



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK



¿Qué piensa usted?

En unas pocas semanas, posiblemente reciba una encuesta por correo. En la encuesta le preguntamos si está a gusto con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, le pedimos que por favor la complete y la devuelva por correo. Sus respuestas serán confidenciales. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de seguro médico.

Mire aquí

No deje que la diabetes le quite la vista.

La retinopatía diabética es una complicación común de la diabetes. Daña los vasos sanguíneos de los ojos. Los síntomas rara vez comienzan hasta que el daño es avanzado. El tratamiento puede evitar que empeore. Pero no puede revertir la pérdida de la vista ya sufrida.

Por eso es tan importante hacerse un examen anual de los ojos para diabéticos. Puede detectar el problema antes de que tenga síntomas. La prueba es rápida y no duele.

Las personas con diabetes también corren mayor riesgo de padecer otras enfermedades de los ojos. Estas incluyen cataratas y glaucoma. Un buen control de su diabetes puede ayudarle a prevenir estas enfermedades de los ojos.



Nosotros podemos ayudar. Si tiene diabetes u otra enfermedad crónica, podemos ayudar. Ofrecemos programas de atención médica integral. Le ayudan a controlar su afección. O bien, llame gratis a Servicios al Cliente al **1-800-690-1606 (TTY 711)**.



Una sonrisa saludable

La odontología preventiva es la clave.

La odontología preventiva puede ayudar a proteger los dientes y las encías de su hijo contra las enfermedades. Incluye atención dental en el hogar, así como educación y cuidado dental en un consultorio o clínica dental.


Los servicios preventivos prestados por un profesional dental pueden incluir:

- limpieza de los dientes
- aplicación de fluoruro o sellantes dentales
- instrucciones sobre cómo cepillarse los dientes y usar hilo dental correctamente
- asesoramiento nutricional que fomenta buenos hábitos alimenticios
- otros consejos de salud bucal

Su hijo debe comenzar a ir a chequeos dentales regulares cuando le salga su primer diente. Mientras más pronto su hijo vea a un dentista, más pronto podrá prevenir enfermedades dentales y ayudar a su hijo a estar libre de caries. Cuando su hijo vaya para su chequeo de seis meses, el dentista le proporcionará cualquier servicio de prevención o de tratamiento necesarios.

Los dentistas han sabido durante mucho tiempo que la boca sana nos ayuda a tener un cuerpo sano. Los niños con bocas sanas:

- mastican más fácilmente
- aprenden a hablar con claridad
- gozan de mejor salud en general
- tienen confianza en su apariencia

 **Encuentre un dentista.** TennCare no proporciona beneficios dentales para los miembros mayores de 20 años de edad. ¿Necesita ayuda para encontrar un dentista o para hacer una cita? Llame al **1-855-418-1622 (TTY 1-800-466-7566)**. O visite **dentaquest.com**.

Su salud total

El cuidado de las enfermedades físicas y mentales

Las personas pueden tener más de un tipo de enfermedad al mismo tiempo. Las personas que padecen alguna enfermedad mental también pueden padecer algún trastorno médico. Las personas que tienen trastornos médicos también pueden tener afecciones de salud mental. Es muy importante asegurarse de que está recibiendo la atención adecuada.

Su proveedor de atención primaria (PCP) podría ser el primero en darse cuenta si usted tiene síntomas de una afección de salud mental. Él o ella podría sugerir que acuda a un proveedor de salud mental. Un terapeuta o psiquiatra podría ser el primero en observar los síntomas de una afección de salud física. Él o ella le recomendará que acuda a su PCP.

Si usted tiene un problema de salud mental, podría incomodarle acudir a su PCP. Algunas personas con problemas de salud mental tienen que internarse en un hospital de salud mental. Esta podría ser la única vez que vea a un proveedor de atención médica. El proveedor de atención médica conductual puede hablar con usted acerca de hacer una cita con su PCP.

Pero antes de que sus proveedores de atención médica intercambien cualquier información, le pedirán que firme un formulario de autorización. Usted no lo tiene que firmar, y si no lo firma, nadie puede hablar acerca de su tratamiento. Si firma la autorización, recuerde que toda la información está protegida por estrictas leyes de privacidad.

Es importante atender todos sus problemas de salud. La mejor manera de comenzar es mediante el intercambio de información. Informe a su PCP y a los demás doctores que lo estén tratando. Permítalos coordinar la mejor atención médica para su salud total.



