



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

¿Qué piensa?

Es posible que dentro de algunas semanas reciba por correo una encuesta en la que le preguntamos su grado de satisfacción con UnitedHealthcare Community Plan. Si la recibe, le agradeceremos que la responda y nos la envíe por correo. Sus respuestas serán confidenciales. Su opinión nos ayudará a mejorar el plan de salud.



Ayúdenos a ayudarle

¿Se ha realizado una Evaluación de Salud?

UnitedHealthcare Community Plan le ofrece beneficios y programas especiales que le permiten mejorar su salud. La Evaluación de Salud nos indica qué servicios pueden ayudarle. Al responder tan solo algunas preguntas, se le puede asociar con los programas adecuados para usted.

Pedimos a los miembros nuevos que llenen una Evaluación de Salud dentro de los 60 días siguientes a unirse al plan. Si ha sido miembro durante más tiempo, aún no es demasiado tarde.

Llenar una Evaluación de Salud es fácil. Solo tardará algunos minutos. Simplemente visite el sitio web seguro para miembros en **myuhc.com/CommunityPlan**. O bien, llame al **1-877-403-7876 (TTY 711)** y respóndala por teléfono. También puede pedir que le envíen por correo una copia impresa.




Depresión de invierno

Autocuidado para el trastorno afectivo estacional

El trastorno afectivo estacional (SAD, por sus siglas en inglés) es una forma de depresión. Las personas con SAD presentan síntomas de depresión principalmente durante el invierno. Entre los síntomas se encuentran la tristeza, irritabilidad, dormir en exceso y aumento de peso. Si cree que tiene SAD, siga estas sugerencias para su autocuidado:

- **Use una caja de luz.** Las cajas de luz imitan al sol. Pregunte a su proveedor si podrían ser adecuadas para usted.
- **Haga ejercicio.** Se sabe que la actividad física mejora el estado de ánimo y alivia el estrés. El yoga, la meditación y la terapia de masajes también pueden ser útiles.
- **Pase tiempo al aire libre.** La luz exterior puede ayudarle a sentirse mejor, incluso en días nublados. Salga a caminar. Cuando esté en un ambiente interior, siéntese cerca de las ventanas siempre que sea posible.
- **Ilumine su ambiente.** Poda los árboles y arbustos que puedan bloquear la entrada de luz solar por las ventanas. Pinte las paredes de un color brillante.
- **Tome vitaminas.** El SAD se ha vinculado a una deficiencia de vitamina D. Hable con su médico acerca de la vitamina D u otros suplementos.

 **¿Se siente triste?** Si sus síntomas no mejoran, hable con su proveedor. La terapia o los antidepressivos pueden ayudarle. Para obtener información sobre el uso de sus beneficios de salud del comportamiento, llame gratis al **1-800-435-7486 (TTY 1-800-486-7914)**.

Conozca sus beneficios de medicamentos y OTC

¿Sabe dónde puede obtener más información acerca de sus beneficios de medicamentos recetados? Visite nuestro sitio web para obtener información sobre:

- 1. Los medicamentos de nuestro formulario.** Esta es una lista de los medicamentos cubiertos. La ley exige que los miembros de Medicaid tomen medicamentos genéricos primero. Hay disponibles medicamentos de marca de tipos específicos cuando no hay medicamentos genéricos. Los medicamentos genéricos y de marca tienen los mismos ingredientes. El suministro se limita a 30 días calendario. También se cubren los medicamentos de venta libre con una receta escrita de su médico.
- 2. Cómo surtir sus medicamentos recetados.** Cuando su médico le dé una receta, puede surtirla en cualquier farmacia de Rhode Island que pertenezca a la red. Solo presente su tarjeta de identificación de miembro de UnitedHealthcare Community Plan. En nuestro sitio web puede encontrar una lista de las farmacias donde puede surtir sus recetas.
- 3. Reglas que pueden aplicar.** Es posible que algunos medicamentos se cubran solo en determinados casos. Por ejemplo, es posible que tenga que probar otro medicamento primero. (Esto se denomina terapia escalonada.) O bien, podría necesitar la aprobación de UnitedHealthcare para usar un medicamento. (Esto se denomina autorización previa.) También es posible que haya límites en cuanto a la cantidad que puede obtener de determinados medicamentos.



Busque. Encuentre información sobre sus beneficios de medicamentos en myuhc.com/CommunityPlan o UHCCommunityPlan.com. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-587-5187 (TTY 711)**.

Su privacidad

Tomamos la privacidad con seriedad. Somos muy cuidadosos con la información de salud protegida (PHI, por sus siglas en inglés) de su familia. Asimismo, resguardamos su información financiera (FI, por sus siglas en inglés). Utilizamos la PHI y la FI para manejar nuestro negocio, ya que nos ayudan a ofrecerle productos, servicios e información.

En nuestras actividades, protegemos la PHI y FI oral, escrita y electrónica. Tenemos normas que nos indican cómo podemos mantener seguras la PHI y FI. No queremos que la PHI o FI se pierda o destruya. Queremos asegurarnos de que nadie las use de manera indebida. Nosotros nos cercioramos de usar la PHI y FI de manera cuidadosa.

