

LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## Mayo es el Mes de la salud mental.

Todas las personas merecen tener una buena salud mental. Existe ayuda disponible, ya sea que tenga un problema de salud mental menor que afecte su calidad de vida, o una enfermedad grave. Los problemas comunes como la depresión, la ansiedad, el trastorno bipolar y los trastornos alimenticios se pueden tratar.

## La dosis correcta

### 4 consejos para las personas que consumen antidepresivos

Muchas personas reciben ayuda para la depresión a través de medicamentos. Si su médico recomienda antidepresivos, recuerde que:

- 1. Es posible que tenga que probar más de un fármaco.** Algunas personas se sienten mejor con el primero que prueban. Otras en cambio deben probar diferentes antidepresivos hasta encontrar el más eficaz para ellas.
- 2. Por lo general tardan un poco en funcionar.** Algunos medicamentos pueden tardar al menos seis semanas en lograr que se sienta mejor. Sea paciente y siga tomando su medicamento según lo indicado.
- 3. La mayoría de las personas presentan efectos secundarios.** Sin embargo, estos por lo general desaparecen después de algunas semanas. Hable con su médico si esto no ocurre.
- 4. No deje de tomar su medicamento de un día para otro.** Debe trabajar con su médico para ir disminuyendo la dosis.



**Hágase un control.** Si recibe tratamiento para salud mental, no falte a sus citas de control. Si estuvo hospitalizado, visite a su proveedor dentro de los siete días siguientes a que le hayan dado de alta del hospital. Llame al **1-855-802-7089 (TTY 711)** o visite **LiveandWorkWell.com** e ingrese el código de acceso UHCWA para buscar un proveedor.



# 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. También puede recibir recordatorios de citas y recompensas al inscribirse en Baby Blocks en **UHCBabyBlocks.com**.

## 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 consumir 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 90 días siguientes a la denegación.

 **¿Tiene preguntas?** Puede hablar con nuestro personal de UM. Simplemente, llame gratis al **1-877-542-8997 (TTY 711)**.

## 5 datos sobre la clamidia

1. La clamidia es la infección de transmisión sexual que se diagnostica con mayor frecuencia. Tanto hombres como mujeres pueden adquirirla.
2. La bacteria que causa la clamidia se transmite al tener relaciones sexuales. El uso de condones puede reducir el riesgo.
3. Generalmente, la clamidia no presenta síntomas. Los expertos recomiendan que las mujeres y las adolescentes sexualmente activas de hasta 25 años de edad se realicen un examen cada año. El examen se puede realizar con una muestra de orina.
4. La clamidia se puede curar con antibióticos. Ambas personas en la pareja se deben tratar. No debe tener sexo hasta que el tratamiento haya finalizado.
5. Si no se trata, la clamidia puede causar infertilidad. Se puede transmitir a un bebé en el momento del nacimiento. Asimismo, puede causar complicaciones en el embarazo u otros problemas graves.



## 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](https://myuhc.com/CommunityPlan) o use la aplicación Health4Me. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-542-8997 (TTY 711)**.





## Buena orientación

UnitedHealthcare Community Plan tiene una guía de prácticas que ayuda a los proveedores a tomar decisiones sobre la atención médica. Esta guía es de fuentes reconocidas en todo el país. Existen guías de prácticas para afecciones como:

- asma
- trastorno por déficit de atención de hiperactividad (TDAH)
- trastorno bipolar
- enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- depresión
- diabetes
- enfermedad cardíaca
- insuficiencia cardíaca
- presión arterial alta o hipertensión
- obesidad
- cuidado prenatal
- atención médica pediátrica preventiva
- trastornos por abuso de sustancias
- trasplantes



**Téngalo todo.** Llame a Servicios para miembros al **1-877-542-8997 (TTY 711)** para solicitar una copia. También puede encontrar nuestra guía de prácticas en **UHCCommunityPlan.com**.

## Temporada de estornudos

¿Parece que su hijo se resfría mucho en primavera? ¿Empeora el asma de su hijo en el verano? Su hijo podría tener alergias estacionales, las cuales también se conocen como fiebre del heno. Las alergias estacionales causan síntomas como los siguientes:

- estornudos
- congestión nasal
- picazón en la nariz o garganta
- tos
- jadeo o empeoramiento del asma
- ojos rojos, irritados y llorosos

El polen y el moho en el aire desencadenan las alergias estacionales. Las plantas y los árboles liberan el polen y moho en diferentes momentos. Un niño puede ser alérgico solamente a algunos tipos de ellos y puede reaccionar de distinta manera a estos factores desencadenantes. Por ello, es posible que un niño tenga los ojos irritados en mayo y otro estornude con frecuencia en julio. Si cree que su hijo puede tener alergias estacionales, hable con su proveedor.



