



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿SABÍA USTED QUE?

Más de uno de cada 10 adultos ha sido diagnosticado con enfermedad cardíaca. Las enfermedades cardíacas constituyen la principal causa de muerte en los Estados Unidos.



El momento de los preadolescentes



Vacunas para niños de 11 y 12 años

Cuando su hijo preadolescente tenga 11 o 12 años, es momento de más vacunas, que se deben administrar en el examen de control anual de su hijo. Las vacunas recomendadas para niños y niñas de estas edades son:

- virus de papiloma humano (VPH)
- tétano, difteria y tos ferina (Tdap)
- meningocócica conjugada (MCV4)

La vacuna contra el VPH se puede administrar a adolescentes y jóvenes adultos hasta de 26 años de edad. Pregunte a su médico cómo puede ponerse al corriente con las vacunas saltadas para hepatitis A, hepatitis B, varicela y MMR.



Llame hoy. Programe la consulta anual de atención médica de su hijo preadolescente con su PCP. Si necesita encontrar un PCP cerca de usted, llame a Servicios para miembros al **1-800-348-4058**.



Según las reglas

¿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 de la red.
- 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.
- sus derechos y responsabilidades como miembro.
- nuestra política de privacidad.
- en qué casos, cómo y cuándo puede ser necesario presentar una reclamación.
- 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.



Obtenga todo. Puede leer el Manual para miembros en línea en MyUHC.com/CommunityPlan. ○

bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual.

LA ATENCIÓN ADECUADA

Queremos que reciba la atención adecuada, en el momento adecuado y en el lugar adecuado. No queremos que obtenga atención deficiente o algo que en realidad no necesite. También tenemos que asegurarnos de que la atención que reciba sea un beneficio cubierto. Hacemos esto mediante la Gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Solo los profesionales médicos realizan la UM. No proporcionamos incentivos financieros ni recompensamos a nadie por decir no al cuidado necesario.



¿Tiene preguntas sobre la UM? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**. Pida hablar con una persona de Gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Le explicaremos cómo funciona la UM y qué significa para su atención.

Club de cultura

Celebramos la diversidad

Respetamos la cultura de nuestros miembros. Por ello, capacitamos a nuestro personal y a nuestros proveedores y les enseñamos a comprender a nuestros miembros y a comunicarse e interactuar con ellos. Somos conscientes de las diversas procedencias de nuestros miembros. Tenemos presente sus creencias, valores y tradiciones.

También creamos materiales y servicios adaptados para la cultura. Por ejemplo:

- Nuestro Manual para miembros habla de su derecho a una atención adaptada según su cultura.
- Los miembros pueden solicitar intérpretes.
- Los miembros pueden pedir la traducción de los materiales en otro idioma u otro formato.
- Tenemos proveedores que hablan un idioma diferente al inglés y en el directorio de proveedores aparecen los idiomas que hablan.

Asimismo, nuestros proveedores siempre están aprendiendo formas nuevas y mejores para prestar una atención adaptada según la cultura. Además, los proveedores reciben boletines y materiales de capacitación redactados por el comité de aptitudes culturales.



¿Preguntas? Consulte su Manual para miembros o llame gratis a Servicios para miembros para solicitar ayuda al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

Bajo control

Haga de su salud diabética una prioridad.

Se requiere de una supervisión constante y cuidadosa para mantener la diabetes bajo control. Las pruebas habituales le ayudan a ver cómo está. ¿Cuál de las siguientes pruebas le falta?

- **ANÁLISIS DE SANGRE A1C:** Este análisis de laboratorio indica cuán bien ha controlado su nivel de azúcar en sangre en los últimos dos a tres meses. También indica la eficacia de su tratamiento. Realícese este análisis tres o cuatro veces al año.
- **COLESTEROL:** La diabetes y el colesterol constituyen una combinación que puede dañar el corazón. Su médico puede informarle sus valores de HDL y colesterol total ideales. Realícese esta prueba una vez al año.
- **FUNCIÓN RENAL:** La diabetes puede dañar los riñones. Esta prueba se asegura de que los suyos funcionen de manera adecuada. Realícese esta prueba una vez al año.
- **EXAMEN DE PUPILA DILATADA:** La diabetes no controlada puede causar ceguera. En esta prueba, las pupilas se dilatan con gotas oftálmicas para poder revisar la retina. Ayuda a detectar problemas antes de que se dé cuenta de que los tiene. Realícese esta prueba una vez al año.



Con nosotros es fácil. Estas pruebas son beneficios cubiertos. ¿Necesita ayuda para programar una cita o ir al médico? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

¿Necesita atención en salud del comportamiento?

Las siguientes instituciones ofrecen tratamientos de salud mental y de problemas de abuso de sustancias.