Cuídese

Usted puede evitar la sala de emergencias.

Nadie quiere esperar para recibir atención médica cuando está enfermo o lesionado. Elegir el lugar adecuado para que lo atiendan puede resultar en recibir atención más rápido y de mejor calidad.

Las salas de emergencias de los hospitales son únicamente para las emergencias médicas mayores. Acuda a una sala de emergencias solamente cuando piense que su enfermedad o lesión podría resultar en la muerte o en una discapacidad si no recibe tratamiento enseguida.

En su lugar, llame primero al consultorio de su médico de atención primaria (PCP) cuando necesite atención. Es posible que le den cita para ese mismo día. Incluso puede llamar por la noche o los fines de semana.

Si no le pueden dar cita para ver a su doctor, podría ir a un centro de atención urgente. Muchos centros de atención urgente atienden en la noche y en fines de semana.



¡Hola, enfermera! UnitedHealthcare cuenta con una línea atendida por enfermeras las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Se llama NurseLine. Allí pueden ayudarle a decidir el mejor lugar para recibir atención. Llame a la línea de enfermería NurseLine las 24 horas del día, los 7 días de la semana al **1-866-263-9168 (TTY 711)**.

Conozca sus beneficios de medicamentos

Visite nuestro sitio web para informarse sobre sus beneficios de medicamentos. Incluye información sobre:

- 1. Qué medicamentos están cubiertos.** Hay una lista de medicamentos cubiertos.
- 2. Dónde puede conseguir sus medicamentos con receta.** Puede encontrar una farmacia cerca de usted que acepte su plan. También es posible que pueda recibir ciertos medicamentos por correo.
- 3. Las reglas que pueden corresponder.** Algunos medicamentos sólo pueden cubrirse en ciertos casos. Por ejemplo, es posible que primero tenga que probar un medicamento diferente. (A esto se le llama terapia escalonada.) O bien, quizás requiera la aprobación de UnitedHealthcare para usar cierto medicamento. (A esto se le llama autorización previa.) También puede haber límites en la cantidad que puede obtener para ciertos medicamentos.



Consúltelo. Encuentre información sobre sus beneficios de medicamentos con receta en **myuhc.com/CommunityPlan**. O bien, llame gratis a Servicios al Cliente al **1-800-690-1606 (TTY 711)**.

Su privacidad es importante

Su privacidad es muy importante para nosotros. Tenemos mucho cuidado con la información médica amparada (IMA) de su familia. También protegemos su información financiera (IF). Utilizamos la IMA y la IF para la administración de nuestra empresa. Nos ayuda a proporcionarle productos, servicios e información.

Protegemos la IMA y la IF oral, escrita y electrónica. Tenemos reglas que nos dicen cómo podemos mantener en calidad segura la IMA y la IF. No queremos que la IMA ni la IF se extravíen ni se destruyan. Deseamos asegurarnos de que nadie las utilice incorrectamente. Nosotros las utilizamos con cuidado. Tenemos políticas que explican:

- cómo podemos utilizar la IMA y la IF
- cuándo podemos divulgar la IMA y la IF a otros
- qué derechos tiene usted a la PHI y la FI de su familia



No es ningún secreto. Usted puede leer nuestra política de privacidad en su Manual para Miembros. Se encuentra en línea en **myuhc.com/CommunityPlan**. También puede llamar a Servicios al Cliente gratis al **1-800-690-1606 (TTY 711)** para pedir que le enviemos una copia. Si hacemos cambios en la política, le enviaremos un aviso.





Su aliado en la salud

Acuda a su PCP para un chequeo médico de rutina.

Su proveedor de atención primaria (PCP) quiere verlo para un chequeo cada año. Esta consulta ayuda a que usted y su proveedor se conozcan. Los chequeos médicos de rutina también son un buen momento para:

- exámenes y pruebas importantes
- vacunas necesarias
- evaluación de afecciones crónicas
- monitoreo de los medicamentos que toma
- coordinación de la atención médica prestada por los especialistas a quienes acude
- asesoramiento acerca de un estilo de vida saludable
- conversaciones sobre salud mental, abuso de sustancias, seguridad y otros temas

Cuando vea a su PCP, infórmele de:

- cualquier medicamento o suplemento que esté tomando
- cualquier otro proveedor a quien acuda, como especialistas o proveedores de medicina alternativa
- pruebas o tratamientos que le hayan hecho y los resultados
- cualquier tratamiento de salud mental o abuso de sustancias que reciba

Los chequeos médicos de rutina están cubiertos sin costo alguno para usted. ¿Ha pasado más de un año desde su último chequeo médico de rutina? Llame hoy mismo a su PCP para hacer una cita.