Tenemos políticas que explican:

- cómo podemos usar la PHI y FI
- los derechos que tiene con respecto a la PHI y FI de su familia
- cuándo podemos compartir la PHI y FI con terceros



No es ningún secreto. Puede leer nuestra política de privacidad en su Manual para miembros que está disponible en línea en myuhc.com/CommunityPlan o UHCCommunityPlan.com. También, puede llamar a Servicios para miembros al **1-800-587-5187 (TTY 711)** para solicitar que le enviemos una copia por correo. Si realizamos cambios en la política, le enviaremos una notificación por correo.



Manténgase seguro y sano este invierno

¡Sin duda, la mejor parte del invierno son los días nevados sin clases! Las siguientes son algunas sugerencias para mantener a sus hijos activos y sanos durante los meses de invierno:

1. Use ropa adecuada al practicar cualquier deporte de invierno.
2. Manténgase hidratado y beba mucho líquido.
3. Use ropa abrigada.
4. ¡No olvide aplicar protector solar!

Además, una de las formas más fáciles de mantenerse sano todo el año es lavarse las manos. ¡Puede evitar resfriarse o contagiarse de gripe!



Manténgase seguro. Para obtener más información sobre cómo mantenerse seguro este invierno, visite kidshealth.org.

Un recordatorio cordial

¿Está actualizada su información? Todos los miembros de Rlte Care y Rhody Health Partners ACA Adult Expansion deben asegurarse de que su información demográfica, de sus ingresos y el tamaño de su grupo familiar esté actualizada en su cuenta HealthSource RI (HSRI).

Para actualizar su información, llame a HealthSource RI al **1-855-840-4774** o visite su sitio web en healthsourceri.com. Llámenos también para asegurarnos de tener su información actualizada. Llame a Servicios para miembros al **1-800-587-5187 (TTY 711)** para actualizar su información.



Alimentación sana

Comienza con usted.

Animar a sus hijos a comer alimentos sanos comienza con usted. Usted desempeña un papel importante en la toma de decisiones sanas de sus hijos y en enseñarles a que también lo hagan. De acuerdo con Let's Move! (¡Vamos a movernos!), los cambios pequeños en estas cinco áreas pueden marcar una diferencia enorme:

1. **Frutas y verduras:** Los niños deben comer cinco porciones de frutas y verduras al día.
2. **Reduzca la grasa y el azúcar:** Hornee o ase a la parrilla en lugar de freír. Beba menos refrescos o bebidas endulzadas con azúcar.
3. **Meriendas:** Deje una fuente con frutas o palitos de zanahoria en la mesa de la cocina.
4. **Tamaño de las porciones:** Use platos más pequeños para los niños.
5. **Coman juntos:** Comer juntos es una oportunidad para modelar el buen comportamiento.



Obtenga más información. Para obtener más información y consejos para que usted y su familia se mantengan sanos, visite letsmove.gov.



Rincón de recursos

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

1-800-587-5187 (TTY 711)

Nuestros sitios web Use nuestro directorio de proveedores o lea su Manual para miembros cuando lo desee.

Portal: myuhc.com/CommunityPlan

Sitio web: UHCCommunityPlan.com

Línea nacional directa contra la violencia doméstica Obtenga ayuda gratis y confidencial contra el abuso doméstico (llamada gratuita).

1-800-799-7233

(TTY 1-800-787-3224)

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

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

LogistiCare Obtenga ayuda con el transporte de ida y vuelta a sus citas médicas, dentales o de salud del comportamiento (llamada gratuita).

1-855-330-9131 (TTY 1-866-288-3133)

Servicios de salud del comportamiento

Optum Obtenga información acerca de sus beneficios de salud del comportamiento y acceda a ellos (llamada gratuita).

1-800-435-7486 (TTY 1-800-486-7914)

LiveandWorkWell.com

Healthy First Steps Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Inscribese en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita).

1-877-813-3417 (TTY 711)

UHCBabyBlocks.com



WN1601



Obtenga la atención correcta

A dónde debe ir para recibir la atención correcta, en el momento correcto

Su primera opción: su PCP

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) debe ser el primer lugar al que debe llamar cuando necesite atención médica. Es posible que pueda obtener una cita para ese mismo día. También le pueden dar consejos para que se trate solo. Su médico puede llamar a la farmacia para solicitar un medicamento para usted. Incluso puede llamar en la noche o los fines de semana.

Ejemplos: Infecciones de garganta, oídos, respiratorias u oculares. Resfriados y gripe. Problemas de la piel. Síntomas leves de asma. Virus estomacales.

Su siguiente opción: atención de urgencia

Si no puede ir a su médico, tiene la opción de acudir a un centro de atención de urgencia. Estos centros atienden a los pacientes sin cita previa. En estos se tratan muchos tipos de enfermedades y lesiones, y se pueden realizar algunos tipos de exámenes de diagnóstico. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

Ejemplos: Igual que el PCP y además esguinces o fracturas óseas menores. Cortadas que requieran puntos. Síntomas moderados de asma o diabetes que requieran tratamiento rápido.

Para emergencias verdaderas: llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias de un hospital

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas importantes. Solo acuda si cree que su enfermedad o lesión puede causar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato.

Ejemplos: Señales de un accidente cerebrovascular o ataque al corazón. Hemorragia descontrolada. Complicaciones graves del embarazo. Síntomas importantes de asma o diabetes.



Obtenga información. Para obtener más información sobre los beneficios de su plan, para cambiar su PCP o para solicitar los servicios de un intérprete, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-587-5187 (TTY 711)**.