



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK



## ¡No pierda su cobertura de salud!



Renueve sus beneficios de atención médica en forma oportuna. Para obtener información sobre la renovación, llame a Maryland Health Connection al **1-855-642-8572 (TTY 1-855-642-8573)**, o visite **MarylandHealthConnection.gov**.

## 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](http://cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi).

# Qué 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.



# Un embarazo feliz

## Salud conductual para mamás embarazadas

Dar a luz a un bebé puede ser difícil. Sin embargo, no tiene que hacerlo sola. Su proveedor de atención médica puede ayudarle con las dudas que pueda tener. También puede informarle sobre otros servicios de utilidad que haya disponibles. Algunos temas que debe analizar con su proveedor de atención médica son los siguientes:

- ¿Se siente deprimida o ansiosa?
- ¿Quiere dejar de consumir drogas, alcohol o tabaco?
- ¿Tiene preguntas sobre sus medicamentos?
- ¿Le preocupa la violencia intrafamiliar?
- ¿Tiene un lugar donde vivir?
- ¿Tiene comida suficiente?
- ¿Le es difícil acudir a sus citas?



**¿Necesita ayuda?** Nos preocupa tanto su salud y bienestar como los de su bebé. Si tiene alguna pregunta, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este.

# El cuidado adecuado

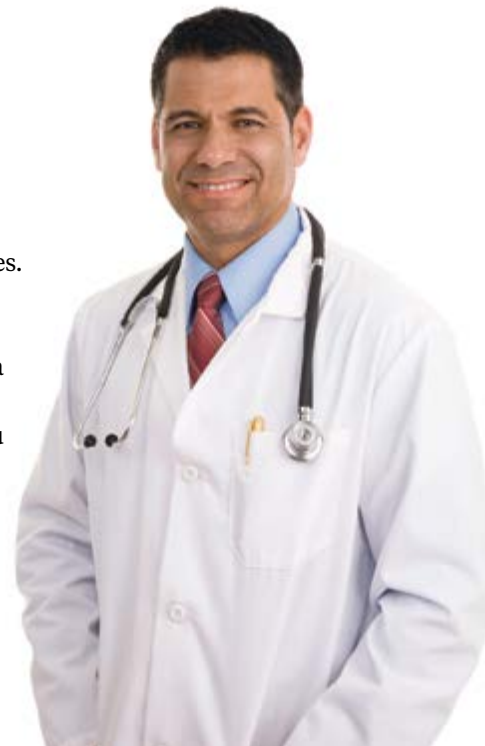
## Cómo funciona la gestión de utilización

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. Puede obtener información sobre cómo presentar una apelación en su manual para miembros y en nuestro sitio web **myuhc.com/CommunityPlan**.



**¿Tiene preguntas?** Nuestro equipo de Servicios para miembros le puede ayudar con una apelación. Simplemente, llame gratis al **1-800-318-8821 (TTY 711)** de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este y dígame que le gustaría apelar la denegación de una reclamación.

## El compañero de su hijo en la salud

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

- hacerse exámenes importantes de diagnóstico y pruebas
- ponerse vacunas que necesite
- hacerse control de enfermedades crónicas
- hacerse control de los medicamentos que toma su hijo
- hablar sobre cualquier inquietud que tenga sobre los medicamentos recetados que toma su hijo
- coordinar la atención que le brindan los especialistas a los que va su hijo
- conversar sobre su desarrollo, seguridad y otros temas

Cuando visite al PCP de su hijo, infórmele sobre:

- cualquier medicamento o suplemento que tome su hijo
- cualquier otro proveedor al que vaya su hijo, como especialistas o proveedores alternativos

- las pruebas o los tratamientos que se haya realizado su hijo
- cualquier tratamiento de salud mental que reciba su hijo

Las visitas de control sano están cubiertas sin costo para usted.

¿Es momento de un control sano para su hijo? Llame al PCP de su hijo para programar una cita hoy.

El horario de los Chequeos Periódicos Tempranos de Diagnóstico y Tratamiento (EPSDT) 2016 de Maryland Healthy Kids está disponible en **UHCCommunityPlan.com** bajo Member Information (Información del miembro). Se han efectuado cambios en el horario de 2016.



**Consulte a su PCP.** Usted y su hijo deben sentirse cómodos con su PCP. Si no se sienten así, elija uno nuevo. Visite **myuhc.com/CommunityPlan** o use la aplicación **Health4Me**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)** de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este.



# Depende de usted

## Usted puede prevenir el fraude.

La mayoría de los miembros y proveedores de UnitedHealthcare HealthChoice son honestos. No obstante, incluso algunas pocas personas deshonestas pueden perjudicar los programas HealthChoice Medicaid.

Las personas deshonestas o que cometen fraude pueden ser multadas o encarceladas. Si está en conocimiento de algún fraude o abuso, debe ponerse en contacto con HealthChoice. Su privacidad será protegida, ya que no tiene que informarles su nombre.

### El fraude y abuso en el caso de los miembros de HealthChoice pueden incluir:

- suministrar información falsa u ocultar información para obtener o mantener HealthChoice
- permitir que otra persona use su tarjeta de identificación HealthChoice
- vender o entregar sus medicamentos recetados a otra persona

### El fraude y el abuso en el caso de proveedores de HealthChoice pueden incluir:

- facturar a UnitedHealthcare por servicios que nunca se realizaron
- facturar a UnitedHealthcare dos o más veces por el mismo servicio

### Cómo denunciar una situación de fraude y abuso:

- Llame a la línea de ayuda en caso de fraude de UnitedHealth Group al **1-866-242-7727**.
- Llame a la línea de ayuda en caso de fraude de HealthChoice al **1-866-770-7175**.
- Visite el sitio web **dhnh.maryland.gov/oig** y luego haga clic en "Report Fraud."
- Escriba a Department of Health and Mental Hygiene, Medicaid Program Integrity Recipient Fraud and Abuse Unit, 201 West Preston Street, Room 520, Baltimore, MD 21201. O envíe un fax al **410-333-7194** o al **410-333-5326**.




