



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



Mayo es el mes de la salud mental

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

Tres mitos derrumbados

Datos sobre la salud mental que debe conocer

Mito: Los problemas mentales no pueden afectarme.

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

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. La mayoría de las personas se mejora y muchas se recuperan por completo.

Mito: Los niños no sufren de enfermedades mentales.

Realidad: Uno de cada 10 niños entre 1 y 15 años de edad tiene un problema mental.



¿Necesita ayuda? Podemos ayudarle a encontrar proveedores de salud mental en su área. Podemos ofrecerle las herramientas y el apoyo que necesita para sentirse mejor. Llame al **1-877-542-8997, TTY 711**, o visite **myuhc.com/CommunityPlan**.

Mejores prácticas

Pautas sobre prácticas clínicas disponibles



UnitedHealthcare Community Plan tiene pautas sobre prácticas que ayudan a los proveedores a tomar buenas decisiones sobre la atención médica. Estas pautas provienen de fuentes reconocidas en todo el país. Existen pautas sobre prácticas para afecciones como:

- Asma
- Trastorno por déficit de atención de hiperactividad (TDAH)
- Trastorno bipolar
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Depresión
- Cardiopatía
- Insuficiencia cardiaca
- Presión arterial alta o hipertensión
- Atención médica pediátrica preventiva
- Trastornos relacionados con el abuso de sustancias
- Trasplantes
- Diabetes
- Obesidad
- Cuidado prenatal



Obtenga todo. Llame a Servicios para miembros para solicitar una copia al **1-877-542-8997, TTY 711**. También puede encontrar nuestras pautas sobre prácticas en **UHCCommunityPlan.com**.

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.



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 **1-877-542-8997, TTY 711**, sin costo.



Obtenga más información. Lea acerca del envenenamiento por plomo y otros temas de salud infantil en **UHCCommunityPlan.com/WAKids**.

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. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-542-8997, 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

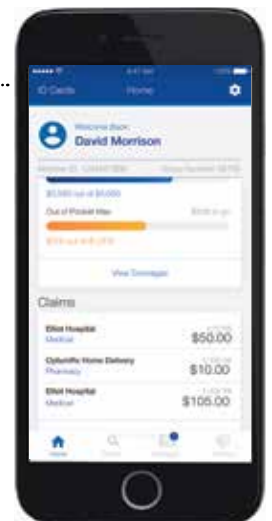
Actualizamos la aplicación móvil Health4Me™ de UnitedHealthcare. Luce completamente diferente y ofrece una mejor experiencia al usuario. Ahora es incluso más fácil obtener la información del plan de salud que necesita, en el momento que la necesita.

Health4Me tiene muchas de las mismas funciones que su sitio web seguro para miembros, myuhc.com/CommunityPlan. 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 para iPhone o Google Play para teléfonos Android.



Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma. Obtenga ayuda con problemas de salud mental o uso de sustancias (llamada gratuita).

1-877-542-8997, 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

NurseLineSM 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

March Vision Busque un centro de atención oftalmológica cercano a su domicilio o llame a Servicios para miembros.

MarchVisionCare.com

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

UHCBabyBlocks.com

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.

UHCCommunityPlan.com/WAKids

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

1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)

quitnow.net

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 ayudarle 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).

Consejo: Coordine su consulta posparto antes de la llegada de su bebé. Posiblemente esté muy ocupada para hacer la llamada más adelante.