



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK



**¿Cuál es su opinión?**



En pocas semanas puede recibir una encuesta por correspondencia. En esta se le pregunta cuán satisfecho se siente con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, por favor complétela y envíela de vuelta. Sus respuestas se mantendrán en privado. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud.

## Cuide de su hijo


**Puede evitar las visitas a la sala de emergencia.**

Quando su hijo está enfermo o herido, usted no quiere esperar para recibir atención médica. Seleccionar el lugar correcto al cual acudir puede ayudarle a obtener mejor atención y más rápida.

Las salas de emergencia de hospitales son solo para emergencias médicas graves. Visítelas solo cuando piense que la enfermedad o lesión de su hijo podría causar la muerte o una discapacidad al no tratarse de inmediato.

En cambio, comuníquese primero al consultorio del médico de cabecera (primary care provider, PCP) de su hijo cuando necesite atención. Podría conseguir una cita más tarde para ese día. Incluso puede llamar por la noche o los fines de semana.

Si no logra comunicarse para concertar una cita con su doctor, podría acudir a un centro de atención urgente. Muchos de ellos permanecen abiertos durante la noche y los fines de semana.

 **¡Hola, enfermera!** UnitedHealthcare cuenta con una línea telefónica de asistencia de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Ellos pueden ayudarle a decidir el mejor lugar al cual acudir para recibir atención. Llame a la línea telefónica de asistencia de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1-877-440-9409 (TTY 711)**.






## Coloreado calmado

Los libros para colorear para niños, jóvenes y adultos encabezan las listas de los libros más vendidos. La razón es simple: colorear es una actividad relajante. Puede ayudarle a aliviar el estrés. Los expertos afirman que existe un par de razones por lo que esto funciona.

Una razón es que es una actividad repetitiva, enfocada y tranquila. Puede ayudarle a “desconectar” sus pensamientos mientras lo hace. Puede ser incluso un tipo de meditación, la cual reduce la ansiedad y fomenta la atención plena.

La segunda razón es que ayuda a las personas a crear arte, sin importar sus aptitudes. Los terapeutas artísticos han conocido el poder sanador del arte desde hace mucho tiempo.

Las páginas para colorear pueden imprimirse en línea a bajo costo o sin costo alguno. Los libros para colorear se encuentran disponibles en la mayoría de las librerías. Consiga algunos lápices de colores e inténtelo.

 **¿Necesita ayuda?** ¿Su hijo sufre de ansiedad o de cualquier otro problema de salud mental? Hay tratamiento disponible. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o llame al **1-866-675-1607 (TTY 711)**. Solicite más información acerca de los beneficios de salud mental o encuentre un proveedor. Estamos disponibles de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m. Estamos aquí para ayudarle.

## ¿Necesita transporte?

UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios de transporte. Usted tiene beneficios para viajes al hospital, atención de urgencia o al consultorio de su médico.

- Para utilizar el transporte a una cita médica de rutina que no sea de emergencia, llame a LogistiCare de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. Llame dos días antes de su cita. Informe al operador si necesita una camioneta adaptada con rampa para silla de ruedas.
- Si necesita transporte para atención de urgencia o ha sido dado de alta del hospital, llame a LogistiCare en cualquier momento. No se garantizan las reservaciones para el mismo día.
- Si está en un centro de enfermería especializada o en un centro de atención intermedia para personas con discapacidad, su centro programará el transporte.
- Si tiene una emergencia que pone en riesgo su vida, llame al **911**. Los viajes de ambulancia a la sala de emergencias están cubiertos en casos de emergencia.



**Obtenga el número.** Llame gratis a LogistiCare al **1-866-726-1472**.

## Consulte aquí

No permita que la diabetes afecte su vista.

La retinopatía diabética es una complicación frecuente de la diabetes que afecta los vasos sanguíneos del ojo. Los síntomas suelen aparecer después de que el daño es grave. El tratamiento puede prevenir que empeore, pero no puede revertir la pérdida de visión que haya ocurrido.

Esa es la razón por la que es tan importante hacerse un examen oftalmológico anual para personas con diabetes. Este puede ayudar a detectar el problema antes de que se manifiesten los síntomas. La evaluación es rápida e indolora.

Las personas que padecen diabetes también tienen un riesgo mayor de sufrir otras enfermedades oculares. Estas incluyen cataratas y glaucoma. El control adecuado de su diabetes le ayuda a prevenir estas enfermedades oculares.



**Podemos ayudar.** Si tiene diabetes u otra condición crónica, podemos ayudar. Le ofrecemos programas de control de enfermedades. Le ayudan a controlar su condición. Para más información, llame gratis a Servicios para miembros al **1-866-675-1602 (TTY 711)**. Estamos disponibles de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m. Estamos aquí para ayudarle.


# Aplaste la lata

## Una forma simple de disminuir la obesidad infantil

¿Sabía que existe una sola cosa que puede hacer para disminuir el riesgo de obesidad infantil? Suprima el consumo de bebidas azucaradas. Estas incluyen no solo refrescos, sino también bebidas de frutas, limonadas, bebidas deportivas y bebidas energéticas. Las bebidas azucaradas constituyen la fuente principal de azúcar añadida en las dietas de niños.

