



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

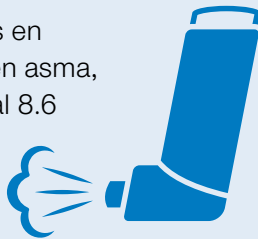
# Health TALK

Si necesita recibir este boletín informativo en un formato diferente (como otro idioma, letra grande, Braille o cinta de audio), llame a la Línea de ayuda a los miembros al 1-800-348-4058, TTY 711.



## ¿Sabía usted que...?

6.3 millones de niños en Estados Unidos tienen asma, lo que corresponde al 8.6 por ciento de la población menor de 18 años de edad.



## Dulces sueños

### Consejos para evitar el SMSI

Usted puede disminuir el riesgo de síndrome de muerte súbita infantil (SMSI). El SMSI se produce cuando un bebé muere debido a una causa desconocida durante el sueño. La forma más importante de prevenir el SMSI es siempre acostar a su bebé sobre su espalda cuando tome una siesta y por la noche. También puede seguir estos consejos:

- Coloque el área para dormir de su bebé cerca de donde usted duerme. Comparta una habitación, pero no su cama.
- Utilice una superficie firme para dormir, como un colchón en una cuna con aprobación de seguridad, cubierto por una sábana para cuna.
- No coloque en la cuna almohadas, mantas, protectores de cuna ni peluches.
- Vista a su bebé con ropa liviana para dormir. Asegúrese de que nada tape la cabeza del bebé.
- No fume alrededor del bebé.



## Cepillado doble

Al estar embarazada comerá por dos y también se cepillará por dos. El embarazo puede ser complicado para sus dientes y encías. La enfermedad de las encías se ha asociado con complicaciones en el embarazo. Después de dar a luz, puede transmitir los microbios de su boca a su bebé al besarlo o compartir una cuchara. Si cuida sus dientes y encías, puede marcar una diferencia para su bebé, tanto antes como después del parto.

- Cepílese los dientes al menos dos veces al día con pasta con fluoruro.
- Use seda dental al menos una vez al día y enjuáguese a diario con un enjuague bucal con fluoruro.
- Elija alimentos sanos como frutas y verduras y evite los bocadillos azucarados o harinosos y las gaseosas.
- Visite a su dentista al menos una vez durante su embarazo. Este puede limpiar sus dientes y le ayudará a controlar las caries dentales y la enfermedad de las encías. Las consultas al dentista son seguras en cualquier momento del embarazo.



**¿Necesita un dentista?** Visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan) o llame gratis al **1-800-348-4058, TTY 711**, para encontrar un dentista que acepte su plan de salud.

## Pregunte al Dr. Health E. Hound

### P: ¿Por qué debe someterse mi hijo a una prueba de detección de plomo?

**R:** El plomo se encuentra por lo general en las tuberías o la pintura de casas más antiguas. Los niños pueden inhalarlo o tragarlo. Demasiado plomo en el organismo de un niño causa envenenamiento por plomo, que puede afectar la sangre, los huesos o el cerebro de los niños. También puede causar retrasos en el crecimiento o problemas de desarrollo.

Muchos niños con envenenamiento por plomo no presentan síntomas. Por ello, es muy importante realizarse pruebas. Los expertos recomiendan llevarlas a cabo al año y a los 2 años. La prueba se realiza con algunas gotas de sangre. Si se detecta plomo con la prueba, un tratamiento puede ayudar. La limpieza de las fuentes de plomo puede prevenir que el envenenamiento por plomo empeore.



**Proteja a su bebé.** Si está embarazada, hágase una prueba de plomo. El plomo puede pasar de usted a su bebé nonato. Hable con su médico para obtener más información.

## El cuidado adecuado

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 adecuado y en el lugar adecuado.

Un médico revisa las solicitudes en aquellos casos en los que el cuidado no cumple las pautas. Las decisiones se basan en la atención y el servicio así como en sus beneficios. No recompensamos a los médicos ni al personal por negar servicios. Tampoco ofrecemos recompensas financieras a nadie por brindar menos atención.

Los miembros y los médicos tienen el derecho a apelar las denegaciones. La carta de denegación le indicará cómo apelar.




### ¿Tiene preguntas?

Simplemente, llame al **1-800-348-4058, TTY 711**, sin costo.

## 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 que tiene
- Los beneficios y servicios que no tiene (exclusiones)
- Los costos que puede tener por la atención médica
- Cómo averiguar acerca de los proveedores de la red
- Cómo funcionan sus beneficios de medicamentos con receta
- 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
- Dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, después de horario, de salud del comportamiento, especializada, hospitalaria y de emergencia
- Sus derechos y responsabilidades como miembro
- Nuestra política de privacidad
- Qué hacer si recibe una factura
- 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

 **Obtenga todo.** Puede leer el Manual para miembros en línea en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711**, para solicitar una copia del manual.

