



# LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK

Servicios financiados en parte por el Estado de Nuevo México.



## ¿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 lesionado, no quiere esperar para recibir atención médica. Seleccionar el lugar correcto al cual acudir puede ayudarle a obtener mejor atención y más rápida.

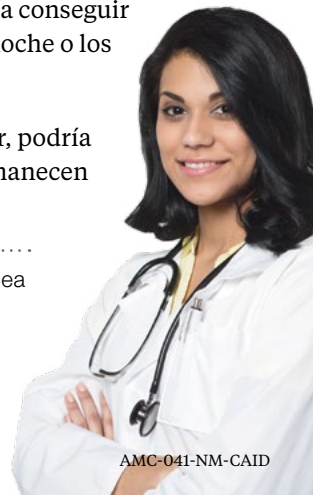
Las salas de emergencia de hospitales son solo para emergencias médicas graves. Visítelas solo cuando piense que su enfermedad o lesión podría causar la muerte o una discapacidad al no tratarse de inmediato.

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 por 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 **1-877-488-7038 (TTY 711)**.



# 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



## Aplaste la lata

¿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 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.



### ¿Necesita un doctor?

Puede cambiar de PCP de su hijo en cualquier momento.

Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-236-0826 (TTY 711)**.



**Visite KidsHealth.** Conozca más acerca de la obesidad infantil.

Descubra cómo puede reducir el riesgo de diabetes tipo 2 en su hijo. Visite [KidsHealth.org](http://KidsHealth.org) para obtener información sobre estos temas y mucho más.



# 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 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 **1-877-236-0826 (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 **1-877-236-0826 (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 **1-877-236-0826 (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** Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o presente una queja, en cualquier idioma. Solicite que le envíen por correo copias del Manual para miembros o directorio de proveedores (llamada gratuita).

**1-877-236-0826 (TTY 711)**

**Línea de enfermería** Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

**1-877-488-7038 (TTY 711)**

**Nuestro sitio web** Use nuestro directorio de proveedores o lea su Manual para miembros.

**[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**

### **Línea directa nacional contra la violencia**

**doméstica** Obtenga ayuda gratis y confidencial ante el abuso doméstico (llamada gratuita).

**1-800-799-7233 (TTY 1-800-787-3224)**

**Línea de crisis y acceso** Si usted o uno de sus seres queridos experimentan una crisis emocional pueden encontrar ayuda las 24 horas del día, los siete días de la semana.

**1-855-NMCRISIS (1-855-662-7474)**

**[NMCrisisLine.com](http://NMCrisisLine.com)**

**Línea de ayuda entre pares** Un número de teléfono al cual todos pueden llamar para hablar con alguien que ha “pasado por eso”. Este apoyo telefónico no es para casos de crisis.

**1-855-4NM-7100 (1-855-466-7100)**

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

**1-800-QUIT-NOW**

**(1-800-784-8669) (TTY 711)**

**Línea directa Trevor** Reciba orientación respecto de la prevención del suicidio en jóvenes lesbianas, gay, bisexuales, transexuales y que cuestionan su sexualidad, las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

**1-866-488-7386 (TTY 711)**

**KidsHealth** Obtenga información confiable sobre temas de salud de niños y adolescentes.

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

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](http://myuhc.com/CommunityPlan)**. O llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-236-0826 (TTY 711)**.