Las bebidas con alto contenido de azúcar causan mayor aumento de peso que los alimentos similares. Los niños que beben mucha azúcar también:


- **Beben menos leche.** Esto puede causar huesos débiles, ya que los niños no consumen suficiente calcio.
- **Les salen más caries.** El azúcar líquido se mete entre los dientes, en lugares donde resulta más difícil de cepillar.
- **Tienen un riesgo mayor de padecer diabetes.** Un estudio demostró que los niños que abandonaron el consumo de tan solo una lata de refresco al día tenían mejores niveles de insulina y azúcar en la sangre.

 **Visite KidsHealth.** Conozca más acerca de la obesidad infantil. Descubra cómo puede reducir el riesgo de diabetes tipo 2 en su hijo. Visite [UHCommunityPlan.com/LAkids](http://UHCommunityPlan.com/LAkids) para obtener información sobre estos temas y mucho más.

## Conozca los beneficios de sus medicamentos

Visite nuestra página web para conocer acerca de sus beneficios de medicamentos recetados. Incluye información sobre:

- 1. Los medicamentos cubiertos.** Hay una lista de los medicamentos cubiertos.
- 2. El lugar para surtir sus medicamentos.** Puede localizar una farmacia cerca de usted que acepte su plan. También cuenta con la opción de recibir ciertos medicamentos por correspondencia.
- 3. Las reglas que pueden aplicar.** Algunos medicamentos solo se cubren en ciertos casos. Por ejemplo, es posible que deba probar un nuevo medicamento primero. (Esto se denomina terapia escalonada.) O quizá necesite aprobación de UnitedHealthcare para consumir un medicamento. (Esto se denomina autorización previa.) Igualmente, podría haber límites en cuanto a la cantidad de medicamentos que puede obtener.

 **Averigüelo.** Encuentre información acerca de los beneficios de medicamentos en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). O llame gratis a Servicios para miembros al **1-866-675-1607 (TTY 711)**. Estamos disponibles de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m. Estamos aquí para ayudarle.

## Su privacidad es importante

Tomamos su privacidad en serio. Somos muy cuidadosos con la información de salud protegida (Protected Health Information, PHI) de su familia. También resguardamos su información financiera (Financial Information, FI). Utilizamos su PHI y FI para dirigir nuestro negocio. Nos sirve para proporcionarle productos, servicios e información.

Protegemos su PHI y FI en formato oral, escrito y electrónico. Contamos con reglas que nos indican cómo podemos mantener seguras la PHI y la FI. No queremos que se pierdan ni se destruyan. Queremos asegurarnos de que nadie haga un mal uso de ellas. Las utilizamos con prudencia. Tenemos políticas que explican:

- cómo podemos utilizar la PHI y la FI
- cuándo podemos compartir la PHI y la FI con los demás
- los derechos que usted tiene a la PHI y a la FI de su familia

 **No es un secreto.** Puede leer nuestra política de privacidad en nuestro Manual para miembros. Está disponible en línea en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). También puede llamar gratis a Servicios para miembros al **1-866-675-1607 (TTY 711)** para solicitarnos una copia por correo. Estamos disponibles de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m. Estamos aquí para ayudarle. Si hay algún cambio en la política, le enviaremos por correo una notificación.





## Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita) Estamos disponibles de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m. Estamos aquí para ayudarle.  
**1-866-675-1607 (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**

**Línea de enfermería** Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).  
**1-877-440-9409 (TTY 711)**

**Baby Blocks** Inscríbese en un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las nuevas mamás.  
**UHCBabyBlocks.com**

**Línea para salud mental y crisis de adicciones** Obtenga ayuda para problemas de salud del comportamiento las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).  
**1-866-675-1607 (TTY 711)**

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

**Línea de ayuda Nacional de Abuso en Citas Románticas** Los adolescentes pueden hacer preguntas y hablar con un adolescente o un adulto (llamada gratuita).  
**1-866-331-9474**  
**(TTY 1-866-331-8453)**

UnitedHealthcare no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad en los programas y actividades de salud.

## Pregunte al Dr. Health E. Hound

**P: ¿Por qué mi bebé debe acudir al doctor con tanta frecuencia?**

**R:** Los bebés crecen y cambian rápido. Por eso es importante que su bebé tenga consultas regulares con su médico de cabecera (PCP). A los 2 años de edad, su hijo debería tener 10 consultas pediátricas de rutina. Conforme el plan de Medicaid, estas consultas reciben el nombre de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos (Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment, EPSDT).

Las consultas pediátricas de rutina ayudan al proveedor a conocerlo a usted y a su hijo y se asegura de que su bebé esté saludable. También constituyen una buena oportunidad para que usted haga preguntas. Las consultas pediátricas de rutina abarcan:

- **Revisiones del crecimiento:** Se toman las medidas y el peso de su hijo.
- **Exámenes:** Se realizan los exámenes necesarios a su hijo. Estos comprenden análisis para descartar la presencia de plomo a la edad de 1 y 2 años.
- **Evaluaciones:** Se revisa la vista, el oído y el desarrollo de su hijo.
- **Vacunas:** A los 2 años de edad, su hijo habrá recibido vacunas para 14 enfermedades. Algunas se administran en inyecciones combinadas. La mayoría debe administrarse más de una vez.

### Cuándo acudir

Las edades para las consultas pediátricas de rutina son:

- De 3 a 5 días
- 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses



### Fraude y abuso

Si sospecha que un beneficiario o un médico, una clínica, un hospital, un servicio de salud a domicilio o cualquier otro tipo de servicio médico está cometiendo un fraude a Medicaid, denúncielo. Si se entera de algún posible fraude o abuso, llame a Servicios para miembros al **1-866-675-1607 (TTY 711)**.

