



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿Sabía usted que...?

Aproximadamente 20 por ciento de los adolescentes son obesos, al igual que alrededor del 17 por ciento de los niños entre 6 y 11 años de edad. Obtenga información sobre nuestro programa "Food for Thought" (Buen provecho) para aprender cómo alimentarse de manera saludable dentro de su presupuesto en UHCCommunityPlan.com/KS.



Conozca su IMC

¿Tiene un peso saludable?

Dos de cada tres adultos tienen sobrepeso o son obesos. Lo mismo sucede con uno de cada tres niños. El sobrepeso lo pone en riesgo de muchos problemas, entre los cuales se encuentran las cardiopatías, la hipertensión y la diabetes tipo 2.

¿Tiene demasiado sobrepeso? Conozca su índice de masa corporal (IMC). Este número le indica si su peso es demasiado para su estatura.

- 18.5 a 24.9 es un peso saludable.
- 25 a 29.9 es sobrepeso.
- 30 o superior corresponde a obesidad.



Conozca su valor. Su médico puede indicarle cuál es su IMC. O bien, puede ingresar su peso y estatura para averiguar su IMC en cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi.



Qué debe esperar

Recuerde su control posparto.

Es fácil que una nueva mamá descuide su propia salud, pero es importante ir a su médico o partera seis semanas después de haber dado a luz. Si le hicieron cesárea, también debe ir al médico dos semanas después del parto. En su control posparto, su médico:

- la examinará para verificar que esté sanando bien después del parto
- verificará si padece de depresión posparto

- hará un examen pélvico
- le informará si está lista para reanudar su vida sexual
- le hablará acerca de las opciones de control de la natalidad
- responderá preguntas acerca de la lactancia materna y examinará sus senos



¿Está embarazada? Inscríbese en Healthy First Steps (Primeros pasos saludables). Este programa gratuito ofrece apoyo e información. Llame al **1-877-813-3417 (TTY 711)** para obtener más información.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Por qué debe someterse mi hijo a una prueba de detección de plomo?

R: El plomo es un metal natural que puede encontrarse en muchos lugares. Es común en las viviendas más antiguas, en el suelo cerca de caminos muy transitados y en algunos productos importados. Los niños pueden inhalarlo o tragarlo.

El envenenamiento por plomo puede causar graves problemas. Por ejemplo, puede afectar la sangre, los huesos o el cerebro de su hijo. También puede causar retrasos en el crecimiento o problemas de desarrollo.

Muchos niños con envenenamiento por plomo no tienen síntomas. Por ello, es muy importante realizarse las pruebas. Los expertos recomiendan llevarlas a cabo al año y a los 2 años. La prueba se realiza con solo unas gotas de sangre. Si se detecta plomo, existen tratamientos que pueden ayudar. La limpieza de las fuentes de plomo puede prevenir que el envenenamiento por plomo empeore.



Conozca más. Lea acerca del envenenamiento por plomo y otros temas sobre salud infantil en **KidsHealth.org**.



El cuidado adecuado

Cómo funciona la gestión de utilización

UnitedHealthcare Community Plan emplea la gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). 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 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 debido a recompensas financieras o de otro tipo.

Los miembros y los médicos también tienen el derecho a apelar las denegaciones. La carta de denegación le indicará 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 UM. Simplemente, llame gratis al **1-877-542-9238 (TTY 711)**.

Cepillarse por dos

Las embarazadas comen por dos, y también se cepillan por dos. El embarazo puede afectar sus dientes y encías. La enfermedad de las encías puede causar complicaciones en el embarazo. El cuidado de sus dientes y encías puede marcar una diferencia para usted y para su bebé:



- Cepílese los dientes al menos dos veces al día con pasta dental con fluoruro.
- Use hilo dental al menos una vez al día y enjuáguese a diario con un enjuague bucal con fluoruro.
- Elija alimentos sanos como frutas y verduras, y evite meriendas con azúcar o harina y gaseosas.
- Visite a su dentista al menos una vez durante su embarazo. Las visitas al dentista son seguras en cualquier momento del embarazo.

 **¿Necesita un dentista?** Visite myuhc.com/CommunityPlan o llame al **1-877-542-9238 (TTY 711)** para encontrar un dentista que acepte su plan de salud.

Su socio en la salud


Su proveedor de atención primaria (PCP) es la persona a quien debe acudir cuando está enfermo y es quien provee o coordina su atención médica. Sin embargo, su PCP también quiere verlo cuando está bien. Las consultas de control sano le ayudarán a usted y a su proveedor a conocerse mejor. También son un buen momento para lo siguiente:

- hacerse exámenes importantes de diagnóstico y pruebas
- ponerse las vacunas necesarias
- hacerse control de enfermedades crónicas
- hacerse control de los medicamentos que toma
- coordinar la atención que le brindan los especialistas a los que va
- recibir orientación para un estilo de vida saludable
- conversar sobre su salud mental, consumo de sustancias, seguridad y otros temas

Cuando vaya a ver a su PCP, infórmele sobre:

- cualquier medicamento o suplemento que tome
- cualquier otro proveedor al que vaya, como especialistas o proveedores alternativos
- las pruebas o los tratamientos que se haya realizado
- cualquier tratamiento de salud mental o para el abuso de sustancias que reciba

Las visitas de control sano están cubiertas sin costo para usted. ¿Ha transcurrido más de un año desde su último control sano? Llame a su PCP para programar una cita hoy.

 **Vaya a ver a su PCP.** Debe sentirse cómodo con su PCP. Si no es así, elija uno nuevo. Visite myuhc.com/CommunityPlan o use la aplicación Health4Me. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-542-9238 (TTY 711)**.





Rincón de recursos

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

1-877-542-9238 (TTY 711)

Línea de enfermería Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-855-575-0136 (TTY 711)

Baby Blocks Inscríbese en un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las nuevas mamás.

UHCBabyBlocks.com

Cuidado de las embarazadas en Twitter

Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo.

[@UHCPregnantCare](https://twitter.com/UHCPregnantCare)

[@UHCEmbarazada](https://twitter.com/UHCEmbarazada)

bit.ly/uhc-pregnancy

Nuestro sitio web y aplicación Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/CommunityPlan

Health4Me

KanQuit Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

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

Transporte Obtenga transporte a las citas médicas (llamada gratuita).

1-877-796-5847 (TTY 711)

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 encontrar proveedores de la red
- cómo funcionan sus beneficios de medicamentos recetados
- 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
- sus derechos y responsabilidades como miembro
- nuestra política de privacidad
- cuándo y cómo puede presentar una reclamación en caso de que sea necesario
- dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, después de horario, de salud de la conducta, especializada, hospitalaria y de emergencia
- 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



Obténgalo todo. Puede leer el Manual para miembros en línea en **myuhc.com/CommunityPlan**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-542-9238 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual.

