



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿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.

Ojos brillantes



Cinco formas para prevenir la retinopatía diabética

Los problemas oculares son comunes en las personas con diabetes. Sin embargo, existen algunas cosas que puede hacer para proteger su visión. Y si ya tiene la enfermedad ocular, puede evitar que empeore. La Asociación Estadounidense de la Diabetes (American Diabetes Association) recomienda lo siguiente:

1. Mantenga bajo estricto control su nivel de azúcar en sangre.
2. Disminuya la presión arterial.
3. No fume.
4. Realícese un examen oftalmológico para persona diabética una vez al año.
5. Visite a su oftalmólogo de inmediato si observa algún problema visual.



¿Cómo podemos ayudar? UnitedHealthcare cuenta con programas para personas con diabetes y otras afecciones. Podemos darle recordatorios y consejos acerca de su atención. Llame al **1-800-318-8821 (TTY 711)** para averiguar si se puede inscribir.



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 en todo el país. 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.



Busque aquí. Visite nuestro portal para miembros en [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 **1-800-318-8821 (TTY 711)**.

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 verbal, 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. Está disponible en línea en [MyUHC.com/CommunityPlan](https://www.myuhc.com/communityplan).

También, puede llamar a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)** para solicitar que le enviemos una copia por correo. Si hacemos cambios en la política, le enviaremos una notificación por correo.



Conozca sus opciones

Cómo puede evitar la sala de emergencias

Si está enfermo o herido, posiblemente no desee esperar para recibir atención médica. Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudarle a que reciba atención más rápido.

¿CUÁNDO PUEDE TRATARLO SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP)?

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su PCP es el primer lugar al que debe llamar cuando necesita atención. Es posible que pueda obtener una cita para más tarde ese mismo día. Le pueden dar consejos para que se cuide solo. Su médico puede solicitar una receta para usted en la farmacia. Incluso puede llamar en la noche o los fines de semana.

¿CUÁNDO DEBE ACUDIR PARA RECIBIR ATENCIÓN DE URGENCIA?

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 pacientes sin cita previa. Tratan muchos tipos de enfermedades y lesiones. Pueden realizar algunos tipos de exámenes de diagnóstico. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

¿CUÁNDO DEBE ACUDIR A LA SALA DE EMERGENCIAS DE UN HOSPITAL?

Las salas de emergencias 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. Si acude por un problema menor, es posible que tenga que esperar un largo periodo.



iHola, enfermera! UnitedHealthcare tiene una línea de enfermería que atiende las 24 horas, los 7 días de la semana.

Puede hablar con una enfermera en el día o la noche. La enfermera puede ayudarle a decidir el mejor lugar para obtener atención. Llame a la Línea de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana al **1-877-440-0251 (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 cumplan 5 años. Los niños con asma pueden:

- tener una respiración jadeante o tos, incluso si no están resfriados.
- algunas veces tener dificultad para respirar.
- sufrir de muchas infecciones pulmonares.
- tener otras alergias, incluidas alergias cutáneas.
- tener un padre que tiene asma.

Si su hijo tiene estos signos o factores de riesgo, hable con su proveedor de atención primaria 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 a darse cuenta 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.



Entrega especial

Servicios para miembros con necesidades 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.
- viven con VIH/SIDA.
- tienen una discapacidad del desarrollo.
- no tienen hogar.
- necesitan tratamiento de salud mental o para el abuso de sustancias.
- están en cuidado tutelar.

Si usted o su hijo tienen necesidades especiales, nuestro Coordinador de necesidades especiales puede darle información y apoyo. Llame si necesita ayuda con el transporte, las citas al médico o cualquier otro problema que le impida obtener la atención que necesita.



Solicite ayuda. Si cree que puede beneficiarse de los servicios de nuestra Unidad de Necesidades Especiales, llame hoy. Puede llamar a nuestro Coordinador de necesidades especiales al **410-379-3434** o a la Unidad de Necesidades Especiales al **1-800-460-5689 (TTY 711)**.



Actualizaciones de beneficios

A partir del 1 de enero de 2015, entraron en vigencia dos importantes cambios en los beneficios de los miembros adultos de 21 años en adelante. Estos cambios **no** se aplican a los miembros menores de 21 años ni a las mujeres embarazadas de cualquier edad.

- **COPAGOS DE FARMACIA:** Ahora los adultos tienen copagos de \$1 por medicamentos genéricos y de \$3 por medicamentos de marca.
- **SERVICIOS DENTALES:** Los servicios dentales para los miembros adultos se han suspendido.



¿Tiene preguntas? Desea obtener más información acerca de sus beneficios? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)** o visite **MyUHC.com/CommunityPlan**.

ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARLE

¿Sabía usted que UnitedHealthcare tiene un programa de educación en salud y difusión justo para usted?

