyo. Llame al **1-800-599-5985 (TTY 711)** gratis para averiguar cómo se puede inscribir.

## BABY BLOCKS

Puede recibir recompensas por acudir a las citas prenatales, posparto y de control de bebé sano. Baby Blocks la apoya durante su embarazo hasta que su bebé tenga 15 meses. Inscribese en **UHCBabyBlocks.com**.

## SEGÚN LAS REGLAS

¿Ha leído su Manual para miembros? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan y le 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 participantes.
- cómo funcionan sus beneficios de transporte.
- 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, especializada, de urgencia, 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 la que el plan decide qué nuevos tratamientos o tecnologías se cubren.
- cómo denunciar fraude y abuso.
- cómo funcionan las voluntades anticipadas.
- cómo informar un embarazo o un cambio de dirección o de número de teléfono.



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

**Plan.** O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-641-1902 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual.



## MOMENTO DE EXAMEN

El Papanicolaou detecta signos tempranos de cáncer de cuello uterino. El cuello uterino es donde el útero se abre a la vagina. Mediante este examen se raspan suavemente algunas células de la superficie del cuello uterino. Estas células se analizan bajo un microscopio. Este examen puede detectar células anormales, incluso antes de que se vuelvan cancerosas. El tratamiento temprano funciona muy bien.

La mayoría de las mujeres entre 21 y 65 años deben realizarse el Papanicolaou cada tres años. Algunas mujeres pueden necesitar el examen más a menudo. Asimismo, es posible que algunas mujeres se sometan a un examen de VPH, un virus que puede causar cáncer de cuello uterino.

# La vacuna contra el VPH

## Es para todos los preadolescentes.

El virus de papiloma humano (VPH) es la infección de transmisión sexual más común. En la mayoría de los casos, no causa problemas y desaparece, pero a veces, causa cáncer.

Actualmente, existe una vacuna contra el VPH. Funciona mejor si los niños y las niñas se vacunan antes de comenzar su vida sexual activa. Los preadolescentes deben recibirla a los 11 o 12 años. Sin embargo, se pueden vacunar desde los 9 años y hasta los 26 años. La vacuna contra el VPH se administra en una serie de tres inyecciones. Pregunte sobre ella en el próximo control de su hijo preadolescente.



**¿Necesita un nuevo médico?** ¿Necesita encontrar un médico para su hijo? Consulte nuestro directorio de proveedores en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o llame a Servicios para miembros al **1-800-641-1902 (TTY 711)**.



### ¿Es el momento?

Pregúntele a su proveedor de salud de la mujer si necesita un Papanicolaou este año. ¿Necesita encontrar un nuevo proveedor? Use el directorio de proveedores en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan).

## 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

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** Si no habla inglés, Servicios para miembros le comunicará con un intérprete.  
**1-800-641-1902 (TTY 711)**

## Línea de enfermería (NurseLine)

Obtenga consejos de una enfermera, incluida ayuda para decidir cuál es el mejor lugar para recibir atención, las 24 horas del día, los siete días de la semana.  
**1-877-543-4293 (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**

## Behavioral Health Services

**1-800-424-0333 (TTY 711)**

## Superior Vision

**1-800-879-6901**

**Administración de atención** Nuestras enfermeras administradoras de casos están disponibles de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.  
**1-877-856-6351 (TTY 711)**

**Nuestro sitio web** Busque un proveedor, imprima su tarjeta de identificación de miembro o lea su Manual para miembros.  
**myuhc.com/CommunityPlan**

**ACCESSNebraska** Llame si cambia de dirección o número de teléfono, o si se embaraza.

**1-855-632-7633 (TTY 711)**

**402-473-7000** en el área de Lincoln

**402-595-1178** en el área de Omaha

**IntelliRide** Coordine servicios de transporte.

**1-844-531-3783**

**402-401-6999** en el área de Omaha

**IRideNow.com**

**KidsHealth** Reciba respuesta a sus preguntas acerca de la salud infantil.

**UHCommunityPlan.com/NEKids**



# ¡Protégete del plomo!

Ayuda para la prevención del envenenamiento con plomo

UnitedHealthcare se ha asociado con Sesame Workshop para crear *¡Protégete del plomo!* Este programa brinda a las familias información sobre cómo prevenir la intoxicación con plomo. Asegúrese de que todos en la familia conozcan estos simples pasos para protegerse contra el plomo.

- 1. MANTÉNGASE ALEJADO DEL POLVO.** Dígale a su hijo que no toque objetos que tengan polvo. Puede ayudar a mantener alejado el plomo al trapear y limpiar habitualmente con un paño húmedo.
- 2. DEJE LOS ZAPATOS EN LA PUERTA.** Quitarse los zapatos en la puerta ayuda a evitar tener plomo en su casa. Es una forma fácil para asegurarse de que el polvo y la suciedad no entren.
- 3. LÁVESE LAS MANOS ANTES DE COMER.** Muestre a su hijo cómo lavarse bien las manos con agua tibia y jabón. En conjunto, lávense las manos por un mínimo de 20 segundos. Cante “Estrellita, ¿dónde estás?” y siga restregando hasta que haya terminado.

Un análisis de sangre puede ayudarle a averiguar si su hijo tiene plomo en su organismo. Es importante saberlo para que pueda asegurarse de que su hijo reciba ayuda si la necesita. Consulte con el médico cuál es el mejor momento para realizar este análisis. Por lo general, se realiza cuando los niños tienen 1 y 2 años.



**¡Conozca sobre el plomo!** Para obtener más información, visite **sesamestreet.org/lead**. ¡Descargue una tarjeta para la billetera de *¡Protégete del plomo!* más una actividad especial para los niños!



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

TM/© 2015 Sesame Workshop