Meningitis

Usted puede prevenirla.

La meningitis meningocócica es muy grave. Puede causar un gran daño. La vacuna meningocócica puede prevenir la enfermedad. Su hijo necesita dosis múltiples para obtener protección completa.

Asegúrese de preguntarle al PCP de su hijo acerca de la vacuna. Sepa cuándo le toca la vacuna de refuerzo. Si aún no le toca el chequeo médico de rutina a su hijo, puede llamar al PCP y preguntar. Su hijo puede recibir la vacuna contra el meningococo en cualquier consulta con su PCP como, por ejemplo:

- chequeos médicos de rutina
- chequeos de regreso a la escuela o pre-universitarios
- chequeos para campamento o deportes
- consultas por alergias estacionales o enfermedades menores

Estas son algunas otras cosas que puede hacer para ayudar a prevenir la meningitis:

- Recuérdele a su hijo que no comparta cosas que hayan estado cerca o dentro de la boca de otra persona. Los cepillos de dientes, los vasos y los cubiertos pueden transmitir la enfermedad.
- Asegúrese de que su hijo se acueste a dormir a una hora regular. Estar descansado puede ayudar a mejorar el sistema inmunitario.



¿Necesita un doctor? Usted puede cambiar de PCP en cualquier momento. Visite myuhc.com/CommunityPlan o use la aplicación **Health4Me** para encontrar un nuevo PCP. O bien, llame gratis a Servicios al Cliente al **1-800-690-1606 (TTY 711)**.





El tabaco mata

Si no fuma, no empiece.

El consumo de tabaco y la salud no se llevan. Es bien sabido que el tabaco es malo para la salud. El tabaco contiene nicotina, una droga altamente adictiva. Causa muchas enfermedades graves más adelante en la vida. Cada año en los Estados Unidos miles de personas mueren de enfermedades causadas por el tabaco. Por esto es la principal causa de muerte evitable.

Además, el humo de segunda mano es también un peligro para la salud de las personas de todas las edades. Muchas mueren cada año tan sólo de la exposición. Casi todo el consumo de tabaco comienza durante la juventud y los primeros años de la edad adulta. La prevención es crítica. Si usted fuma, aquí hay algunos pasos

- Establezca una fecha para hacerlo.
- Distráigase.
- Pida ayuda.
- Vaya un día a la vez.
- Adquiera otro hábito.
- Gratifíquese.



Obtenga herramientas y consejos. Visite smokefree.gov

para ayuda para dejar de fumar. Fumar le hace daño a usted y a todos a su alrededor. Diga que no, ¡y nunca empiece con el tabaco! Al colaborar, podemos poner fin a la epidemia de tabaquismo.

Obtenga libros gratis

Inscríbese en la biblioteca de Dolly Parton, Imagination Library.

Sabemos que los niños que crecen leyendo libros tienen mejor aprovechamiento en la escuela y en la vida. Pero no todos los niños tienen acceso a bibliotecas y librerías. La biblioteca de Dolly Parton, Imagination Library, ayuda a los niños en los Estados Unidos y en todo el mundo. Para los niños inscritos en el programa:

- les envía un nuevo libro cada mes por correo directamente a su hogar
- envía libros a los niños desde el nacimiento hasta los 5 años
- envía a cada niño un total de 60 libros
- hace todo esto sin costo alguno para la familia

La biblioteca de Dolly Parton, Imagination Library se encuentra en los 95 condados de Tennessee. Más de 24 millones de libros han sido enviados a los niños de Tennessee desde octubre de 2004.



Inscríbese. Para obtener más información sobre este programa y cómo inscribir a su hijo, busque los folletos de Imagination Library en la biblioteca pública local, el departamento de salud, el consultorio de su proveedor de atención médica o la guardería de su hijo. También puede inscribir a un niño en línea visitando imaginationlibrary.com o llamando al **1-877-992-6657**.

Fenilcetonuria en el recién nacido (PKU)

¿Ya le hicieron la prueba a su bebé?

