



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.

## Socios orgullosos

¿Ha visto *Plaza Sésamo* con su hijo recientemente? Si lo ha hecho, es posible que haya observado mensajes de UnitedHealthcare antes y después del programa. Estos entretenidos segmentos de rimas ofrecen consejos para una buena salud. UnitedHealthcare se siente orgulloso de estar asociado con Sesame Workshop para ofrecerles a usted y a su familia una serie de recursos relacionados con la salud.

Nuestros programas incluyen:

- *Comida para reflexionar: comer sano dentro del presupuesto:* Ayuda a las familias a tomar decisiones alimenticias económicas y saludables
- *Listos para movernos:* Ofrece consejos acerca de cómo ser más activos
- *A es para asma:* Enseña a las familias cómo controlar el asma
- *¡Protéjase del plomo!*: Ofrece información sobre cómo evitar el envenenamiento con plomo



**Verifique.** Encuentre información útil y actividades entretenidas. Visite [sesamestreet.org/healthyhabits](http://sesamestreet.org/healthyhabits).



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida



## 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 **1-800-895-2017 (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 **1-800-895-2017 (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 rápida.

### ¿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.



**¡Hola, 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 **1-800-542-8630 (TTY 711)**.

## Pregunte al Dr. Health E. Hound

### P: ¿Cómo puedo ayudar a que mi hijo se sienta mejor cuando está resfriado?

**R:** Dado que los niños se resfrían unas ocho veces al año, esta es una preocupación común. Los resfríos son más comunes en el invierno, ya que los niños están encerrados y el aire es seco. Los virus causan resfríos. Solo el tiempo los mejora. Sin embargo, puede ayudar a que su hijo se sienta mejor mientras se recupera.

El descanso es la mejor medicina. Pero si su hijo tiene fiebre, dolor de cabeza o dolor de garganta, el analgésico que su médico recomiende puede ayudarle. Nunca le dé aspirina a un niño con un virus. Los medicamentos para el resfrío tampoco son buenos para los niños. Generalmente, no funcionan bien y es posible que no sean seguros.

Un baño tibio o sentarse en el baño con el agua caliente de la ducha abierta puede ayudar con la congestión nasal o la tos. También es útil tener un humidificador en la habitación del niño. Asegúrese de que su hijo beba abundante agua y otros líquidos. ¡La sopa de pollo también puede ayudar!



**Obtenga más información.** ¿Es un resfrío o la gripe? ¿Puede el clima afectar el asma de mi hijo? Visite **KidsHealth.org** para ver las respuestas a estas y muchas otras preguntas relacionadas con la salud.





## ¿DE QUÉ FORMA PODEMOS AYUDARLE?

¿Necesita ayuda adicional? Quizás no pueda darse el lujo de comprar comida saludable, o necesita ayuda con sus cuentas de servicios públicos, o incluso ayuda legal. MyAdvocate puede ayudarle. MyAdvocate lo conecta con programas que le permitirán ahorrar dinero y a la vez, mejorar su salud y bienestar en general.



**La ayuda está aquí.** Llame a MyAdvocate al **1-855-759-5342 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 9 a.m. a 6 p.m. O visite **MyAdvocateHelps.com**.



## ¿Está embarazada?

Inscríbese para recibir mensajes de texto GRATIS sobre el cuidado prenatal, la salud del bebé, la paternidad y mucho más! Text4baby ofrece consejos importantes sobre salud y seguridad para la edad de su bebé hasta que cumpla un año. Inscríbese en línea, en **UHC CommunityPlan.com/OH/text4babies**.



## Caliente

### Ayuda para mantenerse calentito este invierno

¿Necesita ayuda con su cuenta de calefacción? El Programa de Asistencia de Energía para Hogares (HEAP) es un programa que cuenta con financiamiento federal y es administrado por la Oficina de Asistencia a la Comunidad (OCA) de la Agencia de Servicios de Desarrollo de Ohio. Está diseñado para ayudar a los residentes de Ohio de bajos ingresos que son elegibles para que puedan pagar los altos costos de calefacción de sus hogares.



**Presente una solicitud hoy.** HEAP proporciona un pago de asistencia único. Para solicitarlo, llame gratis a HEAP al **1-800-282-0880**.



## 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. Si no se les vacuna 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 u otras condiciones.

**4. SE TRADUCEN EN MENOS FALTAS AL TRABAJO Y A LA ESCUELA.** Los niños sanos pueden ir a la escuela o a la 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](http://MyUHC.com/CommunityPlan).

# Sueño seguro

## Diez consejos para reducir el riesgo de SMSI

1. Siempre acueste a su bebé boca arriba para dormir.
2. Utilice una superficie para dormir firme, como un colchón en una cuna con aprobación de seguridad.
3. Mantenga el área para dormir de su bebé en la misma habitación que duerme usted.
4. Mantenga los objetos blandos, como juguetes, protectores de cuna y ropa de cama suelta fuera del área donde duerme su bebé.
5. Obtenga atención médica habitual durante el embarazo. No fume, beba alcohol ni consuma drogas ilegales durante el embarazo o después de que haya nacido el bebé.
6. Amamante a su bebé.
7. Dele a su bebé un chupete seco que no esté conectado a una cadena para las siestas y por la noche.
8. No deje que su bebé se caliente demasiado mientras duerme.
9. Siga la guía de su proveedor de atención médica en cuanto a las vacunas y los controles de su bebé.
10. Permita que su bebé esté mucho tiempo boca abajo cuando esté despierto y cuando alguien lo esté vigilando.



## Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

**1-800-895-2017 (TTY 711)**

**NurseLine (Línea de enfermería)** Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

**1-800-542-8630 (TTY 711)**

**Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)** Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Inscríbase en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita).

**1-800-599-5985 (TTY 711)**

**UHCBabyBlocks.com**

### Cuidado de las embarazadas en Twitter

Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios para el embarazo.

**@UHCPregnantCare**

**@UHCEmbarazada**

**bit.ly/uhc-pregnancy**

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

**MyUHC.com/CommunityPlan**

**Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica** Obtenga ayuda gratis y confidencial contra 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)**



## 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 **1-800-895-2017 (TTY 711)** para solicitar que le enviemos una copia del formulario por correo postal o correo electrónico.