



# LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK



## Los servicios dentales para adultos están de regreso.

Desde el 1 de enero de 2018, los miembros a partir de los 21 años podrán realizarse un examen oral y una limpieza dos veces al año. Las radiografías y algunas extracciones también tienen cobertura. ¿Tiene preguntas? ¿Necesita ayuda para localizar a un dentista participante? Llame a Servicios para miembros al **1-800-318-8821, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este.

## On My Way.

Prepárese para el mundo real.

UnitedHealthcare On My Way (OMW™) es un recurso en línea gratuito, que ayuda a los jóvenes a lidiar con situaciones reales que pueden afectar su futuro. UnitedHealthcare OMW puede ayudarles a administrar cuentas bancarias, conseguir una vivienda, elaborar un currículum, encontrar capacitación laboral, postularse a la universidad y más. A través de UnitedHealthcare OMW, puede aprender acerca de:

- **Dinero:** Cree un presupuesto y aprenda cómo ahorrar y declarar impuestos.
- **Vivienda:** Entienda y compare opciones de vivienda asequibles.
- **Empleo:** Redacte un currículum y obtenga consejos para entrevistas de trabajo.
- **Educación:** Decida qué hacer después de la escuela secundaria.
- **Salud:** Obtenga información importante acerca de la salud y obtenga respuestas a preguntas de salud comunes.
- **Transporte:** Aprenda cómo desplazarse a diferentes lugares.



**Inscríbese hoy.** Visite [uhcOMW.com](http://uhcOMW.com). Busque "UnitedHealthcare Community Plan On My Way Interactive Game for Teens" (Juego interactivo para adolescentes de UnitedHealthcare Community Plan On My Way) en YouTube y vea nuestro video para obtener más información.

# Conéctese.

## El apoyo es vital para la salud mental.

Si tiene problemas de salud mental, el apoyo puede ayudarle, ya que puede reforzar su recuperación y sanación. Busque a una persona en quien confíe para hablar con ella. Puede ser un familiar, amigo u otra persona a quien pueda recurrir. Pasar tiempo con personas que lo aman puede mejorar su bienestar general.

El apoyo puede presentarse de muchas formas. Alguien puede ayudarle con una tarea específica o puede estar simplemente disponible para escucharlo. Asimismo, puede darle consejos. El solo hecho de escuchar que está en el camino correcto puede ayudarle a sentirse menos solo. A veces, los demás pueden comprender mejor la situación por la que usted está pasando. Puede conectarse con otros a través de una terapia grupal con su proveedor. También existen recursos de apoyo de compañeros y de terapia de 12 pasos en su comunidad.



**Obtenga ayuda.** Puede obtener apoyo de salud mental a través del sistema Maryland Public Behavioral Health si llama al **1-800-888-1965**.

## ¿Qué opina?

Es posible que dentro de algunas semanas reciba por correo una encuesta. En ella, le preguntamos su grado de satisfacción con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe la encuesta, le agradeceremos que la responda y nos la envíe por correo. Sus respuestas serán confidenciales, y su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud.



## Su privacidad es importante.

Tomamos la privacidad con seriedad. Somos muy cuidadosos con la información de salud protegida (PHI, por sus siglas en inglés) de su familia. Asimismo, resguardamos su información financiera (FI, por sus siglas en inglés). Utilizamos la PHI y la FI para ejecutar nuestra actividad comercial, ya que nos ayudan a proporcionarle productos, servicios e información.

Protegemos la PHI y FI oral, escrita y electrónica. Tenemos normas que nos indican cómo podemos mantener seguras la PHI y FI. No queremos que la PHI o FI se pierdan o destruyan. Queremos asegurarnos de que nadie las utilice de manera indebida. Nosotros las utilizamos con cuidado. Tenemos políticas que explican:

- Cómo podemos usar la PHI y FI.
- Cuándo podemos compartir la PHI y FI con terceros.
- Los derechos que tiene con respecto a la PHI y FI de su familia.

## ¿De qué forma podemos ayudarle?

UnitedHealthcare Community Plan le ofrece beneficios y programas especiales que le permiten mejorar su salud. Una evaluación de salud nos indica qué servicios pueden ayudarle. Al responder tan solo algunas preguntas, se le puede asociar con los programas adecuados para usted.

Les pedimos a los miembros nuevos que lleven a cabo una evaluación de salud dentro de los 60 días siguientes a unirse al plan. Si ha sido miembro durante más tiempo, no es demasiado tarde.



**Es fácil.** Solo tardará algunos minutos en responder una evaluación de salud. Simplemente, visite **myuhc.com/CommunityPlan**. O llame al **1-800-318-8821**, **TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este, para hacerla por teléfono.



**No es ningún secreto.** Puede leer nuestra política de privacidad en su Manual para miembros, que se encuentra disponible en línea en **myuhc.com/CommunityPlan**. También puede llamar a Servicios para miembros al **1-800-318-8821**, **TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este, para solicitar que le enviemos una copia por correo. Si realizamos cambios en la política, le enviaremos una notificación por correo.

# Momento de examen.

Usted puede prevenir el cáncer de colon.

El cáncer de colon se puede prevenir. No espere a la aparición de síntomas para acudir a un control. Los síntomas no son siempre obvios, pero pueden incluir:



- Cambios en los hábitos intestinales.
- Cambios en la consistencia de las heces.
- Sangre en las heces.
- Dolor abdominal.