La fenilcetonuria (en inglés usan la abreviatura PKU) es una enfermedad rara hereditaria. Los bebés que nacen con esta enfermedad carecen de una enzima. Sin esta enzima, su organismo no puede degradar la fenilalanina, que se encuentra en los alimentos. La fenilalanina puede acumularse en el organismo del bebé y puede causar daño cerebral.

La fenilcetonuria se puede detectar fácilmente con un simple análisis de sangre. Todos los estados de los EE.UU. requieren una prueba de detección de esta enfermedad para todos los recién nacidos como parte del panel de evaluación del recién nacido. La prueba generalmente se hace tomando unas gotas de sangre del bebé antes de que el bebé salga del hospital.

La fenilcetonuria es una enfermedad tratable. Llame a su proveedor de atención primaria (PCP) si a su bebé no le han hecho la prueba de detección de la fenilcetonuria. Esto es especialmente importante si alguien en su familia tiene el trastorno.

UnitedHealthcare Community Plan proporciona cobertura para el tratamiento de la fenilcetonuria. Esto incluye servicios médicos de profesionales con licencia y fórmulas dietéticas especiales.



Infórmese. La página web del Departamento de Salud de Tennessee tiene información sobre el Programa de Evaluación del Recién Nacido. Lea más en tn.gov/assets/entities/health/attachments/Phenylketonuria.pdf.



¡Los chequeos mantienen sanos a sus hijos!

Sus hijos necesitan exámenes preventivos de rutina (TennCare Kids) para conservar la salud. Ayudan a asegurar que sus hijos están creciendo normalmente. También son buena oportunidad para que les pongan las vacunas que necesitan para prevenir enfermedades.

Las vacunas son una de las maneras más seguras y más económicas de prevenir enfermedades. Proteger a su hijo de enfermedades evitables ayudará a mantenerlo sano y sin faltar a la escuela. En el próximo chequeo de su hijo, hable con el proveedor de atención primaria para asegurarse de que reciba las vacunas que necesite a tiempo.



Muévanse

Tome las riendas de su salud.

El ejercicio periódico es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud. Quizás no sepa con certeza cómo comenzar a hacer ejercicio. Sin embargo, los ejercicios simples, como caminar a paso ligero, suelen ser seguros para la mayoría de la gente. Simplemente recuerde que debe comenzar lentamente.

Mantenerse en un peso saludable es también esencial. Comer adecuadamente y hacer ejercicio son la clave para mantener un peso saludable. Otras maneras para tomar las riendas de su salud incluyen lo siguiente:

- Anote la información de salud importante.
- Averigüe los antecedentes médicos de su familia.
- Acuda a chequeos regulares.
- Prepárese para sus chequeos.
- Lleve una lista de medicamentos con usted.
- Anote las preguntas que pueda tener.
- Acuda a todas las consultas de seguimiento.



¿Necesita ayuda? Tomar el control de su salud ayuda a aumentar sus posibilidades de vivir más tiempo. Si necesita ayuda para hacer una cita con su proveedor de atención primaria, llame al **1-800-690-1606 (TTY 711)**.

¡Vacúnese!

Incluso los adultos necesitan vacunas.

Muchos adultos no saben que corren riesgo de contraer enfermedades prevenibles. Las vacunas ayudan a prevenir estas enfermedades. Las vacunas no son sólo para los niños. Los adultos necesitan ciertas vacunas. Las vacunas lo protegen a usted y a sus seres queridos.

Incluso los adultos sanos se pueden enfermar gravemente. Pueden contagiar la enfermedad a otras personas. Las vacunas son especialmente importantes para los adultos mayores. Las vacunas también son muy importantes para aquellos que tienen una enfermedad crónica como:

- asma
- enfermedad pulmonar crónica obstructiva
- diabetes
- enfermedades del corazón

Además, las vacunas son esenciales para cualquier persona que está en estrecho contacto con:

- los muy jóvenes o los muy viejos
- las personas con el sistema inmunitario debilitado
- quienes no pueden ser vacunados

Las vacunas que los adultos necesitan cambian a medida que envejecen. Todo el mundo a partir de los 6 meses de edad se debe vacunar contra la gripe cada otoño. Todos los adultos deben recibir la vacuna Tdap una vez. Protege contra la tos ferina. Los adultos también necesitan un refuerzo de Td (tétanos, difteria) cada 10 años. Otras vacunas para adultos incluyen herpes zóster, neumocócica, hepatitis y VPH. Dependen de la edad de uno, su ocupación, viajes, factores de riesgo y estado de salud.



