



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. Inscríbese 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 **1-800-895-2017 (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.

# RCP práctica

## Aprender a salvar vidas

UnitedHealthcare Community Plan se asoció con Moms2B en Columbus y la Asociación Estadounidense del Corazón para enseñar RCP a las madres y futuras madres. El curso incluía habilidades esenciales, como RCP de bebés, rescate en caso de asfixia y resucitación. Estas habilidades pueden salvar la vida de un bebé, un niño o un adulto.

Todas las madres quieren un bebé sano. Sin embargo, la Asociación Estadounidense del Corazón advierte que si algo sale mal, una mamá puede tener solo algunos momentos para actuar. Saber qué hacer antes de que lleguen los paramédicos puede salvar una vida. Para las mamás que participaron en la



clase, este conocimiento les dio gran confort.

Karla Shortt, administradora de educación de Columbus Fire EMS, impartió el curso. Utilizó muñecos del tamaño de un bebé para enseñar al grupo de Moms2B cómo ayudar a un bebé que se está asfixiando y a practicar RCP en un bebé. UnitedHealthcare Community Plan donó

kits de RCP. Las mamás se llevaron los kits a casa para enseñarles a sus familiares y amigos las habilidades que aprendieron.

El programa Moms2B faculta a las mujeres embarazadas en vecindarios de alto riesgo a dar a luz bebés a término y sanos. Ofrece sesiones de grupo semanales centradas en la educación, la nutrición y el apoyo clínico y social.



## 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/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan). O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-895-2017 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual.

# 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 de manera compulsiva o 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 son problemas serios y deben ser diagnosticados y tratados por los proveedores adecuados. Si cree que puede necesitar ayuda, llame al **1-800-895-2017 (TTY 711)** sin costo para obtener información sobre cómo usar sus beneficios de salud del comportamiento.

## Pregunte al Dr. Health E. Hound

### P: ¿Cuándo debe visitar mi hijo al proveedor de atención primaria?

**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.





# 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](http://KidsHealth.org).

## Movámonos

La campaña Let's Move (Movámonos) señala que los niños deben realizar 60 minutos de actividad física todos los días. No tienen que realizarla de una sola vez. La campaña Let's Move fue iniciada por la Primera dama Michelle Obama y su misión es reducir la obesidad infantil. Ser activo es una parte de mantener un peso saludable.

La actividad también trae consigo otros beneficios. Let's Move dice que los niños que son activos:

- se sienten menos estresados y mejor respecto a sí mismos.
- están más preparados para aprender en la escuela.
- desarrollan huesos, músculos y articulaciones sanos.
- duermen mejor por la noche.



**Obtenga más información.** Visite [LetsMove.gov](http://LetsMove.gov) para obtener más consejos sobre la alimentación sana y la actividad para toda la familia.



## Consejo Asesor de Miembros

Recibimos excelentes ideas de las personas de nuestras comunidades. ¡Por ello, le invitamos a inscribirse en nuestro Consejo Asesor de Miembros! El consejo nos ayuda a entender cómo es nuestro desempeño, y qué podríamos hacer mejor. Nos brinda la oportunidad de saber qué piensa acerca de temas como:

- beneficios y programas.
- inquietudes de los miembros y los proveedores de salud.
- la mejor forma para ofrecer servicios.
- nuestra red de médicos, hospitales y otros proveedores.
- cómo podemos apoyar mejor a las personas de nuestras comunidades.

 **Inscríbese.** La participación no tiene costo alguno. Llame al **1-800-895-2017 (TTY 711)** para obtener más información sobre las fechas y horas.



# 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. Demasiado 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 o visite **UHC BabyBlocks.com** para averiguar cómo se puede inscribir. También puede obtener recompensas por acudir en forma oportuna a las visitas con su proveedor.

## ¿ESTÁ EMBARAZADA?

¡Inscríbese para recibir mensajes de texto GRATIS sobre el cuidado prenatal, la salud del bebé, la paternidad y mucho más! Text4baby ofrece consejos importantes sobre salud y seguridad para la edad de su bebé hasta que cumpla un año. Inscríbese en línea, en **UHCommunityPlan.com/OH/text4baby**.



## Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).  
**1-800-895-2017 (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).  
**1-800-542-8630 (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**

**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)**



## ¡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