



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



Servicios financiados en parte por el Estado de Nuevo México.

¿SABÍA USTED QUE...?

Puede imprimir su tarjeta de identificación de miembro de UnitedHealthcare Community Plan en **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. Inscríbase hoy en **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.

Si hay una pregunta sobre la necesidad de un servicio, un médico revisará la solicitud de cobertura. 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 **1-877-236-0826 (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 cuatro semanas hasta la semana número 28
- cada dos semanas hasta la semana número 36
- cada semana hasta el parto
- cuatro a seis semanas después del parto (y también dos semanas después del parto si tuvo una cesárea)

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. UnitedHealthcare Community Plan cuenta con programas destinados a apoyar a las mujeres embarazadas y a las nuevas madres. Póngase en contacto con el programa Maternal Child Health para obtener información acerca de estos programas, como por ejemplo Baby Blocks, beneficios para las nuevas madres y recompensas para miembros prenatales. Llame al **1-877-236-0826 (TTY 711)**.

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 **1-877-236-0826 (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
- jadeo o empeoramiento del asma
- congestión nasal
- ojos rojos, irritados y llorosos
- picazón en la nariz o garganta
- tos

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. Para obtener más información acerca de las alergias y otros temas sobre la salud infantil, visite KidsHealth.org.

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
- 6 meses
- 18 meses
- 1 mes
- 9 meses
- 24 meses
- 2 meses
- 12 meses
- 4 meses
- 15 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.



Un toque personal

Lovelace Health System forma parte de la red de proveedores del UnitedHealthcare Community Plan. Uno de los beneficios que Lovelace ofrece a sus pacientes es el Asistente de atención de Lovelace. Los pacientes pueden llamar al asistente para programar una cita con un proveedor o para encontrar un especialista. Un Asistente de atención de Lovelace llamará al paciente después de la cita, y puede ayudarlo con cualquier examen o atención de seguimiento que pueda necesitar.



Simplemente llame. Llame al Asistente de atención de Lovelace al **505-727-2727** o al **1-888-727-2701**. Para obtener más información acerca de los hospitales y servicios de Lovelace, visite **Lovelace.com**.



Novedades en 2015

Beneficios adicionales para nuestros miembros

El UnitedHealthcare Community Plan ha agregado los siguientes programas para el año 2015:

- Todos los miembros a partir de los 19 años de edad pueden obtener \$50 por participar en programas de bienestar. Puede obtener un reembolso una vez al año para membresías en gimnasios, clases de ejercicios, para dejar de fumar y sobre alimentación saludable o para cocinar sano.
- Los miembros de cualquier edad tienen servicios de transporte o un reembolso de \$0.50 por milla. Este beneficio se puede utilizar para viajes de ida y vuelta al consultorio de su médico, hospital, proveedor de salud mental o farmacia.
- Las mujeres embarazadas que sean miembros pueden inscribirse en el programa *Baby Blocks*. Acuda a sus citas de cuidado prenatal para obtener recompensas. Recibirá lo que elija entre una caja de pañales, un asiento de seguridad para el automóvil o un moisés.
- Los miembros que reciben servicios de atención personal pueden obtener un reembolso de \$50 una vez al año para la compra o el uso de minutos para teléfonos celulares.



Está en el manual. Todos estos beneficios y muchos más se explican en su Manual para miembros. Revise su Manual para miembros de UnitedHealthcare

Centennial Care 2015. Si no lo tiene, por favor llame a Servicios para miembros al **1-877-236-0826** o al **(TTY 711)**.



¡AYÚDENOS A AYUDARLE!

La Evaluación de Riesgos de la Salud (Health Risk Assessment, HRA) es una breve encuesta acerca de su salud que nos ayudará a entender sus necesidades médicas de modo que podamos prestarle un mejor servicio. Si no ha llenado la HRA, llámenos de inmediato al **1-877-236-0826 (TTY 711)**.

Prueba CAGE-AID

¿Es un problema de drogas o alcohol?

Muchas personas creen que tienen bajo control su consumo de alcohol o drogas y que no necesitan ayuda. Sin embargo, algunas personas beben o consumen drogas sin control. Es posible que no puedan valorar la magnitud de su problema correctamente. Probablemente sean adictos a las drogas o al alcohol.

La prueba CAGE-AID puede ayudar a determinar si una persona tiene una adicción. Incluye las siguientes cuatro preguntas simples:

1. ¿Ha sentido alguna vez que **DEBE DISMINUIR** el consumo de alcohol o drogas?
2. ¿Se ha enojado alguna vez con algunas personas porque han **CRITICADO SU CONSUMO** de alcohol o drogas?
3. ¿Se ha sentido mal o **CULPABLE** alguna vez respecto de su consumo de alcohol o drogas?
4. ¿Ha tomado un trago o consumido una droga alguna vez justo después de levantarse para poder **ABRIR LOS OJOS**, para estabilizar sus nervios o para deshacerse de una resaca o “cruda”?

Si respondió sí a alguna de estas preguntas, probablemente tiene un problema.



¿Necesita ayuda?

