



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.

## 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 noche o los fines de semana.

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






## UnitedHealthcare y KidsHealth

UnitedHealthcare y KidsHealth se han unido para darle los consejos que necesita, en el momento que los desea.

**Padres de familia:** Pueden encontrar respuestas en las que pueden confiar y recibir consejos fáciles de entender, aprobados por el médico.

**Niños:** Pueden encontrar cuestionarios, juegos y videos divertidos sobre salud y aprender cómo funciona su organismo, qué sucede cuando están enfermos y cómo mejorarse o mantenerse sanos.

**Adolescentes:** Pueden tener conversaciones francas, encontrar historias personales y obtener respuestas y consejos sobre preguntas acerca de su cuerpo y mente.

 **Visítenos hoy.** Visítenos en la casa, escuela, biblioteca o en cualquier otro lugar. Para obtener información al alcance de su mano, visite [UHCCommunityPlan.com/RIkids](https://www.uhccommunityplan.com/RIkids) hoy.

Toda la información es solo para fines educativos. Si necesita consejo médico específico, diagnóstico o tratamiento, consulte a su médico.

# Receta para la salud

## Calabaza, macarrones y queso

Usted sabe que los vegetales son buenos para su salud. Pero puede ser que a usted, a un niño o a un adulto de su familia no le gusten. Hay muchas maneras de conseguir raciones adicionales de vegetales en su dieta sin tener que comer otra ensalada. Por ejemplo, podría añadir calabacines, pimentones, zanahorias u otros vegetales finamente troceados o triturados a su salsa para la pasta. Podría agregar espinaca en un batido. También podría agregar zanahorias ralladas, aguacate o tomates rebanados a un emparedado. O podría probar esta receta:

### Ingredientes

1 libra de macarrones de codito, pasta tipo caracol o pasta rotini cocida  
1 calabaza (o 1 bolsa de cubos de calabaza congelados), cocida  
3 cucharadas de mantequilla  
3 cucharadas de harina  
2 tazas de leche  
2 tazas de queso cheddar rallado

### Procedimiento

Si utiliza calabaza fresca, pélela y remueva las semillas. Tritúrela bien con un tenedor o haga puré en una licuadora o procesador de alimentos. Reserve.

En una sartén mediana, derrita la mantequilla a fuego medio. Agregue la harina. Revuelva bien por 3 minutos. Añada leche y revuelva. Cuando la leche comience a hervir, añada el queso. Revuelva hasta que se derrita. Añada sal y pimienta al gusto. Agregue la calabaza y revuelva hasta que se incorpore bien.

Mezcle la pasta y la salsa en un plato resistente al calor. Hornee a 325 grados durante 15 minutos. O prepárelo con anterioridad y guárdelo tapado en el refrigerador hasta por 24 horas. Hornee durante 45 minutos.

Rinde 8 porciones.



# Nueva red de farmacias

Haga que sus prescripciones tengan cobertura.

UnitedHealthcare Community Plan tiene una red nueva de farmacias. Ahora todos los miembros deben ir a farmacias que pertenezcan a la red. Esto asegurará que las prescripciones de su familia estén cubiertas. La red nueva comprende más de 100 farmacias minoristas del país, cadenas pequeñas de farmacias y farmacias independientes en Rhode Island. Algunas de las cadenas principales que pertenecen a la red son CVS, Target, Stop & Shop y Wal-Mart.

Si la farmacia donde busca sus prescripciones no se encuentra dentro de la red, tendrá que cambiar de farmacia. Es fácil. Simplemente lleve los frascos de sus medicamentos prescritos a la farmacia nueva y pídale que se los surtan, o bien, puede llamar al consultorio de su médico y pedirles que cambien las prescripciones a la farmacia nueva.

 **Encuentre una farmacia.** Puede encontrar farmacias en nuestra red en **UHCCommunityPlan.com** o llamar a Servicios para miembros, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., al **1-800-587-5187 (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.

## 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 **1-800-587-5187**

**(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 exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

**1-800-587-5187 (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](http://myuhc.com/CommunityPlan)  
Health4Me**

**Optum Behavioral Health** Acceda a beneficios de salud mental y al tratamiento de trastornos del uso de sustancias, 7 días a la semana, 24 horas al día (llamada gratuita).

**1-800-435-7486 (TTY 711)**

### **Cuidado de las embarazadas en Twitter**

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

**@UHCPregnantCare**

**@UHCEmbarazada**

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

**[UHCommunityPlan.com/Rlkids](http://UHCommunityPlan.com/Rlkids)**

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

**1-800-QUIT-NOW (TTY 711)**

**[smokefree.gov](http://smokefree.gov)**

**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](http://thehotline.org)**

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

## Crisol cultural

Queremos que los miembros de todas las culturas e idiomas obtengan la atención que necesitan. 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 sordas. En el consultorio del médico pueden ayudarle con la coordinación de estos servicios.

Si necesita recibir atención en un idioma que no sea el inglés, podemos ayudarle. Asimismo, podemos entregar material para los miembros con problemas visuales.



**Obtenga ayuda.** ¿Necesita recibir información en un idioma que no sea inglés? ¿Quiere recibir material en otro formato? Llame a Servicios para miembros. Hay intérpretes disponibles para ayudarle.

## Hágase cargo

### Aproveche al máximo su cita.

Prepararse para su cita con el proveedor puede ayudarle a sacar el máximo provecho, así como también a asegurarse de que su proveedor esté en conocimiento de toda la atención médica que usted recibe. He aquí cómo puede hacerse cargo de su atención médica:

1. Piense en lo que desea obtener de la consulta antes de acudir a esta. Intente enfocarse en los tres temas principales con los que necesita ayuda.
2. Informe a su proveedor sobre los fármacos o las vitaminas que toma en forma habitual. Lleve una lista o bien, lleve el medicamento.
3. Informe a su proveedor sobre los otros proveedores a los que consulta. Incluya los proveedores de salud de la conducta. Mencione todos los medicamentos o tratamientos que le han prescrito.
4. Si ve a un especialista, pídale un informe de sus hallazgos. Obtenga una copia de los resultados de los exámenes. Entregue esta información al médico que consulta de forma habitual la próxima vez que lo consulte.
5. Anote sus síntomas. Dígame a su médico cómo se siente. Mencione cualquier síntoma nuevo y cuándo comenzó.
6. Vaya acompañado de alguien que pueda ayudarle a recordar y a anotar la información.



**Controles.** Los controles no son solo para niños. Consulte a su médico una vez al año para una visita regular, en la cual recibirá las vacunas o le harán las pruebas que necesite. ¿Necesita encontrar un proveedor nuevo? Visite **[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**.