



HealthTALK

VERANO 2018

Servicios financiados en parte por el Estado de Nuevo México.



KidsHealth®

UnitedHealthcare y KidsHealth® se han unido para darle los consejos que necesita, en el momento que los desea. Los padres pueden recibir consejos aprobados por médicos. Los niños pueden encontrar entretenidos cuestionarios, juegos y videos sobre salud. Los adolescentes pueden obtener respuestas y consejos sobre preguntas acerca de su cuerpo y mente. Para obtener información al alcance de su mano, visite uhc.com/kids hoy.

Nota: Toda la información se provee solo para fines educativos. Para obtener consejos, diagnósticos y tratamientos médicos, consulte a su médico.

Doctor por encargo.

Como miembro de UnitedHealthcare Centennial Care, ahora puede consultar a un médico desde la comodidad de su hogar. Solo debe tener la aplicación Doctor On Demand.

- **Es rápido y fácil.** Conéctese con un médico en 90 segundos.
- **Reciba tratamiento para problemas médicos.** Tratamos 17 de los 20 problemas médicos más comunes, como resfriado y gripe, sinusitis y alergias, y problemas cutáneos y oculares.
- **Es económico.** Doctor On Demand está disponible sin costo para usted.
- **Contamos con médicos excelentes,** certificados por la junta y autorizados en Nuevo México.
- **Obtenga una receta.** Puede obtener rápidamente una receta para los medicamentos que necesita.*



¡Inscríbese hoy! Visite DoctorOnDemand.com/uhcnewmexico para descargar la aplicación desde App Store o Google Play. Luego, presione "Sign up" (Inscribirse) e ingrese su información de seguro.

* Los médicos de Doctor On Demand no recetan sustancias controladas por la Administración de Cumplimiento de Leyes sobre las Drogas (DEA, por sus siglas en inglés) clasificadas como I-IV, y pueden optar por no tratar o recetar otros medicamentos según lo que sea clínicamente pertinente.

Pregunte al Dr. Health E. Hound.®

P: ¿Por qué mi bebé necesita tantas vacunas?

R: Cuando su bebé cumpla 2 años de edad, recibirá más de 20 vacunas, las cuales lo protegerán contra 14 enfermedades distintas. Pareciera que son muchas. Sin embargo, cada una de ellas es importante.

Algunas de las enfermedades contra las cuales vacunamos son poco frecuentes en Estados Unidos gracias a las vacunas. No obstante, aún están presentes en otros lugares del mundo. Si no vacunáramos,

podrían reaparecer en nuestro país. Otras enfermedades siguen siendo comunes aquí. Los bebés y los niños pequeños pueden ponerse muy enfermos a causa de estas graves enfermedades.

Las vacunas son seguras. Se ha demostrado que funcionan bien y las complicaciones son poco frecuentes. Los estudios demuestran que no causan autismo ni otras afecciones.

Su bebé recibirá todas las vacunas que necesite en sus controles habituales. Lleve un registro de las vacunas que reciba su hijo y la fecha en que se las pongan. Comparta esta lista con los proveedores nuevos a los cuales visite.



Obtenga todo. Obtenga más información acerca de las vacunas y otros temas de salud infantil en uhc.com/kids.



Respire sin dificultad.

Cómo entender su medicamento para el asma o la EPOC.

Existen muchos medicamentos diferentes para el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Su médico le recetará los que sean adecuados para usted. Asegúrese de tomar sus medicamentos como se lo indica su médico. No deje de tomarlos sin consultar a su médico, aunque se sienta mejor. Debe tener un plan de acción escrito que le ayude a saber qué tomar y cuándo.

Medicamentos a largo plazo:

La mayoría de las personas con asma y EPOC toman medicamentos todos los días, incluso si se sienten bien. Estos medicamentos a largo plazo mantienen el asma y la EPOC bajo control. Pueden ser orales o se pueden inhalar, y la mayoría ayudan a reducir la inflamación y abrir las vías respiratorias.

Medicamentos de rescate:

Los medicamentos de rescate inhalados son para usarlos cuando tiene tos o dificultad para respirar. Los medicamentos de rescate pueden ayudarle a respirar mejor en minutos y funcionan durante algunas horas. Debe llevarlos consigo en todo momento. Siga tomando su medicamento a largo plazo, incluso cuando también esté usando su inhalador de rescate.



