



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 **1-888-887-9003 (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.



# ¿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.

## 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](http://myuhc.com/CommunityPlan). O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-888-887-9003 (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 por los proveedores adecuados. Si cree que puede necesitar ayuda, llame al **1-866-302-3996 (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 tropiece.
- **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).  
**1-888-887-9003 (TTY 711)**

**Su coordinador de servicios** Hable con su coordinador de servicios (llamada gratuita).  
**1-800-349-0550 (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).  
**1-877-839-5407 (TTY 711)**

**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)**



## La seguridad es lo principal

### 6 consejos de seguridad al tomar medicamentos

- 1. CONOZCA SUS MEDICAMENTOS.** Aprenda sus nombres y posibles efectos secundarios. Sepa por qué los necesita. Pregunte cómo tomarlos, cuánto tomar y con qué frecuencia tomarlos. Nunca tome una cantidad mayor o menor de un medicamento sin hablar con su médico. Nunca tome medicamentos que le han sido recetados a otra persona.
- 2. EVITE INTERACCIONES.** Informe a su médico y farmacéutico sobre cualquier otro medicamento o suplemento que esté tomando. Surta todas sus recetas en la misma farmacia o vaya a una cadena comercial en la que puedan consultar sus registros en cualquiera de sus tiendas.
- 3. NO DEJE DE TOMARLOS.** Es posible que se sienta mejor antes de terminar el medicamento. Sin embargo, siga tomándolo durante todo el tiempo que su médico lo haya recetado. En el caso de algunos medicamentos, debe finalizar toda la receta para que surtan efecto.
- 4. PRESTE ATENCIÓN A LAS ADVERTENCIAS.** Pregunte a su médico sobre los alimentos, las bebidas o las actividades que debe evitar mientras toma un medicamento.
- 5. TENGA EN CUENTA LOS EFECTOS SECUNDARIOS.** Muchos medicamentos tienen efectos secundarios. Si presenta algún efecto secundario, hable con su médico.
- 6. LLEVE UN CONTROL.** Algunas dosis de medicamentos deben controlarse. Pregunte a su médico si los medicamentos que toma requieren que se haga análisis de sangre en forma periódica.



**Aparece en la lista.** UnitedHealthcare tiene una lista de medicamentos con receta preferidos. Averigüe si su medicamento se encuentra en la lista. Llame al **1-888-887-9003 (TTY 711)** o visite **myuhc.com/CommunityPlan**.

