



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

¿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.



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.



Dulces bebés

Introducción a la diabetes gestacional

A veces, a las mujeres les da diabetes cuando están embarazadas. Esto se denomina diabetes gestacional y causa que las mujeres tengan demasiada azúcar en la sangre. Por lo general, esta afección desaparece después del nacimiento del bebé.

Si está embarazada, su médico le mandará a hacerse un examen de detección de diabetes gestacional. Debe hacerse el examen cuando tenga entre 24 y 28 semanas de embarazo. La mayoría de las mujeres con diabetes gestacional dan a luz a bebés sanos. Sin embargo, existen algunos riesgos:

- Su bebé puede ser grande al nacer. Podría necesitar una cesárea para dar a luz a un bebé muy grande.
- Su bebé puede nacer con un bajo nivel de azúcar en la sangre o ictericia.
- Su bebé puede tener un riesgo más alto de padecer obesidad y diabetes.
- Usted puede estar en riesgo de padecer diabetes tipo 2.

Un control adecuado de la diabetes gestacional puede ayudar a disminuir estos riesgos. Siga las recomendaciones de su médico.



¿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 **1-800-895-2017 (TTY 711)**.

Ojos brillantes

Los problemas oculares son comunes en las personas con diabetes. Sin embargo, existen algunas formas de proteger su visión, y si ya tiene una enfermedad ocular, puede evitar que empeore de la siguiente manera:



1. Mantenga bajo estricto control su nivel de azúcar en sangre.
2. Baje la presión arterial.
3. No fume.
4. Realícese un examen oftalmológico para persona diabética una vez al año.
5. Visite a su oftalmólogo de inmediato si detecta algún problema visual.

 **¿Cómo podemos ayudar?** UnitedHealthcare cuenta con programas para personas con diabetes y otras afecciones. Podemos enviarle recordatorios y darle consejos sobre su atención médica. Llame al **1-800-895-2017 (TTY 711)** para averiguar si se puede inscribir.

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 myuch.com/CommunityPlan o use la aplicación Health4Me. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-895-2017 (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).

1-800-895-2017 (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).

1-800-542-8630 (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

KidsHealth Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños y adolescentes.

KidsHealth.org

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 **1-800-895-2017 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual.