Podemos ayudar. Ofrecemos programas de control de enfermedades, que ayudan a las personas con asma, diabetes y otras afecciones. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-236-0826, TTY 711**, para obtener más información.



¿Le recetaron un opiáceo?


3 preguntas para hacer a su médico.

Las sobredosis de drogas constituyen actualmente la principal causa de muerte en personas menores de 50 años. El reciente aumento en las sobredosis se debe a un fuerte incremento en el consumo de opiáceos. Entre los opiáceos se encuentran medicamentos de venta con receta como Vicodin y Oxycontin. También incluyen heroína y otras drogas ilícitas.

Muchas personas que se vuelven adictas a los opiáceos comenzaron a usarlos cuando se los recetaron para aliviar el dolor. Otras han utilizado indebidamente las pastillas que le han quedado a algún amigo o familiar.

Si su médico o dentista le receta un analgésico, hágase cargo de su salud y averigüe exactamente lo que le están dando. Haga estas tres preguntas a su proveedor:

- 1. ¿Existen otras opciones que pueden tratar mi dolor?** Los opiáceos no son la única opción. Otras opciones para tratar el dolor pueden ayudarle a sentirse mejor. Estas incluyen analgésicos de venta sin receta o fisioterapia.
- 2. ¿Cuáles son mis riesgos de adicción?** Algunas personas pueden ser más propensas a la adicción que otras. Tomar opiáceos por un período puede aumentar el riesgo de dependencia y adicción.
- 3. ¿Cómo interactúa este medicamento con otros medicamentos que estoy tomando?** Los opiáceos pueden ser mortales si se mezclan con otros fármacos, especialmente los que se toman para tratar la ansiedad, trastornos del sueño y convulsiones. Es una mala idea mezclar alcohol con un analgésico opiáceo.

 **¿Necesita ayuda?** El tratamiento para los trastornos por consumo de sustancias es un beneficio cubierto. Llame al Servicio de canalización para tratamiento de la Administración de abuso de sustancias y servicios de salud mental al **1-800-662-HELP (4357)** para comenzar su recuperación.

Cambio en la cobertura.

¿Sabía que si tiene Medicare, sus exámenes físicos anuales tienen cobertura de Medicare o su plan de salud Medicare? Si tiene Centennial Care, UnitedHealthcare los cubre para los miembros de 20 años y menores. UnitedHealthcare también ha ofrecido un beneficio adicional para exámenes físicos anuales como un servicio de valor agregado para miembros a partir de los 21 años. A partir del 1 de agosto de 2018, ya no ofreceremos ese servicio de valor agregado. Este cambio solo afecta a los miembros a partir de los 21 años de edad.

Recuerde, si tiene 20 años o menos, o si tiene Medicare, sus exámenes físicos anuales están cubiertos.

 **¿Tiene preguntas?** Si tiene alguna pregunta acerca de sus beneficios, llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-236-0826, TTY 711.**

Sus beneficios oftalmológicos.

El Manual para miembros 2018 contiene un error en relación con sus beneficios oftalmológicos. Lamentamos el error y queremos asegurarnos de que entienda los beneficios oftalmológicos que tiene.

La atención oftalmológica de rutina y los dispositivos oculares tienen cobertura para todos los miembros de Centennial Care, excepto para aquellos miembros que están en la categoría ABP de Medicaid. La excepción para esos miembros es para las edades de 19 y 20 años y para aquellos que son miembros exentos de ABP.

 **Obtenga todo.** Puede leer el Manual para miembros en línea en **myuhc.com/CommunityPlan**. O bien, puede llamar gratis a Servicios para miembros al **1-877-236-0826, TTY 711**, para solicitar una copia del manual.



Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-877-236-0826, 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®

NurseLineSM (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

MyHealthLineTM: ¿No tiene un teléfono móvil? Llame a Servicios para miembros para obtener más información acerca de Lifeline, un programa telefónico federal sin costo.
1-877-236-0826, TTY 711

Text4baby: Reciba mensajes de texto GRATIS en su teléfono celular cada semana de acuerdo con su etapa del embarazo. **Inscríbese enviando la palabra BABY o BEBE al 511411.** Luego, ingrese el código de participante HFS.

Healthy First Steps[®]: Reciba apoyo durante su embarazo.
1-800-599-5985, TTY 711

Baby BlocksTM: Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.
UHCBabyBlocks.com

KidsHealth[®]: Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.
uhc.com/kids

Gáñele el cáncer.

¿Es ya su fecha para un examen de detección?

