



# LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK

 **UnitedHealthcare**<sup>®</sup>  
Community Plan

## ¿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.

## Cuídese

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

Cuando está enfermo o herido, 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 su enfermedad o lesión podría causar la muerte o una discapacidad al no tratarse de inmediato.

En cambio, comuníquese primero al consultorio de su médico de cabecera (primary care provider, PCP) 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, 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 **1-877-543-4293 (TTY 711)**.






# Respire profundo

Tenga un plan de acción contra el asma.

Existen muchos medicamentos para el asma. El médico le recetará los que sean adecuados para usted o para su hijo. En general, existen dos tipos de medicamentos para el asma.

**Medicamentos a largo plazo:** Algunos medicamentos se toman todos los días. Estos medicamentos a largo plazo mantienen el asma bajo control. Pueden ser orales o se pueden inhalar y es posible que tarden un tiempo en comenzar a funcionar. No todas las personas con asma necesitan medicamentos a largo plazo.

**Medicamentos de rescate:** La mayoría de las personas con asma utiliza medicamentos de rescate inhalados, los cuales solo se toman cuando la persona tiene síntomas. Debe tenerlos con usted en todo momento, solo en caso de que los necesite. Los medicamentos de rescate pueden detener un ataque de asma en minutos.

 **Tenga un plan.** Tome los medicamentos para el asma de acuerdo con las instrucciones de su médico. Debe tener un plan de acción escrito para el asma que le ayude a saber qué tomar y cuándo.




# Estamos aquí para usted

Bienvenido a UnitedHealthcare Community Plan.


Queremos que su experiencia con UnitedHealthcare Community Plan sea la mejor posible. Llame a uno de nuestros defensores de los miembros si tiene alguna pregunta o si necesita ayuda con su plan de salud. Un defensor de los miembros puede ayudarle con lo siguiente:

- recomendar a un proveedor de atención primaria (PCP) y programar una cita
- obtener respuestas acerca de sus beneficios
- inscribirse en programas que pueden ayudarle a manejar su salud
- asegurarse de que aproveche su plan al máximo

 **Llámenos.** Nuestro número de teléfono gratuito no ha cambiado. Llame al **1-800-641-1902 (TTY 711)**. Estamos aquí para usted.

## Club cultural

Queremos que los miembros de todas las culturas e idiomas obtengan la atención que necesiten. Informe a sus proveedores en qué idioma prefiere leer y hablar y si tiene alguna necesidad cultural especial. Hay disponibles de forma presencial intérpretes de idiomas y de lenguaje de señas para personas con discapacidad auditiva. En el consultorio de su médico pueden ayudarle con la coordinación.

 **Pregunte.** Si necesita recibir atención en un idioma diferente al inglés, podemos ayudarle. Asimismo, podemos entregar materiales para los miembros con problemas visuales. Simplemente llame al **1-800-641-1902 (TTY 711)**.



# 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 la diabetes le ayuda a prevenir estas enfermedades oculares.



**Podemos ayudarle.** Si padece de diabetes u otra condición crónica, podemos ayudarle. Ofrecemos programas de gestión de enfermedades. Estos le ayudan a controlar su condición. Para obtener más información, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-641-1902 (TTY 711)**.

## 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**. O llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-641-1902 (TTY 711)**.

## 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 su Manual para miembros. Se encuentra disponible en línea en **myuhc.com/CommunityPlan**.

También puede llamar gratis a Servicios para miembros al **1-800-641-1902 (TTY 711)** para solicitarnos que le enviemos una copia por correo. Si realizamos modificaciones a la política, le enviaremos una notificación por correo.





## Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Si no habla inglés, Servicios para miembros le comunicará con un intérprete. De lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m. hora centro o de 6 a.m. a 6 p.m. hora de la montaña  
**1-800-641-1902 (TTY 711)**

**Línea de enfermería** Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana, incluso ayuda para decidir cuál es el mejor lugar para recibir atención.  
**1-877-543-4293 (TTY 711)**

**Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)** Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Inscríbese en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita).  
**1-800-599-5985 (TTY 711)**  
**UHCBabyBlocks.com**

**Servicios de salud mental y uso de sustancias**  
**1-800-641-1902 (TTY 711)**

**Superior Vision**  
**1-800-879-6901**

**Administración de atención** Nuestras enfermeras administradoras de atención están disponibles de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.  
**1-877-856-6351 (TTY 711)**

**Nuestro sitio web** Encuentre un proveedor, imprima su tarjeta de identificación de miembro o lea su Manual para miembros.  
**myuhc.com/CommunityPlan**

**ACCESSNebraska** Llame si cambia de dirección o número de teléfono, o si se embaraza.  
**1-855-632-7633 (TTY 711)**  
**402-473-7000** en el área de Lincoln  
**402-595-1178** en el área de Omaha

**IntelliRide** Coordine servicios de transporte.  
**1-844-531-3783**  
**402-401-6999** en el área de Omaha  
**IRideNow.com**

**KidsHealth** Obtenga respuestas a sus preguntas sobre la salud de los niños.  
**UHCommunityPlan.com/NEKids**

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

# Su socio de la salud

## Concerte una consulta de rutina con su PCP.

Su médico de cabecera (PCP) desea examinarlo cada año. Esta consulta sirve para que usted y su PCP se conozcan mejor. Las consultas de rutina también son momentos oportunos para:

- evaluaciones y exámenes importantes
- vacunas necesarias
- revisión de condiciones crónicas
- supervisión de los medicamentos que toma
- coordinación de la atención brindada por cualquier especialista que visite
- orientación acerca de un estilo de vida saludable
- discusiones acerca de la salud mental, consumo de sustancias, seguridad y otros temas

Cuando consulte a su PCP, particípele sobre:

- cualquier medicamento o suplemento que tome
- cualquier otro proveedor que consulte, tales como especialistas o proveedores alternativos
- cualquier examen o tratamiento que haya tenido y los resultados
- cualquier tratamiento de salud mental o consumo de sustancias que reciba

**Las consultas de rutina le salen gratis.** ¿Ha transcurrido más de un año desde que tuvo su última consulta de rutina? Comuníquese con su PCP para concertar una cita hoy.



**¿Necesita un doctor?** Puede cambiar su PCP en cualquier momento. Para encontrar un nuevo PCP, visite **myuhc.com/CommunityPlan** o utilice la aplicación **Health4Me**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-641-1902 (TTY 711)**.

