



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

¿Sabía usted que...?

Aproximadamente la mitad de todos los adultos hace suficientes ejercicios aeróbicos pero solo el 20 por ciento también hace suficientes ejercicios de fortalecimiento muscular.



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.

Autorización previa

De qué modo su proveedor solicita algunos servicios

Algunos servicios solo tienen cobertura si su proveedor obtiene aprobación con anticipación. Esto se denomina “autorización previa”.

Su proveedor de atención médica puede solicitar una autorización previa por fax o en línea. Una vez que UnitedHealthcare reciba una solicitud, la decisión tardará tres días hábiles. Si el paciente es menor de 21 años, las decisiones pueden tardar siete días hábiles.

Si falta documentación, es posible que la solicitud no se apruebe y se le enviará una carta a su médico. Este puede enviar dicha documentación para que la solicitud se revise nuevamente.

Para solicitudes urgentes, su proveedor puede llamar para hacer la solicitud y posiblemente le pidan que envíe por fax los documentos. Las decisiones urgentes pueden tardar hasta 24 horas.

Si una solicitud no se aprueba, usted y su médico recibirán una carta. Puede decidir apelar la decisión o solicitar una audiencia justa. La carta tendrá instrucciones. Su médico tendrá la opción de hablar con el director médico.



¿Tiene preguntas? Si tiene alguna pregunta acerca de la autorización previa, llame a Servicios para miembros al **1-888-887-9003 (TTY 711)**.



Usted tiene el poder

De acuerdo con la Asociación Estadounidense del Corazón, las enfermedades cardíacas constituyen la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Una de cada tres personas fallecerá a causa de estas. Pero usted tiene el poder para prevenirlas. Las siguientes son seis formas para mantener un corazón sano:

- 1. Coma bien.** Consuma menos calorías de las que quema. Elija una variedad de alimentos nutritivos. Limite las grasas saturadas, el azúcar y la sal.
- 2. Manténgase activo.** Intente hacer por lo menos 30 minutos de actividad moderada la mayoría de los días.
- 3. No fume.** También evite otras formas de consumo de tabaco y el humo pasivo.
- 4. Conozca sus valores.** Pida a su médico que revise su colesterol y presión arterial. Si los valores están altos, pregúntele cómo bajarlos.
- 5. Controle su peso.** Mantenga el peso adecuado para su estatura.
- 6. Limite el estrés.** Evítelo cuando pueda. Aprenda métodos para manejar el estrés cuando no pueda evitarlo.



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 30 días siguientes a la denegación.



¿Tiene preguntas? Puede hablar con nuestro personal de UM. Simplemente, llame gratis al **1-888-887-9003 (TTY 711)**.

Cómo manejar la EPOC

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) consiste en un conjunto de problemas pulmonares, entre ellos, enfisema y bronquitis crónica. Los cambios en el estilo de vida pueden ayudarlo a manejar la EPOC. Puede sentirse mejor la mayor parte del tiempo si:

- 1. No fuma.** Tampoco permita que otras personas fumen en su casa.
- 2. Evita el polvo y los vapores.** Permanezca en su casa los días en que el aire no sea de buena calidad.
- 3. Se vacuna contra la influenza cada año.** Pregunte a su médico por la vacuna contra la neumonía.
- 4. Evita los gérmenes.** Lávese las manos regularmente.
- 5. Mantiene un peso saludable.** Siga una dieta saludable y manténgase activo.



Podemos ayudarlo. UnitedHealthcare Community Plan cuenta con programas para ayudar a las personas con EPOC y otras afecciones. Puede obtener asesoría de una enfermera.

Le enviaremos recordatorios de exámenes importantes. Llame al **1-888-887-9003 (TTY 711)** para obtener más información.

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 ayudan 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 **1-888-887-9003 (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).

1-888-887-9003 (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).

1-877-839-5407 (TTY 711)

Coordinación de servicios Obtenga ayuda para necesidades especiales (llamada gratuita).

1-800-349-0550 (TTY 711)

Baby Blocks Inscríbase 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

@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.

UHCommunityPlan.com/TXkids

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 **1-888-887-9003 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual.

