



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



CUIDADO AL FINAL DE LA VIDA

UnitedHealthcare Community Plan ahora tiene un beneficio de cuidados paliativos. Los cuidados paliativos ofrecen confort a los pacientes en agonía y a sus familias a través de atención médica, psicológica y espiritual. Los pacientes pueden recibir cuidados paliativos cuando un médico dice que les queda un año o menos de vida. Los cuidados paliativos se brindan en el domicilio del paciente o en un centro de cuidados con internación. Para obtener más información sobre el beneficio de cuidados paliativos, llame al **1-800-493-4647**.

Dé el primer paso

Embarazos sanos = bebés sanos

Si está embarazada, Healthy First Steps puede ayudarle. Ya sea que esté embarazada de su primer o tercer bebé, reciba apoyo personal en cualquier momento que lo necesite. Cuando se inscriba, trabajará con un equipo que le ayudará a:

- elegir un proveedor para usted y su bebé.
- programar visitas al proveedor y buscar transporte para acudir a ellas.
- responder preguntas acerca de lo que debe esperar durante el embarazo.
- ponerse en contacto con recursos locales, como Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC).

También estamos disponibles por un período de hasta seis semanas después del parto. Nosotros podemos ayudarle a obtener atención después del nacimiento de su bebé. Incluso programamos su cita posparto para usted.



Inscríbese hoy. Llame gratis al **1-800-599-5985 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora central. Healthy First Steps ya forma parte de sus beneficios. No tiene costo adicional para usted.

Información básica sobre el bebé

5 razones por las que debe vacunar a su hijo

Hace años, muchos niños sufrían, o incluso morían, de enfermedades comunes. Hoy, estas enfermedades son poco frecuentes debido a que los niños ahora se vacunan para mantenerse sanos. Si los niños no se vacunan oportunamente, están en riesgo de sufrir estas enfermedades. Hay muchas razones para las vacunas:

- 1. ESTAS ENFERMEDADES AÚN EXISTEN.** Los niños todavía pueden contraerlas. Por ejemplo, recientemente se han informado brotes de tos ferina.
- 2. LAS ENFERMEDADES TRASPASAN LAS FRONTERAS FÁCILMENTE.** Algunas enfermedades contra las cuales vacunamos siguen siendo comunes en otros países, y las personas que viajan pueden traerlas a su comunidad.
- 3. LAS VACUNAS SON SEGURAS.** Se han sometido a pruebas. Los estudios demuestran que no causan autismo ni otras condiciones.
- 4. SE TRADUCEN EN MENOS FALTAS AL TRABAJO Y A LA ESCUELA.** Los niños sanos pueden ir a la escuela o guardería infantil. Sus padres pueden ir a trabajar.
- 5. PROTEGEN A SU FAMILIA, A SUS AMIGOS Y A LA COMUNIDAD.** Cuando se vacunan más personas, todos están más seguros.



Haga un seguimiento. Lleve un registro de las vacunas que recibe su hijo y la fecha en que las recibe. Comparta esta lista con los proveedores nuevos que visite. ¿Necesita encontrar un proveedor para su hijo? Visite [MyUHC.com/CommunityPlan](https://www.myuhc.com/CommunityPlan).



CONOZCA SUS BENEFICIOS DE MEDICAMENTOS

Como miembro de UnitedHealthcare Community Plan, usted tiene beneficios de medicamentos recetados. ¿Sabe dónde puede obtener más información acerca de ellos? Visite nuestro sitio web para obtener información sobre:

- 1. LOS MEDICAMENTOS DE NUESTRO FORMULARIO.** Esta es una lista de medicamentos cubiertos. Lo animamos a que utilice medicamentos genéricos cuando sea posible.
- 2. CÓMO SURTIR UNA RECETA.** La red cuenta con más de 65,000 farmacias. Puede encontrar una cerca de su domicilio que acepte su plan. También puede obtener algunos medicamentos por correo.

3. REGLAS QUE SE PUEDEN APLICAR.

Es posible que algunos medicamentos se cubran solo en determinados casos. Por ejemplo, es posible que tenga que probar otro medicamento primero. (Esto se denomina terapia escalonada). O bien, podría necesitar la aprobación de UnitedHealthcare para usar un medicamento. (Esto se denomina autorización previa). También es posible que haya límites en cuanto a la cantidad que puede obtener de determinados medicamentos.

4. CÓMO OBTENER EXCEPCIONES.

Puede solicitar medicamentos que de otro modo estarían limitados o no tendrían cobertura. Su proveedor puede ayudarle a hacer una solicitud.



Busque aquí. Visite [MyUHC.com/CommunityPlan](https://www.myuhc.com/CommunityPlan) para obtener información acerca de sus beneficios de medicamentos. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-493-4647 (TTY 711)**.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Podría mi hijo tener asma?

R: Por lo general, el asma comienza antes de que los niños cumplen 5 años. Los niños con asma pueden tener una respiración jadeante o tos, incluso si no están resfriados. A veces, pueden tener dificultad para respirar. Pueden sufrir de muchas infecciones pulmonares. Pueden tener otras alergias, incluidas alergias cutáneas. Es posible que uno de sus padres tenga asma. Si su hijo tiene estos signos o factores de riesgo, hable con su médico acerca del asma.

