



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK



EN ESTA EDICIÓN

Bienvenida a los nuevos miembrosPágina 1
Inscríbese en MyUHC.comPágina 2
Cómo evitar la tos ferinaPágina 2
Manual para miembrosPágina 3
Alergias y asmaPágina 3
Conozca sobre el plomoPágina 4

¿Es un nuevo miembro?

3 consejos para nuevos miembros



Aproveche al máximo sus beneficios. Siga estos consejos para iniciar de la mejor manera.

- 1. SIEMPRE CARGUE SU TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DE MIEMBRO.** Muestre su tarjeta cada vez que visite al médico, vaya a la clínica o a la farmacia. Infórmenos si aún no ha recibido su tarjeta.
- 2. VISITE A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS).** Llame a la oficina de su PCP y solicite una cita para un chequeo dentro de los próximos 30 días. El nombre y el teléfono se encuentran en su tarjeta de identificación.
- 3. LLENE LA EVALUACIÓN DE SALUD.** Se demorará menos de 15 minutos y nos permitirá ayudarlo con los servicios que necesita. Le llamaremos para hacerle preguntas sobre su salud o usted nos puede llamar cuando lo considere conveniente.



Estamos aquí para brindarle ayuda. Comuníquese con Servicios para miembros al **1-866-675-1607 (TTY 711)**. O visite nuestro sitio web **UHCCommunityPlan.com**.

UTILICE MYUHC.COM

1. **IMPRIMA SU TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DE MIEMBRO.** Si pierde la tarjeta, la puede imprimir de nuevo.
2. **CONOZCA SUS BENEFICIOS.** ¿Quiere saber si un servicio está cubierto por su plan? Es fácil revisar aquí para asegurarse.
3. **ENCUENTRE UN MÉDICO, UNA CLÍNICA O UN HOSPITAL.** Es fácil buscar los proveedores de la red que se encuentran cerca de usted.
4. **LLENE LA EVALUACIÓN MÉDICA PERSONAL.** Esto nos ayuda a apoyarle con los mejores servicios de atención médica basándonos en sus necesidades.



Siga tres pasos sencillos. Para comenzar, visite **MyUHC.com/CommunityPlan**. Haga clic en el botón "Regístrese". Luego, ingrese la información de su tarjeta de identificación de miembro. De esta manera, estará listo para utilizar **MyUHC.com**.



LA ATENCIÓN ADECUADA

Queremos que reciba la atención adecuada, en el momento adecuado y en el lugar adecuado. No queremos que reciba atención insuficiente o algo que no necesite. También queremos asegurarnos de que la atención que reciba esté cubierta por los beneficios. Lo hacemos a través de la Gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Solo los profesionales médicos realizan la UM. No damos ningún tipo de incentivo financiero o recompensa a nadie y de ninguna manera por decir que no necesita atención médica.



¿Tiene preguntas sobre la UM?

Comuníquese con la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-675-1607 (TTY 711)**. Solicite hablar con alguien sobre la Gestión de utilización. Le explicaremos cómo funciona la UM y lo que significa para su atención médica.

Un asunto familiar

Toda la familia puede prevenir la pertusis.

Se están incrementando los casos de pertusis. La pertusis también es conocida como tos ferina. Provoca una tos muy fuerte que dura semanas. Se contagia muy fácilmente.

Hay una vacuna contra la pertusis. Se requieren varias dosis. La vacuna para los niños más pequeños se conoce como DTaP. La vacuna para los preadolescentes y adultos se conoce como Tdap. Los dos tipos de inyecciones protegen contra el tétanos, la difteria y la pertusis.

Los bebés que son demasiado pequeños para recibir vacunas corren alto riesgo de adquirir la pertusis. Pueden

enfermarse gravemente. La mitad de los niños que se enferman de pertusis deben ser hospitalizados.

Su familia puede ayudar a evitar la pertusis en el hogar y en su comunidad.

- **LOS BEBÉS** deben recibir la inyección de DTaP a los 2, 4 y 6 meses de edad.
- **LOS NIÑOS PEQUEÑOS** deben recibir una inyección de DTaP entre los 15 y 18 meses de edad.
- **LOS NIÑOS** necesitan una inyección de DTaP antes de ingresar al jardín de niños.
- **LOS PREADOLESCENTES** deben recibir una inyección de Tdap entre los 11 y 12 años de edad.
- **LOS ADULTOS** deben recibir la inyección de Tdap cada 10 años. Las mujeres embarazadas y todas las personas de todas las edades que estarán cerca del bebé deben asegurarse de estar vacunados. Si no sabe cuándo recibió su última inyección, lo más seguro es vacunarse de nuevo.



Consulte a su PCP. Pregunte al proveedor de atención primaria de su hijo sobre la vacuna. Si su hijo necesita un PCP nuevo, comuníquese con Servicios para miembros al **1-866-675-1607 (TTY 711)**. O utilice nuestro directorio de proveedores en línea en **UHCCCommunityPlan.com**.



Detenga la congestión nasal

2 culpables comunes

Si tiene alergias o asma, únase al club. Aproximadamente 20 millones de personas en los Estados Unidos sufren de asma y las alergias afectan a más de 50 millones de personas.

