



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## Pague fácil

Los miembros de los planes Essential Plan y Child Health Plus ya no tienen que hablar con un agente en persona para pagar las primas mensuales. Puede pagar sus primas por Internet en [myuhc.com](http://myuhc.com), o puede pagar mediante el sistema telefónico automatizado llamando al **1-877-229-3439**.

## ¿Es hora de dejar de fumar?

**Usted tiene beneficios para dejar de fumar.**

Existen muchos recursos que pueden ayudarle a dejar de fumar. Los medicamentos pueden ayudar y están cubiertos por su plan de salud. Puede obtener apoyo gratis por teléfono o en Internet. UnitedHealthcare Community Plan cuenta con instructores de salud especialmente capacitados que pueden ayudarle a abandonar el consumo de nicotina.

Mantener un diario de antojos o contar cuánto dinero ahorra al no fumar también puede ser de ayuda. Para obtener los mejores resultados, utilice la mayor cantidad de recursos posible. Hable con su médico acerca de la elaboración de un plan para dejar de fumar adecuado para usted.



**Permítanos ayudarle.** Sus beneficios incluyen medicamentos y orientación para ayudarle a dejar de fumar. Llame a la línea gratuita para dejar de fumar NYS Quitline al **1-866-697-8487, TTY 711**, para obtener ayuda para abandonar este hábito. Para hablar con un instructor de salud de UnitedHealthcare, llame al **1-866-398-3661, TTY 711**.



# Las ETS pueden ser silenciosas



Muchas enfermedades de transmisión sexual (ETS) no presentan indicios ni síntomas. No puede ver si su pareja tiene una. Posiblemente no sepa que usted tiene una y luego puede transmitirla a su pareja. Algunas ETS se pueden curar. Sin embargo, si no se tratan, pueden causar daños permanentes.

Puede contraer una ETS por un contacto íntimo. La única forma de prevenir las ETS es no tener contacto de piel con piel. Pero hay algunas otras medidas que puede tomar para evitar transmitir las ETS, como:

- Usar un condón de látex cada vez que tenga cualquier tipo de contacto sexual.
- Limitar la cantidad de parejas sexuales.
- Informarle a su proveedor de atención médica sobre su actividad sexual. Sea honesto.
- Realizarse una prueba. Existen pruebas para la mayoría de las ETS. Por ejemplo, las mujeres sexualmente activas de hasta 25 años de edad deben hacerse una prueba de detección de clamidia cada año.



**Encuentre al Dr. Correcto.** Consulte a su proveedor de atención primaria para recibir orientación y hacerse pruebas de detección de ETS. ¿Necesita un nuevo PCP? Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o use la aplicación **Health4Me™**. O llame gratis a Servicios para miembros al número que aparece en su tarjeta de identificación.

## 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.



**Obtenga más información.** Lea acerca del envenenamiento por plomo y otros temas de salud infantil en [KidsHealth.org](http://KidsHealth.org).

## 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?** Solo tiene que llamar gratis al número de teléfono que aparece en su tarjeta de identificación.

## 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 llame gratis a Servicios para miembros al número que aparece en su tarjeta de identificación.

# ¡La primavera llegó!



## Cómo lidiar con las alergias estacionales y el asma

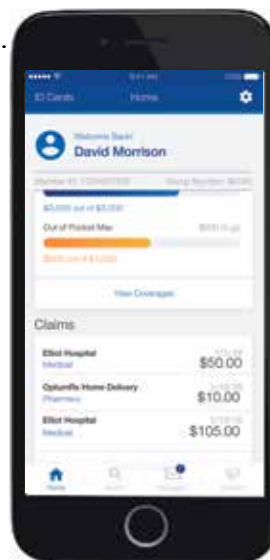
Cuando crecen las hojas de los árboles y el césped y las flores florecen, emiten polen al aire. Para muchas personas, esto significa que los síntomas de alergias y asma empeoran en primavera. Puede tener dificultad para respirar. Tal vez le piquen los ojos o le gotee la nariz. Puede hacer algunas cosas 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 los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

**Medicaid/CHIP: 1-800-493-4647, TTY 711**  
**Wellness4Me: 1-866-433-3413, TTY 711**  
**Essential Plan: 1-866-265-1893, 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/CommunityPlanHealth4Me](http://myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me)

### 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)

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

[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)

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

**1-866-697-8487, TTY 711**  
[smokefree.gov](http://smokefree.gov)

**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)

## Erradiquemos el Zika

¿Está planeando viajar a una zona afectada por el virus del Zika? Asegúrese de usar repelente para mosquitos. El virus del Zika puede causar graves defectos congénitos, incluso si no está embarazada puede enfermarse si se infecta. También puede traer el virus a Nueva York.

Si viajará a una zona afectada, puede obtener dos botellas o latas de repelente gratis al mes con sus beneficios de Medicaid. Visite [cdc.gov/zika](http://cdc.gov/zika) para averiguar qué zonas han sido afectadas por el virus.



## myMoney Connect

### Obtener premios en dinero por bienestar es fácil.

UnitedHealthcare Community Plan ahora ofrece a los miembros un programa de premios por bienestar con una tarjeta de débito prepagada recargable.\* El programa myMoney Connect™ de UnitedHealthcare le permite ganar premios por realizar actividades saludables, como ir al médico. Si tiene hijos que son miembros, también podrían ser elegibles para ganar premios.

El uso de sus premios en dinero también es fácil. Sus premios por bienestar se cargan directamente en su tarjeta myMoney Connect ("Tarjeta").\*\* Luego puede usar los premios como dinero en efectivo para comprar lo que necesite.\*\*\*



**Cómo empezar.** Para obtener más información acerca de myMoney Connect y cómo puede ayudarle a utilizar su dinero de la manera que desee, visite [UHCmyMoneyConnect.com](http://UHCmyMoneyConnect.com).

\* Aplican algunas restricciones. Debe ser mayor de 18 años para inscribirse. Lea los términos y condiciones completos en [UHCmyMoneyConnect.com](http://UHCmyMoneyConnect.com) para obtener detalles.

\*\* La Tarjeta MasterCard® myMoney Connect™ de UnitedHealthcare es una tarjeta prepagada emitida y administrada por Optum Bank, Inc., miembro de FDIC, bajo licencia de MasterCard®. Lea los términos y condiciones completos en [UHCmyMoneyConnect.com](http://UHCmyMoneyConnect.com) para obtener detalles.

\*\*\* Los premios en dólares por bienestar funcionan como dinero en efectivo, pero no se pueden convertir en efectivo. Los premios en dólares se pueden gastar en tiendas minoristas o para productos o servicios que se encuentran dentro de determinadas categorías. El uso de los premios para comprar alcohol y cigarrillos está prohibido. Consulte las Reglas de gastos de los premios por bienestar en [UHCmyMoneyConnect.com](http://UHCmyMoneyConnect.com).