**Obtenga más información.** Para obtener más información acerca de las alergias y otros temas de salud infantil, visite **UHCCommunityPlan.com/WAkids**.

## 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 **UHCCommunityPlan.com/WAkids**.



# Tres mitos desmentidos

## Datos sobre la salud mental que debe conocer

**Mito: No hay esperanza para las personas que padecen problemas mentales.**

**Realidad:** Actualmente existen más tratamientos y apoyo comunitario que nunca. Las personas con trastornos mentales pueden disfrutar de vidas activas y productivas. Los estudios demuestran que las personas con problemas mentales se mejoran. Muchas se recuperan por completo.

**Mito: Los problemas mentales no pueden afectarme.**

**Realidad:** Los problemas mentales son muy comunes. Una de cada cuatro personas sufre algún tipo de problema mental en el transcurso de un año. Los problemas mentales pueden afectar a cualquier persona.

**Mito: Los niños no sufren enfermedades mentales.**

**Realidad:** Uno de cada diez niños entre 1 y 15 años de edad tiene un trastorno mental.



**¿Necesita ayuda?** Podemos ponerlo en contacto con proveedores de salud mental en su zona. Asimismo, podemos ayudarle a encontrar las herramientas y el apoyo que necesita para sentirse mejor. Llame al **1-855-802-7089 (TTY 711)**, o visite **LiveandWorkWell.com** e ingrese el código de acceso UHCWA para buscar un proveedor.

## Encuentre lo que necesita

Encuentre lo que necesita en **UHCCommunityPlan.com** o en nuestro sitio solo para miembros en **myuhc.com/CommunityPlan**. O bien, use la aplicación Health4Me. Cuando usa estos sitios, no debe preocuparse sobre dónde guardar los documentos del plan de salud. Siempre sabrá dónde encontrarlos cuando más los necesite. Esto es lo que encontrará en nuestros sitios web:

- **Manual para miembros:** Incluye información acerca de sus beneficios y servicios cubiertos
- **Directorio de proveedores:** Una lista de proveedores dentro de la red
- **Formulario de medicamentos vademécum:** La lista de medicamentos cubierta por su plan
- **Evaluación de riesgos de salud:** Una encuesta que nos ayuda a entender mejor sus necesidades de atención médica y a brindarle la atención que necesita
- **Voluntades anticipadas:** Formularios legales que especifican sus deseos en cuanto a su atención médica futura en caso de que esté demasiado enfermo para tomar decisiones sobre su atención
- **Derechos de los miembros, apelaciones y quejas:** Formularios que explican sus derechos y responsabilidades como miembro. Asimismo, formularios que explican cómo presentar una apelación o una queja.



**¿Necesita una copia?** Nuestro equipo de

Servicios para miembros está listo para ayudarle. Puede recibir información en su idioma de preferencia o en otro formato, como letra grande, Braille o cintas de audio. Llame al **1-877-542-8997 (TTY 711)**, de lunes a viernes, entre 8 a.m. y 5 p.m.



## Rincón de recursos

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

**1-877-542-8997 (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).

**1-877-543-3409 (TTY 711)**

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

**[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)**

**Healthy First Steps** Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad.

**1-877-813-3417 (TTY 711)**

### 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](http://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](http://myuhc.com/CommunityPlan)**

**Health4Me**

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

**[UHCCommunityPlan.com/WAkids](http://UHCCommunityPlan.com/WAkids)**

**United Behavioral Health** Obtenga ayuda para problemas como la depresión o la ansiedad (llamada gratuita).

**1-855-802-7089 (TTY 711)**

**March Vision** Busque un centro de atención oftalmológica cercano a su domicilio.

**[MarchVisionCare.com](http://MarchVisionCare.com)**

O llame a Servicios para miembros al

**1-877-542-8997 (TTY 711)**

**Línea para dejar de fumar** Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

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

## Según las reglas

¿Ha leído su Manual de beneficios médicos? 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



**Téngalo todo.** Puede leer el Manual de beneficios médicos en línea en **[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**. O bien, puede llamar gratis a Servicios para miembros al **1-877-542-8997 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual.