# Health4Me

UnitedHealthcare Community Plan tiene una nueva aplicación para los miembros. Se llama Health4Me. La aplicación está disponible para tabletas y teléfonos inteligentes Apple y Android. **Health4Me** hace que le sea más fácil:

- encontrar un proveedor o centro de urgencias
- llamar a la línea de enfermería (NurseLine)
- ver su tarjeta de identificación
- leer su Manual para miembros
- obtener ayuda y apoyo en su comunidad
- aprender acerca de sus beneficios
- ponerse en contacto con Servicios para miembros



 **Descárguela hoy.** ¿Usa una tableta o un teléfono inteligente? Descargue hoy la aplicación gratuita **Health4Me**. Para registrarse para usar la aplicación, ingrese la identificación grupal de **MDCAID**. Úsela para conectarse con su plan de salud dondequiera que esté, cuando lo desee.

## ¿Se acaba de inscribir en nuestro plan?

Aproveche al máximo sus beneficios. Siga estos consejos para tener un comienzo excelente.



- 1. Lleve con usted su tarjeta de identificación en todo momento.** Muestre dicha tarjeta cada vez que acuda a un médico, una clínica o una farmacia. Háganos saber si aún no la recibe.
- 2. Vaya a ver a su proveedor de atención primaria (PCP).** Llame al consultorio de su PCP y pida una cita dentro de los próximos 30 días. El nombre y el número de teléfono se encuentran en su tarjeta de identificación.
- 3. Hágase una evaluación de salud.** Tarda menos de 15 minutos y nos permite apoyarlo con los servicios que necesita. Lo llamaremos para hacerle preguntas sobre su salud, o usted puede llamarnos cuando le sea conveniente.

# Receta saludable

## Rollitos de acelgas

### Ingredientes

- 4 hojas grandes de acelgas o 1 taza de hojas de espinacas, lavadas y picadas
- 1 aguacate (palta), pelado y picado
- 1 cucharadita de jugo de limón o lima
- ¼ ají, lavado y picado
- Sal y pimienta negra a gusto
- 1 tomate, lavado y picado
- ½ cebolla, picada
- 1 zanahoria, lavada y rallada
- 4 tortillas integrales

### Instrucciones

1. En un recipiente grande, mezcle el aguacate, el jugo de limón o lima y las especias.
2. Añada las acelgas o espinacas, el tomate, la cebolla y las zanahorias y mezcle todo.
3. Añada ¼ de la mezcla a cada tortilla y enrolle.

**Nota:** Añada germinado, champiñones u otras verduras de su elección; o pollo que le haya quedado de otra receta o atún en lata para una comida aún más saludable. Rinde 4 porciones. Tamaño de la porción: 1 rollito.

Receta cortesía de University of Maryland Extension.



## ¡Llegó la temporada de mercados agrícolas!

¿Sabía usted que los mercados agrícolas ofrecen frutas y verduras frescas cosechadas en su localidad? Puede encontrar este tipo de mercados en todo el estado. Muchos aceptan cupones de Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children, WIC) y el Programa Asistencial para Alimentación Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Una visita a estos mercados puede ser entretenida para toda la familia. Algunos incluso tienen música en vivo y actividades para los niños.

UnitedHealthcare Community Plan realiza demostraciones de cocina saludable en mercados agrícolas en las comunidades de Catonsville, Crossroads, Druid Hill Park, Randallstown y Waldorf. ¡Visítenos y pruebe una exquisita degustación!



**Encuentre un mercado agrícola.** Revise

las fechas y los horarios de demostración de cocina en el sitio web para nuestros miembros en

**UHCommunityPlan.com**. Para encontrar un mercado cercano a su domicilio, visite el sitio web de Maryland Farmers Market Association en **MarylandFMA.org**.



## Rincón de recursos

### Servicios para miembros de

**UnitedHealthcare:** 1-800-318-8821 (TTY 711)  
de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m. Hora del Este

**24/7 NurseLine (Línea de enfermería disponible las 24 horas):** 1-877-440-0251

**Sistema Público de Salud del Comportamiento:** 1-800-888-1965

**Transporte:** Comuníquese a su departamento de salud local.

**Unidad de Necesidades Especiales:**  
1-800-460-5689 (TTY 711)

**Coordinador de necesidades especiales:**  
443-896-9081

**Programa de difusión de UnitedHealthcare:**  
443-896-9147

**Educación sobre la salud de UnitedHealthcare:** 1-855-817-5624

**Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables):** 1-877-813-3417

**Departamento de recursos humanos:**  
1-800-332-6347

**Maryland Health Connection:**  
1-855-642-8572  
MarylandHealthConnection.gov

**Línea de ayuda de asistencia médica de Maryland:** 1-800-284-4510

**Programa Dental Maryland Healthy Smiles:** Nuevo número de teléfono:  
1-855-934-9812

**Línea de ayuda en caso de fraude de UnitedHealth Group:** 1-866-242-7727

**Línea de ayuda en caso de fraude de HealthChoice:** 1-866-770-7175

**Pautas de la práctica clínica:**  
UHCCommunityPlan.com/health-professionals/md/clinical-practice-guidelines.html

**Servicios de intérpretes:** Llame a Servicios para miembros para solicitar servicios de interpretación para sus visitas médicas.

## 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](https://myuhc.com/CommunityPlan) o use la aplicación **Health4Me**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)** de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m. Hora del Este, para solicitar una copia del manual.