Haga la prueba. Conteste un breve cuestionario de los CDC para ayudarle a aprender qué vacunas son adecuadas para usted. Visite <https://www2.cdc.gov/nip/adultimmsched>.



A quién llamar



Números de teléfono que debe conocer

UnitedHealthcare quiere estar en estrecha comunicación con usted. Estamos a su disposición para ayudarle a entender mejor su plan de seguro médico. Usted puede pedir ayuda o expresar una opinión. La persona adecuada lo atenderá para ayudarle con sus preguntas e inquietudes. Es importante para nosotros responder a sus preguntas y escuchar sus comentarios.

Recursos de UnitedHealthcare

Servicios al Cliente

1-800-690-1606

Si tiene un problema de audición o de habla, nos puede llamar por máquina TTY/TDD. Nuestro número TTY/TDD es el **711**. Hay una línea telefónica en español para los consumidores hispanos de TennCare. Llame a los Servicios al Cliente al **1-800-690-1606** para más información.

Nuestros sitios web

UHCommunityPlan.com

Consulte el directorio de proveedores en línea. Descargue una copia del Manual para miembros. Lea este boletín para miembros en línea en inglés o en español. Entérese sobre Healthy First Steps y otros programas.

UHCRiverValley.com/just4teens

Obtenga información de salud sólo para adolescentes.

Línea de ayuda de enfermería

1-866-263-9168

Optum® NurseLine está a su disposición gratuitamente, las 24 horas, todos los días. Le contestará una enfermera que le puede ayudar con problemas de salud.

Nuestra aplicación para miembros

Health4Me

Busque proveedores, llame a la línea de ayuda de enfermería, vea su tarjeta de identificación, obtenga información sobre sus beneficios y más desde su teléfono inteligente o tableta.

Healthy First Steps

1-800-599-5985

Healthy First Steps ayuda a las mujeres embarazadas y a las nuevas madres a tener bebés sanos.

Transporte

1-866-405-0238

Obtenga transporte que no es de emergencia a sus consultas de atención de la salud.

Baby Blocks

UHCBabyBlocks.com

Inscríbase en un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las madres de recién nacido.

Recursos de TennCare

DentaQuest

1-855-418-1622

DentaQuest.com

DentaQuest proporciona atención dental para los miembros menores de 21 años de edad.

Mercado de Seguros de Salud

1-800-318-2596

Healthcare.gov

Para solicitar TennCare.

TennCare

1-866-311-4287

(TTY 1-877-779-3103)

Aprenda más acerca de TennCare.

Programa de Representación de TennCare

1-800-758-1638

(TTY 1-877-779-3103)

Defensa gratuita para los miembros de TennCare. Ellos pueden ayudarle a entender su plan y obtener tratamiento.

Tennessee Health Connection

1-855-259-0701

Para obtener ayuda con TennCare o reportar cambios.

Recursos comunitarios

Care4Life

Care4Life.com

Reciba mensajes de texto gratis para ayudar a controlar la diabetes.

KidsHealth

KidsHealth.org

Reciba información fiable de salud infantil, redactada para padres, niños o adolescentes.

Text4Baby

Reciba mensajes de texto gratuitos para ayudarle con el embarazo y el primer año de su bebé. Textee **BABY** (o **BEBE**) al **511411** o inscríbase en **Text4baby.org**.

Red para la Prevención del Suicidio de Tennessee

1-800-273-TALK (8255)

TSPN.org

Hable con un consejero en prevención del suicidio.

Línea para crisis que atiende las 24/7 en todo el estado de Tennessee

1-855-CRISIS-1

(1-855-274-7471)

Reciba atención inmediata en caso de una emergencia de salud conductual.

Línea de Tennessee para dejar el tabaco

1-800-QUITNOW

(1-800-784-8669)

Quitline.com

o **1-877-44U-QUIT**

(1-877-448-7848)

Obtenga ayuda gratuita en inglés o en español para dejar el tabaco. Ofrecen ayuda especial para las mujeres embarazadas.

Departamento de Servicios Humanos de Tennessee

1-866-311-4287

Operadora del Centro de Servicio para Asistencia Familiar