Los exámenes de detección de cáncer pueden ayudar a detectar los tipos de cáncer comunes en forma temprana. Si se detecta prematuramente, el cáncer generalmente se puede tratar. Incluso algunos tipos de cáncer se pueden prevenir con los exámenes de detección. Para las personas en riesgo promedio, la Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda:

QUÉ: Mamografía.

POR QUÉ: Para detectar el cáncer de mama en forma temprana.
CUÁNDO: Mamografías anuales para mujeres a partir de los 40 o 45 años, según su riesgo. Mamografías cada dos años a partir de los 55 años. (Las mujeres con un alto riesgo pueden continuar los exámenes anuales después de los 55 años).

QUÉ: Colonoscopia.

POR QUÉ: Para detectar o prevenir el cáncer colorrectal.
CUÁNDO: Colonoscopia para hombres y mujeres cada 10 años a partir de los 50 años. También hay disponibles otros exámenes de cáncer colorrectal; los intervalos varían.

QUÉ: Citología y examen de detección de VPH.

POR QUÉ: Para detectar o prevenir el cáncer de cuello uterino.
CUÁNDO: Citología para mujeres cada tres años entre los 21 y 29 años. La citología y los exámenes de VPH cada cinco años entre los 30 y 65 años. Los exámenes pueden terminar a los 65 años en el caso de mujeres con un historial de resultados de citología normales.



¿Está en riesgo? Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer. Pregúntele si tiene que comenzar los exámenes de detección a una edad más temprana o hacérselos con mayor frecuencia.





UnitedHealthcare Community Plan cumple con los requisitos fijados por las leyes Federales de los derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. En otras palabras, UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Provee asistencia y servicios gratuitos de ayuda para las personas con discapacidades en su comunicación con nosotros, con:
 - Intérpretes calificados en el lenguaje de señas
 - Información por escrito en diferentes formatos (letras de mayor tamaño, audición, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Provee servicios gratuitos con diversos idiomas para personas para quienes el inglés no es su lengua materna, como:
 - Intérpretes calificados
 - Información impresa en diversos idiomas

Si usted necesita estos servicios, por favor llame gratuitamente al número para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro del plan de salud, TTY 711.

Si usted piensa que UnitedHealthcare Community Plan no le ha brindado estos servicios o le ha tratado a usted de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, usted puede presentar una queja por correo o correo electrónico a:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

Usted también puede presentar una queja acerca de sus derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, electrónicamente a través del sitio para quejas de la Oficina de Derechos Civiles en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>** o por correo en:

Correo:

U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Teléfono:

Gratuitamente al **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Formularios para quejas se encuentran disponibles en
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-877-236-0826, TTY 711**.

Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-877-236-0826, TTY 711**.

Navajo

Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yáníłti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiik'eh, éí ná hóló, kojí' hódíłnih **1-877-236-0826, TTY 711**.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-877-236-0826, TTY 711**.

German

HINWEIS: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachendienste zur Verfügung. Wählen Sie **1-877-236-0826, TTY-Gerät 711**.

Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-877-236-0826**，或聽障專線 (TTY) **711**。

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **1-877-236-0826**، الهاتف النصي **711**.

Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-877-236-0826, TTY 711**로 전화하십시오.

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-877-236-0826, TTY 711**.

Japanese

ご注意:日本語をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号**1-877-236-0826**、または**TTY 711** (聴覚障害者・難聴者の方用)までご連絡ください。

French

ATTENTION : Si vous parlez français, vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-877-236-0826, ATS 711**.

Italian

ATTENZIONE: se parla italiano, Le vengono messi gratuitamente a disposizione servizi di assistenza linguistica. Chiami il numero **1-877-236-0826, TTY 711**.

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел. **1-877-236-0826, TTY 711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी भाषा बोलते हैं तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। कॉल करें **1-877-236-0826, TTY 711**.

Farsi

توجه: اگرچه زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات ترجمه زبان به صورت رایگان به شما ارائه خواهد شد. لطفاً با شماره تلفن **1-877-236-0826, TTY 711** تماس بگیرید.

Thai

ข้อควรพิจารณา: หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่าย โปรดโทรไปที่หมายเลข **1-877-236-0826, TTY 711**



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. In other words, UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, contact UnitedHealthcare Community Plan at the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711.

If you feel that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance by mail or email:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office of Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> or by mail at:

Mail:

U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Phone:

Toll-free **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Complaint forms are available at

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>