



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



DENOS SU OPINIÓN



UnitedHealthcare Community Plan está interesado en sus comentarios. Durante el año, realizaremos grupos consultivos de miembros para conocer sus opiniones. ¿Cómo es nuestro servicio? ¿Qué podemos mejorar? Recibimos con agrado su opinión. Si está interesado en participar en nuestro grupo consultivo de miembros, llame al **1-888-303-6163**.

¿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 **1-800-641-1902 (TTY 711)**. O visite nuestro sitio web **MyUHC.com/CommunityPlan**.

NurseLine

Su recurso de información médica las 24 horas

Cuando se siente enfermo o se ha lesionado, puede ser difícil tomar una decisión en cuestiones de atención médica. Es posible que no sepa si debe acudir a una sala de emergencias, a un centro de atención de urgencias, solicitar una cita médica o encargarse de su cuidado. Una enfermera con experiencia de NurseLine le puede suministrar información para ayudarle a tomar una decisión.

Puede que solo tenga curiosidad sobre un tema de salud y desee más información. Con los servicios de NurseLine, solo tiene que llamar para obtener respuestas a sus preguntas sobre salud.

Las enfermeras pueden brindarle información y ayuda sobre muchas situaciones e inquietudes médicas como:

- lesiones leves
- enfermedades comunes
- salud de hombres, mujeres y niños
- nutrición y acondicionamiento físico
- preguntas para su médico



¡Hola, enfermera! Llame a la línea gratuita **1-877-543-4293**, las 24 horas del día y los 7 días de la semana. Encontrará enfermeras certificadas siempre dispuestas a hablar sobre sus inquietudes de salud y a responder sus preguntas. También tenemos disponible servicios de intérprete.

Nos preocupamos por usted

UnitedHealthcare Community Plan ofrece administración de atención a los miembros con necesidades especiales. Los administradores de atención trabajan con el plan de salud, el médico y organismos externos. Ellos ayudan a los miembros a obtener los servicios especiales y la atención que necesitan. La administración de atención ayuda a las personas con:

- discapacidades físicas
- enfermedad mental grave
- problemas de salud complejos
- otras necesidades especiales

Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades. Los miembros en estos programas reciben recordatorios acerca de su atención y consejos de una enfermera. Estos programas ayudan a los miembros con enfermedades crónicas como:

- diabetes
- asma
- EPOC
- anemia
- ICC
- VIH
- hipertensión
- falciforme



La ayuda está aquí. ¿Tiene necesidades especiales o necesita ayuda para controlar una enfermedad crónica? Llame a la administración de atención al **1-877-856-6351 (TTY 711)**. Pregunte acerca de los programas que pueden ayudarle.

4 DATOS SOBRE LA CLAMIDIA

1. La clamidia es la infección de transmisión sexual más común. Tanto hombres como mujeres pueden adquirirla.
2. La bacteria que causa la clamidia se transmite al tener sexo sin protección. El uso de condones puede reducir el riesgo.
3. Generalmente, la clamidia no presenta síntomas. Los expertos recomiendan que las mujeres y las adolescentes de hasta 25 años de edad se realicen un examen cada año. La prueba sólo consiste de proporcionar una muestra de orina.
4. La clamidia se puede curar con antibióticos, pero si no se trata, puede causar infertilidad u otros problemas a largo plazo.



Criar a su bebé

Los bebés crecen y cambian rápidamente. Por ello, es importante que lleve a su bebé a visitas periódicas a su proveedor de atención primaria. A la edad de 2 años, su hijo debe haber tenido 10 controles de bebé sano. Estas visitas de control de bebé sano también se denominan Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment (EPSDT, Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos).

Las visitas de control de bebé sano ayudan al médico a conocerlos a usted y a su bebé y a asegurarse de que su bebé esté sano. También son un buen momento para que haga preguntas. Las visitas de control de bebé sano incluyen:

- **REVISIÓN DEL CRECIMIENTO:** Se mide y se pesa a su hijo.
- **PRUEBAS:** Se realizan las pruebas necesarias a su hijo. Esto incluye pruebas de detección de plomo a las edades de 1 y 2 años.
- **EXÁMENES DE DETECCIÓN:** Se revisa la visión, la audición y el desarrollo de su hijo.
- **VACUNAS:** Cuando haya cumplido 2 años, su hijo habrá recibido vacunas contra 14 enfermedades. Algunas vacunas se administran juntas. La mayoría de las vacunas son necesarias más de una vez.

