



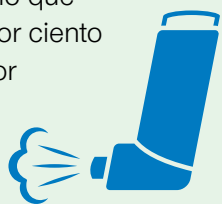
LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## ¿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.



## Ser consciente

Conozca los signos del abuso de los ancianos.

El Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso hacia los Ancianos se celebra el 15 de junio. Se estima que unos cinco millones de ancianos son víctimas de abuso o negligencia cada año. Las personas discapacitadas también pueden ser víctimas de abuso. El abuso hacia los ancianos puede afectar tanto a hombres como a mujeres de cualquier raza. El abuso puede ser verbal, físico, emocional, financiero o sexual. Puede implicar explotación, negligencia o abandono. Puede suceder en la casa, en hospitales o en un centro de atención a largo plazo. Cualquiera puede ser un abusador.

Muchas personas de edad avanzada o discapacitadas que son víctimas de abuso sufren en silencio. Las señales de advertencia de abuso y negligencia pueden incluir un patrón de:

- Hematomas, dolores u otras lesiones
- Aislamiento o depresión
- Cambio en la situación financiera
- Escaras, falta de higiene o pérdida de peso inexplicable
- Discusiones frecuentes con cuidadores o seres queridos



# 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 orientación y pruebas de detección de ETS. ¿Necesita un nuevo PCP? Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o use la aplicación **Health4Me™**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-895-2017, TTY 711**.

## KidsHealth

### Información al alcance de su mano

UnitedHealthcare y KidsHealth se han unido para darle los consejos que necesita, en el momento que los desea.

- **Padres de familia:** Pueden encontrar respuestas confiables y recibir consejos fáciles de entender, aprobados por el médico.
- **Niños:** Pueden encontrar entretenidos cuestionarios, juegos y videos sobre salud y aprender cómo funciona su organismo, qué sucede cuando están enfermos y cómo mejorarse y mantenerse sanos.
- **Adolescentes:** Pueden encontrar conversaciones francas e historias personales y obtener respuestas y consejos sobre preguntas acerca de su cuerpo y mente.



**Visítenos hoy.** Visítenos en la casa, escuela, biblioteca o en cualquier

otro lugar. Para obtener información al alcance de su mano, visite hoy

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



## 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 **1-800-895-2017, 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 **1-800-895-2017, TTY 711** para solicitar una copia del manual.

# ¡La primavera llegó!



## Cómo lidiar con las alergias estacionales y el asma

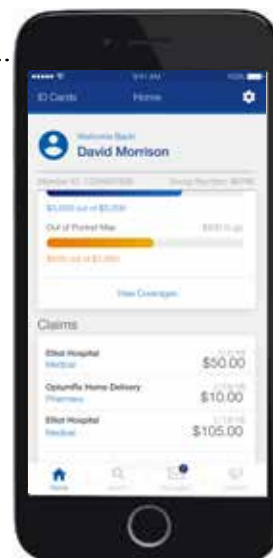
Cuando crecen las hojas de los árboles y el césped y las flores florecen, emiten polen al aire. Para muchas personas, esto significa que los síntomas de alergias y asma empeoran en primavera. Puede tener dificultad para respirar. Tal vez le piquen los ojos o le gotee la nariz. Puede hacer algunas cosas 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).  
**1-800-895-2017, 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**  
**Health4Me**

**NurseLine<sup>SM</sup>** Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).  
**1-800-542-8630, TTY 711**

**United Behavioral Health** Reciba ayuda para un problema de salud mental o de consumo de sustancias (llamada gratuita).  
**1-800-895-2017, TTY 711**

**KidsHealth** Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.  
**UHCCommunityPlan.com/OHkids**

**QuitLine** Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).  
**1-800-QUIT-NOW, TTY 711**  
**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**

# 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.



**Únase hoy.** Solo visite **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)