El alcoholismo y la drogadicción deben ser diagnosticados y tratados por los proveedores adecuados. Si cree que puede necesitar ayuda, llame al **1-877-236-0826 (TTY 711)** sin costo para obtener información sobre cómo usar sus beneficios de salud del comportamiento.



Manténgase de pie

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, más de una de cada tres personas mayores de 65 años de edad se caen cada año. Los siguientes son algunos consejos para evitar caerse:

- **HABLE CON SU MÉDICO.** Éste puede verificar si sus medicamentos le están causando mareos o somnolencia.
- **HAGA EJERCICIO DE FORMA REGULAR.** La actividad puede mantenerlo fuerte y mejorar el equilibrio.
- **CONTROLE SU VISIÓN CADA AÑO.** Use la graduación adecuada de anteojos o lentes de contacto.
- **COMA PARA MANTENER LA SALUD DE LOS HUESOS.** Consuma gran cantidad de calcio y vitamina D en productos lácteos y verduras verdes.
- **ELIMINE LOS PELIGROS EN CASA.** Las alfombras pequeñas y el desorden pueden causar que se tropiece.
- **ENCIENDA LAS LUCES.** La iluminación baja puede ocultar peligros de tropiezo.
- **AGREGUE PASAMANOS A ESCALERAS Y PASILLOS.** Instale barras de seguridad al lado de la tina y el inodoro.



No se quede callado. Sea honesto con su proveedor con respecto a las caídas que tenga, incluso si no se lastima. Informe a su proveedor si alguna vez se siente mareado o inestable. Su PCP puede ayudarle a prevenir caídas.

Rincón de recursos

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

1-877-236-0826 (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).

1-877-488-7038 (TTY 711)

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

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)

Línea directa nacional contra la violencia doméstica Obtenga ayuda gratis y confidencial con el abuso doméstico (llamada gratuita).

1-800-799-7233

(TTY 1-800-787-3224)

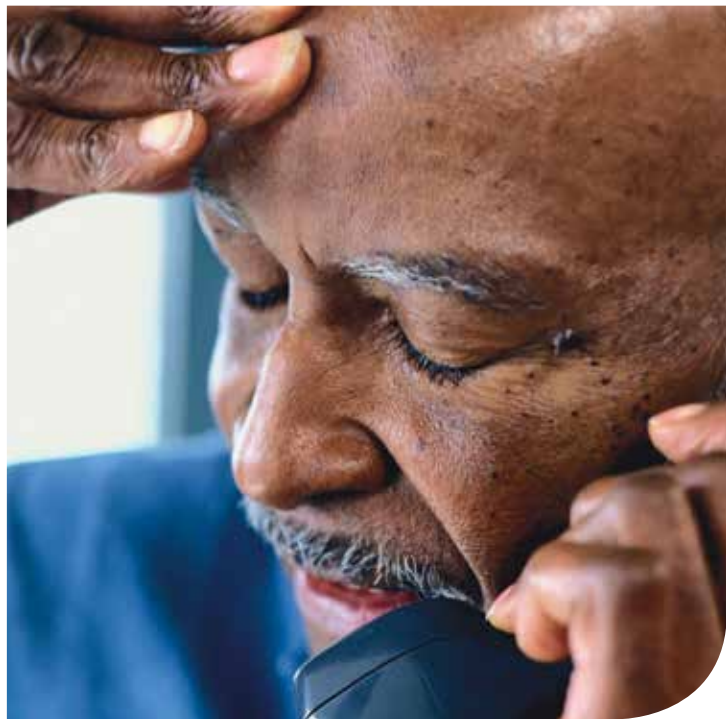
Línea de ayuda para dejar de fumar

Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

Línea directa Trevor Reciba orientación respecto de la prevención del suicidio en jóvenes lesbianas, gay, bisexuales, transexuales y que cuestionan su sexualidad, las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

1-866-488-7386



¿Es un accidente cerebrovascular?

Conozca los signos.

Los accidentes cerebrovasculares se producen cuando un vaso sanguíneo en el cerebro estalla o se obstruye. Según las áreas del cerebro que se vean afectadas y cuánto tiempo transcurra antes de comenzar el tratamiento, los sobrevivientes de un accidente cerebrovascular pueden sufrir discapacidades de leves a graves.

Conocer los síntomas del accidente cerebrovascular puede ayudarle a obtener ayuda médica rápido. Los síntomas son repentinos e incluyen:

- adormecimiento o debilidad de cara, brazo o pierna
- confusión, dificultad para hablar o entender
- cambios en la visión en uno o ambos ojos
- dificultad para caminar o mantenerse equilibrado
- dolor de cabeza intenso
- visión doble o somnolencia
- náuseas o vómitos

Existen tres tareas simples que pueden ayudarle a determinar si alguien tiene estos síntomas. Si alguien está sufriendo un accidente cerebrovascular, es posible que no pueda:

1. sonreír
2. levantar ambos brazos
3. decir de manera coherente una oración simple

ER Actúe rápido. Llame al **911** ante el primer signo de un posible accidente cerebrovascular. Un tratamiento rápido es esencial.