# ¡La primavera llegó!



## Cómo lidiar con las alergias estacionales y el asma

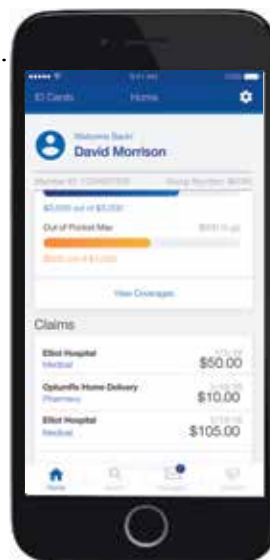
Cuando crecen las hojas de los árboles y el césped y las flores florecen, emiten polen al aire. Para muchas personas, esto significa que los síntomas de alergias y asma empeoran en primavera. Puede tener dificultad para respirar. Tal vez le piquen los ojos o le gotee la nariz. Puede hacer algunas cosas para sentirse mejor.


- **Verifique la calidad del aire.** Por lo general se anuncia con el clima. Le puede indicar los niveles de diferentes tipos de polen y contaminación.
- **Si juega, hace trabajos de jardinería o ejercicios al aire libre,** disfrute estas actividades en la mañana o temprano por la tarde. Los conteos de polen de los árboles y el césped en la primavera son más bajos en estas horas del día.
- **Después de pasar tiempo al aire libre, dúchese y cámbiese de ropa.** Esto evita que el polen se introduzca en sus muebles y ropa de cama.
- **Mantenga las ventanas cerradas** en su casa y su automóvil siempre que sea posible.
- **Tome su medicamento.** Si tiene asma, tome su medicamento de control según lo recetado. Lleve consigo el inhalador de alivio rápido. Siga las órdenes de su proveedor para tratar otros síntomas de las alergias.

## Health4Me mejoró

Actualizamos la aplicación móvil Health4Me™ de UnitedHealthcare. Luce completamente diferente y ofrece una mejor experiencia al usuario. Ahora es incluso más fácil obtener la información del plan de salud que necesita, en el momento que la necesita.

Health4Me tiene muchas de las mismas funciones que su sitio web seguro para miembros, [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). Puede ver su tarjeta digital de ID de miembro, buscar médicos de la red y centros de atención de urgencia cercanos, ver sus beneficios e incluso ver su Manual para miembros, y eso es solo el comienzo.



 **No espere.** Tenga su plan de salud en sus manos. Descargue la aplicación **Health4Me** ahora desde App Store o Google Play.

## Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Encuentre un médico, haga preguntas sobre beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).  
**1-800-348-4058, TTY 711**

**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**

**Aviso de prácticas de privacidad** Lea este aviso que le informa cómo usar y proteger su información de salud. Puede encontrar este aviso en nuestro sitio web.

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

**Línea nacional directa contra la violencia doméstica** Obtenga apoyo, recursos y consejos para su seguridad las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

**1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224**  
**[thehotline.org](http://thehotline.org)**



# Espere recompensas

## Únase a Baby Blocks.

¿Está embarazada? Únase a Baby Blocks. Es un programa de incentivos para mujeres embarazadas y nuevas mamás. Puede ganar hasta ocho regalos por acudir a importantes visitas prenatales, de control de bebé sano y posparto. Las recompensas varían desde productos de salud, juguetes y libros hasta tarjetas de regalo.

Al unirse a Baby Blocks, obtiene más que recompensas. Recibirá por correo electrónico y mensajes de texto recordatorios de sus próximas visitas. También recibirá información de salud útil en cada etapa del embarazo y cuando ya sea madre.

En virtud de los Títulos VI y VII de la Ley de derechos civiles de 1964 (Títulos VI y VII) y la Ley para estadounidenses con discapacidades de 1990 (ADA, por sus siglas en inglés), la Sección 504 de la Ley de rehabilitación de 1973 y la Ley de discriminación por edad de 1975, UnitedHealthcare Community Plan prohíbe la discriminación en internaciones, programas, servicios, actividades o trabajo por motivos de raza, color, religión, sexo, nacionalidad, edad o discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe realizar las adaptaciones razonables para permitir que una persona con discapacidad participe en un programa, servicio o actividad. Hay disponibles ayudas y servicios auxiliares a solicitud para personas con discapacidades. Por ejemplo, esto significa que si es necesario, UnitedHealthcare Community Plan debe proporcionar intérpretes de lenguaje de señas a las personas que son sordas, un lugar con acceso para sillas de ruedas o materiales impresos en letra grande. Asimismo, significa que UnitedHealthcare Community Plan tomará todas las otras medidas que sean razonables para permitirle entender y participar en un programa o una actividad, incluidos cambios razonables en una actividad. Si cree que no podrá entender o participar en un programa o una actividad debido a su discapacidad, si es posible, infórmenos las necesidades que tiene debido a su discapacidad con anticipación. Para solicitar este documento en un formato alternativo o para obtener más información acerca de esta política, comuníquese con Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711**.



**Únase hoy.** Solo visite **[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)**.

## Salud a tiempo

La atención prenatal y posparto oportuna puede ayudarlo a disfrutar de un embarazo, parto y recuperación saludables. Debe visitar a su médico o matrona en los siguientes momentos:

- Al menos una vez antes de la semana número 12
- Cada cuatro semanas hasta la semana número 28
- Cada dos semanas hasta la semana número 36
- Cada semana hasta el parto
- De cuatro a seis semanas después del parto (y dos semanas después del parto si tuvo una cesárea)