Las alergias se producen cuando su organismo reacciona fuertemente ante algo. Piensa que algo que comió, respiró o entró en contacto con su piel es peligroso. Las causas comunes son polen, moho, caspa de animal y algunos alimentos. En algunas personas, las alergias dan origen a ataques de asma.

Muchas alergias se pueden tratar en casa. Usted puede evitar algunos factores desencadenantes. Los medicamentos de venta sin receta pueden ser útiles. Consulte a su médico si sus alergias son fuertes, duran un largo periodo o causan síntomas de asma.

SÍNTOMAS DE LA ALERGIA

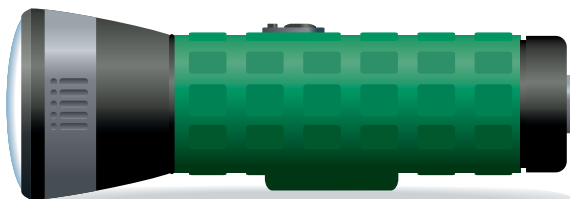
- ojos irritados y llorosos
- estornudo o congestión nasal
- tos o silbido
- erupción, urticaria o piel inflamada

SÍNTOMAS DEL ASMA

- tos o silbido
- dificultad para respirar
- opresión en el pecho

PLAN DE ACCIÓN

¿Está listo en caso de inclemencias climáticas? La clave para mantener segura a su familia es tener un plan de acción adecuado. Visite getagameplan.org para obtener más información.



Infórmese

¿Ha leído su Manual para miembros? Es una gran fuente de información. Le indica cómo usar su plan y explica:

- los beneficios y servicios con los que usted cuenta.
- los beneficios y servicios con los que usted no cuenta (exclusiones).
- cómo averiguar acerca de los proveedores participantes.
- cómo funcionan sus beneficios de medicamentos con receta.
- qué hacer si necesita atención cuando se encuentra fuera de la ciudad.
- cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red.
- dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, después de horario, de salud del comportamiento, especializada, hospitalaria y de emergencia.
- los copagos o cargos que posiblemente tenga que pagar.
- sus derechos y responsabilidades como miembro.
- nuestra política de privacidad.
- cómo expresar una queja o apelar una decisión relacionada con la cobertura.
- la forma en que su plan decide qué tecnologías nuevas se cubren.
- cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con el idioma o una traducción.



Al pie de la letra. Puede leer el Manual para miembros en línea en **UHCCCommunityPlan.com**.

O comuníquese con Servicios para miembros al **1-866-675-1607 (TTY 711)** para que le envíen una copia por correo.



Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja.
1-866-675-1607 (TTY 711)

NurseLine (Línea de enfermería) Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana.
1-877-440-9409 (TTY 711)

Línea para dejar de fumar del estado Reciba ayuda para dejar de fumar.
1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)

Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica Obtenga ayuda con el abuso doméstico.
1-800-799-7233 (TTY 1-800-787-3224)

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables) Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad.
1-800-599-5985 (TTY 711)

Nuestro sitio web Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el Manual para miembros.
UHCommunityPlan.com

Text4baby Reciba mensajes de texto 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 inscríbese en **text4baby.org**.

Si necesita ayuda para traducir o entender este texto, por favor llame al teléfono.
1-866-675-1607 (TTY 711)

Để được trợ giúp biên dịch hoặc để hiểu rõ vấn đề này, vui lòng gọi số.
1-866-675-1607 (TTY 711)



¡Protégete del plomo!

Ayuda para la prevención del envenenamiento con plomo

UnitedHealthcare y Sesame Workshop, la organización sin ánimo de lucro creadora de *Sesame Street*, se han unido para crear *¡Protégete del plomo!* Esta iniciativa brinda a las familias información sobre la prueba del plomo y cómo prevenir la intoxicación.

Aprender sobre el plomo le puede ayudar a toda su familia a mantenerse saludable. El plomo no es algo que se puede ver fácilmente, pero todos en la familia pueden trabajar juntos para protegerse contra él.

El plomo es un tipo de metal que puede encontrarse en algunos artículos de uso común. Si el plomo entra al cuerpo, hace que las personas se enfermen y especialmente los niños pequeños cuyos cuerpos están en crecimiento. Cuando el plomo entra al cuerpo, se produce el envenenamiento con plomo. Saber en dónde puede encontrarse el plomo es el primer paso para protegerse. El plomo puede encontrarse en:

- polvo
- algunas bisuterías de juguete o amuletos
- tierra
- pintura descascarada
- algunos cosméticos, juguetes y crayones importados
- tuberías viejas
- cerámica vieja o utensilios de cocina hechos de peltre

Una prueba de sangre le puede ayudar a saber si su hijo tiene rastros de plomo en el cuerpo. Es importante saber para que pueda asegurarse de que su hijo reciba ayuda si la necesita. Pregunte a su médico sobre el momento adecuado para hacerle la prueba a su hijo. Usualmente se hacen pruebas a los niños antes de cumplir 1 o 2 años.



¡Conozca sobre el plomo! Visite **sesamestreet.org/lead** para obtener más información. ¡Descargue la tarjeta *¡Protégete del plomo!* y una actividad especial para los niños!



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

TM/© 2013 Sesame Workshop