Su riesgo de cáncer de colon aumenta después de los 50 años. Si tiene 50 años o más, hable con su proveedor de atención primaria para hacer un examen de detección llamado colonoscopia. También pregunte a su proveedor de atención primaria acerca de la prueba inmunoquímica fecal (FIT, por sus siglas en inglés) para hacer en casa. Esta prueba se prefiere a la prueba de sangre oculta en las heces (FOBT, por sus siglas en inglés) debido a que:

- No tiene restricciones en cuanto a alimentos o medicamentos.
- Solo se requiere una muestra.



## Vea aquí.

Hágase un examen ocular para personas diabéticas cada año.

La retinopatía diabética es una complicación común de la diabetes. El azúcar alta en sangre daña los vasos sanguíneos del ojo. Los síntomas rara vez se presentan hasta que el daño es grave. El tratamiento puede evitar que empeore; sin embargo, no puede revertir la pérdida de visión que ya haya sufrido.

Por eso es tan importante realizarse un examen oftalmológico para persona diabética todos los años. Puede detectar el problema antes de que presente síntomas. El examen es rápido y no duele.

Las personas con diabetes también tienen un mayor riesgo de tener otras enfermedades oculares, tales como cataratas y glaucoma. Un buen control de la diabetes puede ayudar a prevenir la pérdida de la visión.



**Podemos ayudarle.** Si tiene diabetes o alguna otra afección crónica, podemos ayudarle. Ofrecemos programas de control de enfermedades, que le ayudan a controlar su afección. Para obtener más información, llame al **1-800-318-8821, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este

## Servicios especiales.

UnitedHealthcare Community Plan cuenta con una Unidad de Necesidades Especiales, que ayuda a los miembros que:

- Están embarazadas o acaban de tener un bebé.
- Son niños con necesidades médicas especiales.
- Tienen VIH/SIDA.
- Tienen una discapacidad del desarrollo.
- No tienen hogar.
- Necesitan tratamiento de salud mental o para el abuso de sustancias.
- Están en cuidado de acogida.



**Podemos ayudar.** Si usted o su hijo tienen necesidades especiales, nuestro coordinador de necesidades especiales puede darle información y apoyo. Llame al **443-896-9081** si necesita ayuda con el transporte, las citas al médico o si tiene algún otro problema que le impida obtener la atención que necesita.

## Rincón de recursos.

### Servicios para miembros de

**UnitedHealthcare:** 1-800-318-8821, TTY 711  
de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m. Hora  
del Este

**24/7 NurseLine (Línea de enfermería  
disponible las 24 horas):** 1-877-440-0251,  
TTY 711

**Sistema Público de Salud del  
Comportamiento:** 1-800-888-1965, TTY 711

**Transporte:** Comuníquese a su Departamento  
de salud local.

**Unidad de necesidades especiales:**  
1-800-460-5689, TTY 711

**Coordinador de necesidades especiales:**  
443-896-9081, TTY 711

**UnitedHealthcare Outreach:**  
1-866-735-5659, TTY 711

**Educación sobre la salud de  
UnitedHealthcare:** 1-855-817-5624, TTY 711

**Healthy First Steps (Primeros Pasos  
Saludables):** 1-800-599-5985, TTY 711

**Departamento de recursos humanos:**  
1-800-332-6347, TTY 711

**Maryland Health Connection:**  
1-855-642-8572, TTY 711  
MarylandHealthConnection.gov

**Línea de ayuda de asistencia médica  
de Maryland:** 1-800-284-4510, TTY 711

**Programa dental Maryland  
Healthy Smiles:** 1-855-934-9812, TTY 711

**Línea de ayuda en caso de fraude de  
UnitedHealth Group:** 1-866-242-7727, TTY 711

**Línea de ayuda en caso de fraude de  
HealthChoice:** 1-866-770-7175, TTY 711

**Servicios de intérpretes:** Llame a Servicios  
para miembros para solicitar servicios de  
interpretación para sus visitas médicas.

# Evite la sala de emergencias.

## Sepa a dónde ir y cuándo hacerlo.

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su PCP debe ser el primer lugar al que debe llamar cuando necesita atención. Incluso puede llamar en la noche o los fines de semana.

Si no puede visitar a su médico, tiene la opción de acudir a un centro de atención de urgencia. Los centros de atención de urgencia atienden a los pacientes sin cita previa. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas potencialmente mortales. Solo acuda a ellas si cree que su enfermedad o lesión puede causar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato. Si acude por un problema menor, como un dolor de garganta, dolor de oídos o dolor en los senos nasales, es posible que tenga que esperar un largo tiempo.

Si no está seguro si el problema es una emergencia, puede hablar con una enfermera en NurseLine. Simplemente llame al **1-877-440-0251, TTY 711**, las 24 horas al día, los 7 días a la semana.



**¿Es urgente?** Para encontrar un centro de atención de urgencias cercano a usted, visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan).

Haga clic en Find a Doctor (Encontrar un médico). O bien, llame a Servicios para miembros al **1-800-318-8821, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este.

## Hablamos su idioma.

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 intérpretes de idiomas y de lenguaje de señas para personas sordas a través de la línea de idiomas (Language Line). En el consultorio del médico pueden ayudarle con la coordinación. Si necesita recibir atención en un idioma diferente al inglés, podemos ayudarle. Asimismo, podemos entregar materiales para los miembros con problemas visuales.



**Solo llame.** ¿Necesita recibir información en un idioma diferente al inglés? ¿Quiere recibir materiales en otro formato? Llame a Servicios para miembros al **1-800-318-8821, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este.