



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK

 **UnitedHealthcare**[®]
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 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 **1-844-222-7341 (TTY 711)**.



Educación en Salud Comunitaria

UnitedHealthcare Community Plan de Pennsylvania tiene un Comité Consultivo de Educación en Salud Comunitaria (Community Health Education Advisory Committee, CHEAC). El comité incluye al equipo de UnitedHealthcare, socios comunitarios y miembros de HealthChoice. Este grupo ayuda a planificar la educación en salud para los miembros.

En cada reunión, un experto comparte información sobre un tema. Luego el grupo lo analiza. Los temas más recientes han incluido:

- anemia de células falciformes
- salud mental
- exámenes de detección de cáncer de colon
- mamografías
- diabetes
- prevención de caries dental en niños



Únase a nosotros. Las reuniones del CHEAC se celebran trimestralmente. La próxima reunión será el 8 de marzo de 3:30 p.m. a 5:00 p.m en 1900 S. Broad St. en Philadelphia. Las personas que no puedan acudir a las reuniones pueden asistir conectándose en línea. Para obtener más información o unirse al comité, llame al **215-789-3039**.

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 **1-800-414-9025 (TTY 711)**.

Depende de usted

Puede prevenir el fraude.

Si cree que ha ocurrido un fraude o abuso de Medicaid, por favor infórmelo. Su privacidad estará protegida porque no tiene que darnos su nombre.

Algunos ejemplos de fraudes y abusos de miembros pueden ser:

- proporcionar información falsa u ocultar hechos para obtener o seguir recibiendo beneficios
- dejar que alguien más use su tarjeta de identificación de miembro
- vender o entregar sus medicamentos recetados a alguien más

Un fraude del proveedor puede incluir cobrarle a UnitedHealthcare por servicios que nunca se otorgaron o cobrar dos o más veces por el mismo servicio.

Si cree que hay fraude o abuso, estas son algunas medidas que puede tomar para informarlo:

- Llame a la línea directa de fraude y abuso de UnitedHealthcare Community Plan al **1-877-401-9430**.
- Llame a la línea directa de fraude del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania al **1-866-379-8477**.
- Ingrese en línea a dhs.pa.gov/learnaboutdhs/fraudandabuse.
- Mande un correo electrónico al Programa de Asistencia Médica de Pennsylvania a omaptips@state.pa.us.
- Escriba a la Oficina de la Agencia de Administración de Integridad del Programa del Departamento de Servicios Humanos: P.O. Box 2675, Harrisburg, PA 17105-2675.



Hablamos su idioma

If you need this information in another language, call **1-800-414-9025 (TTY 711)** Monday, Tuesday, Thursday and Friday from 8 a.m. to 5 p.m. or Wednesday 8 a.m. to 8 p.m.

Si necesita esta información en otro idioma, llame al **1-800-414-9025 (TTY 711)**, los lunes, martes, jueves y viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.; o los miércoles, de 8 a.m. a 8 p.m.

如果需要其他语言版本的此信息, 请致电 **1-800-414-9025 (TTY 711)**

Nếu bạn cần thông tin này bằng ngôn ngữ khác, hãy gọi số **1-800-414-9025 (TTY 711)**

При необходимости получения данной информации на другом языке позвоните **1-800-414-9025 (TTY 711)**

ប្រសិនបើលោកអ្នក ចាំបាច់ត្រូវការព័ត៌មាននេះជាភាសាមួយផ្សេងទៀត សូមទាក់ទងតាមទូរស័ព្ទលេខ: **1-800-414-9025 (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 correo.
- 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.



Averígüelo. Encuentre información acerca de los beneficios de medicamentos en **myuhc.com/CommunityPlan**. O llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-414-9025 (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 **1-800-414-9025 (TTY 711)** para solicitarnos que le enviemos una copia por correo. Si realizamos modificaciones a la política, le enviaremos una notificación por correo.





Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-800-414-9025 (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).

1-844-222-7341 (TTY 711)

Unidad de Necesidades Especiales Obtenga apoyo por problemas físicos, de desarrollo, emocionales o de la conducta existentes (llamada gratuita).

1-877-844-8844

Cuidado de las embarazadas en Twitter

Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo.

@UHCPregnantCare

@UHCEmbarazada

Text4baby Reciba mensajes sobre el embarazo y el primer año de vida de su bebé. Envíe la palabra **BABY** al **511411** para recibir mensajes en inglés. Envíe la palabra **BEBE** al **511411** para recibir mensajes en español. O bien, inscribese en **text4baby.org**.

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

UHCBabyBlocks.com

KidsHealth Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.

UHCommunityPlan.com/PAkids

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

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

Respeto

¿Qué significa en una relación?

El respeto es vital en las relaciones. Respeto significa establecer buenos límites y comunicación. Respeto también significa tratar a una persona como a un igual. Mostrar respeto en una relación puede significar:

- ser justo con el tiempo y el dinero
- honrar el consentimiento cuando se trata de afecto e intimidad
- demostrar a la persona que se preocupa por ella y que es importante
- decirle a alguien que lo hace feliz y mostrar aprecio
- ser parte activa en la toma de decisiones importantes
- considerar las opciones y escuchar lo que dice la otra persona
- no amenazar ni mandar a callar a alguien

Comportarse con respeto también puede significar:

- apoyar a la otra persona para satisfacer sus necesidades
- participar en cosas en las cuales la otra persona muestra interés
- pedir, en vez de exigir, cosas o respuestas
- ser honesto y seguro, y esperar lo mismo de la otra persona
- nunca lastimar a alguien a propósito
- valorar la privacidad de la otra persona no intentando descubrir contraseñas para revisar sus llamadas telefónicas y mensajes en las redes sociales
- ser confiable y no espiar a una persona para ver con quién está o qué está haciendo

Si le es difícil respetar a una persona o no se siente respetado, quizás es tiempo de una ruptura saludable.

Hay ayuda disponible

- Para encontrar el programa de protección contra el abuso doméstico más cerca de usted, visite **pcadv.org** y haga clic en Buscar Ayuda o use el mapa de Buscar Ayuda en la página principal.
- Para contactar la Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline), llame al **1-800-799-SAFE (7233) (TTY 1-800-787-3224)**.
- Un adolescente puede llamar a **loveisrespect** para hablar con un adolescente o un adulto al **1-866-331-9474 (TTY 1-866-331-8453)**.
- Algunos sitios web para adolescentes sobre la violencia en relaciones incluyen **loveisrespect.org** y **thatsnotcool.com**.