



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. 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.



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.

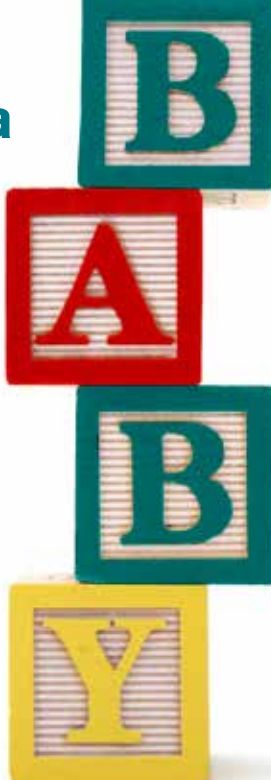


¿Tiene preguntas? Puede hablar con nuestro personal de gestión de utilización (UM). Simplemente, llame al **1-800-587-5187 (TTY 711)** sin costo. Están disponibles durante el horario de atención normal, ocho horas al día, de lunes a viernes. Si necesita dejar un mensaje, una persona le devolverá la llamada.

¿Ha oído hablar acerca de Baby Blocks?

Baby Blocks™ es un programa de incentivos en línea. Ayuda a las mujeres embarazadas y a las nuevas mamás con los cuidados prenatales y de bebé sano. Puede obtener excelentes recompensas con Baby Blocks. Inscríbese hoy y obtenga una tarjeta de regalo por \$20 o un lindo bolso para pañales. Siga en el programa después del nacimiento del bebé. Obtenga un total de ocho recompensas. Inscribirse es tan fácil como contar hasta tres.

1. **INSCRÍBASE** en **UHCBabyBlocks.com**. Reciba recordatorios de citas por texto o correo electrónico.
2. **ACUDA** a sus citas y regístrelas en **UHCBabyBlocks.com**.
3. **ELIJA** sus recompensas por visitar al médico.



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.



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.

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 **1-800-587-5187 (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 deben ser diagnosticados y tratados por los proveedores adecuados. Si cree que puede necesitar ayuda, llame al **1-800-435-7486 (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 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.



Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-800-587-5187 (TTY 711)

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

LogistiCare Obtenga ayuda con el transporte de ida y vuelta a sus citas médicas (llamada gratuita).
1-855-330-9131

Servicios de salud del comportamiento Optum Obtenga información acerca de sus beneficios de salud del comportamiento y acceda a ellos (llamada gratuita).
1-800-435-7486 (TTY 711)
LiveandWorkWell.com

Cuidado de las embarazadas en Twitter
Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios para el embarazo.
@UHPregnantCare
@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)



Respire con facilidad

Es temporada de alergias.

Si tiene alergias o asma, únase al club. Aproximadamente 20 millones de personas en los Estados Unidos sufren de asma y las alergias afectan a más de 50 millones de personas.

Las alergias se producen cuando su organismo reacciona fuertemente ante algo. Reacciona como si algo que comió, respiró o entró en contacto con su piel fuera peligroso. Las causas comunes son polen, moho, caspa de animal y algunos alimentos. En algunas personas, las alergias dan origen a ataques de asma.

Muchas alergias se pueden tratar en casa. Usted puede evitar algunos factores desencadenantes. Los medicamentos de venta sin receta pueden ser útiles. Consulte a su médico si sus alergias son fuertes, duran un largo período o causan síntomas de asma.

SÍNTOMAS DE LA ALERGIA

- ojos irritados y llorosos
- estornudo o congestión nasal
- tos o silbido
- erupción, urticaria o piel inflamada

SÍNTOMAS DEL ASMA

- tos o silbido
- dificultad para respirar
- opresión en el pecho



Podemos ayudar. UnitedHealthcare cuenta con un programa para ayudar a las personas con asma. Puede hablar con una enfermera por teléfono y recibir recordatorios sobre su cuidado. Le enviaremos información acerca del tratamiento del asma. Llame a Servicios para miembros al **1-800-587-5187 (TTY 711)** para obtener más información.