AUTORIDADES REGIONALES DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO (RBHA)

Cenpatico (condados de Cochise, Gila, Graham, Greenlee, La Paz, Pima, Santa Cruz y Yuma)

Servicios para miembros: **1-866-495-6738**

Línea para atención de crisis: **1-866-495-6735**

CPSA (condado de Pima)

Servicios para miembros: **1-800-771-9889**

Línea para atención de crisis: **1-800-796-6762**

Magellan (condado de Maricopa)

Servicios para miembros: **1-800-564-5465**

Línea para atención de crisis: **1-800-631-1314**

NARBHA (condados Apache, Coconino, Mohave, Navajo, Yavapai)

Servicios para miembros: **1-800-640-2123**

Línea para atención de crisis: **1-877-765-4060**

AUTORIDADES REGIONALES INDÍGENAS DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO (TRBHA)

Apache White Mountain

Servicios para miembros: **520-879-6060**

Línea para atención de crisis: **1-877-336-4811**

Gila River

Servicios para miembros: **540-562-7140**

Línea para atención de crisis: **1-800-259-3449**

Navajo Nation

Servicios para miembros: **928-729-4349**

Línea para atención de crisis: **1-866-841-0277**

Pascua Yaqui

Servicios para miembros: **520-879-6060**

Línea para atención de crisis: **1-877-342-0912**



Vamos al plano físico

A partir del 1 de marzo de 2014, el AHCCCS agregó un nuevo beneficio de terapia física ambulatoria. Está dirigido a miembros adultos mayores de 21 años. Este beneficio cubrirá 15 consultas ambulatorias de terapia física. Para obtener este beneficio los miembros deben necesitarlo para *mantener* o *lograr* un nivel de funcionamiento. Anteriormente, la terapia física solo se permitía para *restaurar* un nivel de funcionamiento determinado. Las 15 consultas ambulatorias de terapia física están cubiertas durante cada año de beneficios.



¿Preguntas? ¿Desea obtener más información sobre la cobertura de la terapia física ambulatoria? Llame a Servicios para miembros al **1-800-348-4058**.

En virtud de los Títulos VI y VII de la Ley de derechos civiles de 1964 (Títulos VI y VII) y la Ley para estadounidenses con discapacidades de 1990 (ADA, por sus siglas en inglés), la Sección 504 de la Ley de rehabilitación de 1973 y la Ley de discriminación por edad de 1975, UnitedHealthcare Community Plan prohíbe la discriminación en internaciones, programas, servicios, actividades o trabajo por motivos de raza, color, religión, sexo, nacionalidad, edad o discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe realizar las adaptaciones razonables para permitir que una persona con discapacidad participe en un programa, servicio o actividad. Hay disponibles ayudas y servicios auxiliares a solicitud para personas con discapacidades. Por ejemplo, esto significa que si es necesario, UnitedHealthcare Community Plan debe proporcionar intérpretes de lenguaje de señas a las personas que son sordas, un lugar con acceso para sillas de ruedas o materiales impresos en letra grande. Asimismo, significa que UnitedHealthcare Community Plan tomará todas las otras medidas que sean razonables para permitirle entender y participar en un programa o una actividad, incluidos cambios razonables en una actividad. Si cree que no podrá entender o participar en un programa o una actividad debido a su discapacidad, si es posible, infórmenos las necesidades que tiene debido a su discapacidad con anticipación. Para solicitar este documento en un formato alternativo o para obtener más información acerca de esta política, comuníquese con Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

¡Protégete del plomo!

Ayuda para la prevención del envenenamiento con plomo

UnitedHealthcare y Sesame Workshop, la organización sin fines de lucro detrás de *Sesame Street*, se han unido para crear *¡Protégete del plomo!* Este programa brinda a las familias información sobre la prueba del plomo y cómo prevenir la intoxicación. Asegúrese de que todos en la familia conozcan estos simples consejos para protegerse del plomo.

- **MANTÉNGASE ALEJADO DEL POLVO.** Informe a su hijo que es importante mantenerse alejado de lugares con polvo. Puede ayudar a mantener alejado el plomo al trapear y limpiar habitualmente con un paño húmedo.
- **DEJE SUS ZAPATOS EN LA PUERTA.** Es una forma fácil para asegurarse de que el polvo y la suciedad no entren.
- **LÁVESE LAS MANOS ANTES DE COMER.** Muestre a su hijo cómo lavarse bien las manos con agua tibia y jabón al lavar las suyas al mismo tiempo. En conjunto, laven sus manos por un mínimo de 20 segundos.
- **MANTÉNGASE ALEJADO DE LA PINTURA DESCASCARADA.** Si en su casa hay pintura descascarada, comuníquese con el departamento de salud local para consultar cuál es la mejor forma para limpiarla.
- **REVISE LOS JUGUETES DE SU HIJO.** Revise los juguetes de su hijo para ver si están sucios con polvo o si tienen áreas picadas o dañadas. Averigüe sobre los retiros del mercado de juguetes en el sitio web de la Comisión de Estados Unidos para la Seguridad de Productos de Consumo en cpsc.gov.

Un análisis de sangre puede ayudarle a averiguar si su hijo tiene plomo en su organismo. Es importante saberlo para que pueda asegurarse de que su hijo reciba ayuda si la necesita. Consulte con el médico cuál es el mejor momento para realizar este análisis. Por lo general, se hacen pruebas a los niños antes de cumplir 1 y 2 años.



¡Conozca sobre el plomo! Visite sesamestreet.org/lead para

obtener más información. ¡Descargue una tarjeta para la billetera de *¡Protégete del plomo!* más una actividad especial para los niños!



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

TM/© 2014 Sesame Workshop