Si su hijo tiene asma, es importante aprender a controlarla. Tendrá que darle su medicamento según las instrucciones. Asimismo, tendrá que evitar aquellas cosas que empeoran su asma. Aprenderá cómo saber cuando el asma de su hijo se está agudizando, y cuándo necesita atención de emergencia. También es importante acudir a todas las citas de seguimiento con el proveedor de su hijo.



CUÍDESE

Su proveedor de atención primaria (PCP) es la persona más adecuada para ayudarlo cuando esté enfermo o lesionado. Su PCP lo conoce y también conoce su historial médico, y además, tiene su expediente médico.

Llame al consultorio de su PCP en primer lugar cuando necesite atención. Es posible que pueda obtener una cita para más tarde ese mismo día. Su PCP puede llamar a la farmacia para solicitar una receta para usted. Incluso usted puede llamar en la noche o los fines de semana.

Asimismo, su PCP puede decirle que visite un centro de atención de urgencia. También puede ir a uno de estos centros si no le es posible comunicarse con su PCP. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

Las salas de emergencias de los hospitales son solo para emergencias médicas importantes. Solo acuda a ellas si cree que su enfermedad o lesión puede causar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato.

Señales de alto

Obtener ayuda para problemas de alcohol y drogas

Recibir tratamiento para el abuso de sustancias puede ayudarlo a disfrutar de una vida mejor. La ayuda para usted o un ser querido puede comenzar al hablar con un médico, una enfermera o un orientador. Lo que converse con su proveedor acerca del uso de sustancias es confidencial. Está protegido por la ley. He aquí como puede comenzar su recuperación:

- **OBTENGA AYUDA DE INMEDIATO.** Consulte a su médico, enfermera u orientador dentro de 14 días. Visítelo dos veces más dentro de 30 días.
- **PARTICIPE ACTIVAMENTE.** Asista a sus citas. Haga preguntas. Pida a sus proveedores que trabajen juntos.
- **ENCUENTRE EL PROGRAMA ADECUADO.** Existen muchos tipos de ayuda disponibles. Asegúrese de que el programa sea adecuado para usted.
- **OBTENGA AYUDA DE SUS FAMILIARES Y AMIGOS.** No intente mejorarse solo. Es importante contar con personas que puedan apoyarlo y darle consejos.
- **INCORPÓRESE A UN GRUPO DE APOYO.** Hablar con otras personas que han estado en su misma situación es muy útil. Existen muchos tipos de grupos en línea y en persona.



Obtenga más información. Visite **LiveAndWorkWell.com** para obtener más información. ¿Necesita ayuda para encontrar un orientador o un programa? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-493-4647 (TTY 711)**.



¿Necesita un PCP? Para encontrar un nuevo PCP, use el directorio de proveedores en **MyUHC.com/CommunityPlan**.



Su privacidad

Cómo protegemos su información

Tomamos la privacidad con seriedad. Somos muy cuidadosos con su información de salud protegida (PHI, por sus siglas en inglés). Asimismo, resguardamos su información financiera (FI, por sus siglas en inglés). Utilizamos la PHI y la FI para ejecutar nuestro negocio. Nos ayuda a proporcionarle productos, servicios e información.

En nuestras actividades, protegemos la PHI y FI oral, escrita y electrónica. Tenemos normas que nos indican cómo podemos mantener seguras su PHI y FI. No queremos que su PHI o FI se pierda o se destruya. Queremos asegurarnos de que nadie la utilice de manera indebida. Nos cercioramos de usar su PHI y FI de manera cuidadosa. Tenemos políticas que explican:

- cómo podemos usar la PHI y FI.
- cuándo podemos compartir la PHI y FI con terceros.
- los derechos que tiene respecto de su PHI y FI.



No es ningún secreto. Puede leer nuestra política de privacidad en su Manual para miembros. También está disponible en línea en MyUHC.com/CommunityPlan o puede llamar a Servicios para miembros al **1-800-493-4647 (TTY 711)** para solicitar que le enviemos una copia por correo. Si realizamos cambios en la política, le enviaremos una notificación por correo.

TWEETS EN LOS QUE PUEDE CONFIAR

Síguenos en Twitter [@UHCPregnantCare](https://twitter.com/UHCPregnantCare). Puede recibir consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo. Estamos aquí para facilitar tanto su cuidado como el de su bebé. Visite bit.ly/uhc-pregnancy.



¿Qué piensa?

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 una encuesta, le agradeceremos que la responda y la devuelva por correo. Sus respuestas serán confidenciales. Su opinión nos ayudará a mejorar el plan de salud.

Rincón de recursos

Servicios para miembros

Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja (llamada gratuita).

1-800-493-4647 (TTY 711)

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)

Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad (llamada gratuita).

1-800-599-5985 (TTY 711)

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

MyUHC.com/CommunityPlan

Text4Baby

Reciba mensajes 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 inscribese en text4baby.org.

Línea de asistencia nacional contra la violencia doméstica

Obtenga ayuda gratis y confidencial con el abuso doméstico (llamada gratuita).

1-800-799-7233
(TTY 1-800-787-3224)

Línea de ayuda para dejar de fumar

Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)