Nuestro personal trabaja para ofrecerle la mejor información sobre la salud y el bienestar. También le recordamos las citas importantes. Es posible que lo llamemos por teléfono o le enviemos una postal. Nos ponemos en contacto con usted para recordarle sobre importantes servicios que necesita para mantenerse sano. También puede vernos en su comunidad en uno de nuestros eventos educativos.



Obtenga más información. ¿Le gustaría obtener más información sobre cómo mantenerse sano? ¿Desea llevar un evento de educación en salud a su comunidad? Comuníquese con nuestro educador de salud al **1-855-817-5624**.



Información básica sobre el bebé

Hace años, muchos niños sufrían, o incluso morían, de enfermedades comunes. Hoy, estas enfermedades son poco frecuentes debido a que ahora se vacuna a los niños para que se mantengan sanos. Hay muchas razones para las vacunas:

- 1. ESTAS ENFERMEDADES AÚN EXISTEN.** Los niños todavía pueden contraerlas.
- 2. LAS ENFERMEDADES TRASPASAN LAS FRONTERAS FÁCILMENTE.** Algunas enfermedades contra las cuales vacunamos siguen siendo comunes en otros países.
- 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.

Healthy First Steps

Reciba apoyo para un embarazo sano y en forma posterior.

Ya sea que esté esperando a su primer o tercer bebé, Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables) puede ayudarle. Obtenga apoyo personal para mantenerse sana antes, durante y después del embarazo. Durante su embarazo, su enfermera personal puede ayudarle a:

- encontrar formas para reducir el consumo de tabaco, alcohol y drogas.
- comer bien.
- hacer ejercicio de manera segura.
- prepararse para el parto.

Su apoyo no finaliza después de que dé a luz a su bebé. Su enfermera puede ayudarle por un período de hasta seis semanas después del parto a:

- recibir cuidado posparto (y programar su cita).
- elegir un médico para su bebé.
- encontrar recursos locales, como Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children, WIC).



¿Está embarazada? Para disfrutar de un embarazo sano y feliz, inscribese hoy. Llame al **1-800-599-5985**, de lunes a viernes, de 8 a.m.

a 5 p.m., hora central. También puede inscribirse en Baby Blocks para ganar premios por obtener cuidado durante el embarazo y del recién nacido en forma oportuna.

Rincón de recursos

Servicios para miembros de UnitedHealthcare: 1-800-318-8821

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

United Behavioral Health:
1-888-291-2507

Sistema Público de Salud Mental (MAPS-MD):
1-800-888-1965

Transporte: 1-800-318-8821

Unidad de Necesidades Especiales:
1-800-460-5689 (TTY 711)

Coordinador de necesidades especiales: 410-379-3434

Programa de difusión de UnitedHealthcare: 1-800-860-5257

Educación sobre la salud de UnitedHealthcare: 1-855-817-5624

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables):
1-800-599-5985

Departamento de servicios sociales: 1-800-332-6347

Maryland Health Connection:
1-855-642-8572

Línea de ayuda de asistencia médica de Maryland:
1-800-284-4510

Programa Dental Maryland Healthy Smiles: 1-888-696-9596

Línea de ayuda en caso de fraude de UnitedHealth Group:
1-866-242-7727

Línea de ayuda en caso de fraude de HealthChoice: 1-866-770-7175

Pautas de la práctica clínica:
UHCCommunityPlan.com/health-professionals/md/clinical-practice-guidelines.html

Servicios de intérpretes: Si el inglés no es su idioma natal, llame a Servicios para miembros para solicitar servicios de interpretación para sus visitas médicas.



5 DATOS SOBRE LA CLAMIDIA

1. La clamidia es la infección de transmisión sexual más común. Tanto hombres como mujeres pueden adquirirla.
2. Las bacterias que causan la clamidia se transmiten al tener sexo vaginal, oral o anal 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 sexualmente activas de hasta 25 años de edad se realicen un examen cada año. El examen se puede realizar con una muestra de orina.
4. La clamidia se puede curar con antibióticos. Ambas personas de la pareja se deben tratar. No debe tener relaciones sexuales hasta que el tratamiento haya finalizado.
5. Si no se trata, la clamidia puede causar infertilidad. Se puede transmitir a un bebé en el momento del nacimiento. Asimismo, puede causar un embarazo ectópico u otros problemas graves.



¿Quiere que compartamos?

Cómo otorgar permiso

¿Quiere que hablemos con un familiar, cuidador u otra persona de confianza acerca de su atención médica? Simplemente complete un formulario de Autorización de divulgación de información. Este formulario otorga a UnitedHealthcare Community Plan permiso para hablar con esta persona acerca de su atención. Usted puede elegir el tipo de información sobre la cual podemos hablar con esta persona, y puede cambiar de idea en cualquier momento.



Encuéntrelo aquí. El formulario está disponible en **MyUHC.com/CommunityPlan**. También puede llamar a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)** para solicitar que le enviemos una copia del formulario por correo postal o correo electrónico.