CUÁNDO IR

- | | | |
|-----------------------|------------|------------|
| Las edades para las | ■ 2 meses | ■ 15 meses |
| visitas de control de | ■ 4 meses | ■ 18 meses |
| bebé sano son: | ■ 6 meses | ■ 24 meses |
| ■ 3 a 5 días | ■ 9 meses | |
| ■ 1 mes | ■ 12 meses | |



Obtenga recompensas. UnitedHealthcare Community Plan ofrece un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las nuevas mamás. Su nombre es Baby Blocks. Puede recibir recompensas por acudir a los controles prenatales, posparto y de bebé recién nacido. Visite **UHCBabyBlocks.com** para obtener más información.

Encuentre al Dr. Correcto

Haga que el PCP de su hijo sea su socio de salud.

Cuando se inscribió en su plan de salud, usted eligió un proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP). Su PCP proporcionará o coordinará toda su atención médica. Si necesita exámenes o tratamientos que su PCP no pueda brindar, le hará una derivación. Debe sentirse cómodo con su PCP. Si no lo está, elija uno nuevo.

Cuando consulte a su PCP, indíquele cuáles medicamentos, vitaminas o medicamentos de venta libre toma con regularidad. Lleve una lista escrita.

Es importante que su PCP sepa todo sobre su atención médica. Hable de otros proveedores que consulte, como especialistas, y de la atención de salud mental o de abuso de sustancias que esté recibiendo. Mencione todos los medicamentos o tratamientos que otros proveedores le hayan recetado. Pídales a otros proveedores que le envíen a su PCP copias de todos los resultados y conclusiones de exámenes.



¿Cuál es su tipo? Para una lista de proveedores participantes, visite **MyUHC.com/CommunityPlan**.



Rincón de recursos

Servicios para miembros Si no habla inglés, Servicios para miembros le comunicará con un intérprete, las 24 horas, los siete días de la semana.

1-800-641-1902 (TTY 711)

Línea de enfermería (NurseLine)

Obtenga consejos de una enfermera, incluida ayuda para decidir cuál es el mejor lugar para recibir atención, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

1-877-543-4293 (TTY 711)

Magellan Behavioral Health

1-800-424-0333 (TTY 711)

Block Vision

1-800-879-6901

Administración de atención Nuestras enfermeras administradoras de casos están disponibles de lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m.

1-877-856-6351 (TTY 711)

Nuestro sitio web Busque un proveedor, imprima su tarjeta de identificación de miembro o lea su Manual para miembros.

MyUHC.com/CommunityPlan

ACCESSNebraska Llame si cambia de dirección o número de teléfono, o si se embaraza.

1-855-632-7633 (TTY 711)

402-473-7000 en el área de Lincoln

402-595-1178 en el área de Omaha

IntelliRide Coordine servicios de transporte.

1-844-531-3783

402-401-6999 en el área de Omaha

IRideNow.com

Línea de ayuda para dejar de fumar

Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar.

1-800-QUIT-NOW

(1-800-784-8669)



UnitedHealthcare y Sesame Workshop, la organización sin fines de lucro detrás de *Sesame Street*[™], se han unido para crear *A es para Asma*. Este programa ayuda a los niños con asma a disfrutar de una vida más sana y más activa.

Hable con el médico de su hijo para entender los medicamentos necesarios para controlar su asma. Algunos medicamentos para el asma en forma de pastillas o líquidos se tragan. Otros se inhalan como un vapor fino con un inhalador de dosis medida o un nebulizador. El asma de cada niño es diferente, de modo que existe más de un tipo de tratamiento. En general, existen dos categorías diferentes de medicamentos que su hijo puede tomar:

- 1. LOS MEDICAMENTOS DE RESCATE**, como algunos inhaladores, ofrecen alivio inmediato de los síntomas cuando su hijo tiene un ataque de asma o cualquier otro tipo de dificultad para respirar. En niños cuya asma está debidamente controlada, estos medicamentos no deberían ser necesarios todos los días.
- 2. LOS MEDICAMENTOS DE CONTROL** hacen exactamente lo que indica su nombre: controlan el asma de su hijo, aunque no tenga síntomas. En efecto, previenen síntomas, y a veces se les denomina medicamentos preventivos. Estos medicamentos se deben utilizar de forma regular, todos los días.



Obtenga recursos. Descargue e imprima "Mi perfil de asma" en sesamestreet.org/asthma. Complete la hoja y entregue una copia a la persona que cuida a su hijo.



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida



TM/© 2014 Sesame Workshop