



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK

Si necesita recibir este boletín informativo en un formato diferente (como otro idioma, letra grande, Braille o cinta de audio), llame a la Línea de ayuda a los miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.



**UnitedHealthcare®**  
Community Plan

## ¿SABÍA USTED QUE...?

La temporada de influenza en realidad puede durar tres temporadas. Por lo general comienza en otoño, y se dispara en invierno. A veces, se prolonga hasta la primavera. Puede evitar contraer esta enfermedad todo el año si se vacuna contra la influenza. Todas las personas a partir de los seis meses de edad deben vacunarse cada otoño. En este momento, la vacuna se encuentra disponible.



## Club de la cultura

### Hablamos su idioma.

Queremos que los miembros de todas las culturas e idiomas obtengan la atención que necesitan. Informe a sus proveedores en qué idioma prefiere leer y hablar, y si tiene alguna necesidad cultural especial.

Si necesita recibir atención en un idioma diferente al inglés, podemos ayudarlo. Podemos coordinar servicios de traducción por teléfono o que un intérprete se reúna con usted en el consultorio del médico. Podemos ofrecer intérpretes de lenguaje de señas para personas sordas. Asimismo, podemos ofrecer material para los miembros con problemas visuales.



**Obtenga ayuda.** ¿Necesita recibir atención o información en un idioma diferente al inglés?

¿Quiere recibir materiales en otro formato? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.





# Manténgase sano

## La medicina preventiva tiene cobertura.

Es importante que las personas de todas las edades obtengan atención médica preventiva de manera habitual. La atención médica preventiva tiene por objetivo mantenerlo sano y ayuda a evitar problemas de salud graves más adelante.

La atención médica preventiva está 100 por ciento cubierta si usa un proveedor de la red. Esto no tiene costo para usted. Los servicios cubiertos incluyen:

- **CONTROLES DE RUTINA PARA NIÑOS Y ADULTOS**
- **VACUNAS ESTÁNDAR**
- **CONTROL DE MUJER SANA.** Incluye una consulta médica anual. Los exámenes de detección incluyen citología y exámenes de detección de enfermedades de transmisión sexual. La planificación familiar y los cuidados prenatales también tienen cobertura.
- **EXÁMENES DE DETECCIÓN.** Para los niños incluyen pruebas estándar para recién nacidos y exámenes de detección de plomo. Los exámenes de obesidad y desarrollo también tienen cobertura. Para los adultos pueden incluir exámenes de presión arterial, colesterol y diabetes. Los exámenes de detección de problemas con tabaco, alcohol y depresión también tienen cobertura.

## CON COBERTURA: MAMOGRAFÍAS

Las mamografías detectan el cáncer de seno en las mujeres. A partir de los 40 años de edad se debe hacer esta prueba cada año. Si tiene mayor riesgo de desarrollar cáncer de seno, es posible que necesite otros exámenes. Es posible que deba comenzar a hacerse exámenes a una edad menor.



**¿Qué necesita?** Muchos otros servicios preventivos tienen cobertura. Pregunte a su proveedor de atención primaria (PCP) sobre los exámenes de detección, otros exámenes, orientación y vacunas necesarios para su edad y sexo.

## Obtenga resultados

UnitedHealthcare Community Plan ofrece un programa de mejoramiento de calidad que funciona para ofrecer a nuestros miembros una mejor atención y servicios. Cada año informamos a nuestros miembros cómo ha sido nuestro desempeño en la prestación de servicios de atención médica.

Una de las metas del año pasado era aumentar el número de miembros con diabetes que se realizaran el examen HbA1c. Descubrimos que una mayor cantidad de miembros con diabetes se lo hizo.

El próximo año trabajaremos para aumentar el número de:

- miembros que acuden a sus controles dentales de rutina
- consultas prenatales de nuestras miembros embarazadas
- consultas posparto de nuevas madres entre tres y ocho semanas después de dar a luz
- pacientes con asma que toman los medicamentos correctos

Cada año también realizamos encuestas a los miembros. Queremos conocer nuestro desempeño en cuanto a la atención de sus necesidades. Nuestras encuestas del año 2015 mostraron mejoras generales en:

- la calificación de los miembros de sus médicos
- la forma en que los médicos les hablaron a los miembros
- cuán informados parecen estar los médicos de los miembros sobre la atención recibida de otros médicos

Este año trabajaremos para mejorar la satisfacción de los miembros con nuestro servicio al cliente. Capacitaremos mejor al personal para manejar de manera correcta las llamadas de los miembros la primera vez. También planeamos mejorar las herramientas de búsqueda de nuestro directorio de proveedores.



**Obténgalo todo.** ¿Quiere saber más sobre nuestro Programa de mejoramiento de calidad? Llame gratis al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

# Cambio en los beneficios para miembros con elegibilidad doble


A partir del 1 de octubre de 2015 habrá un cambio en la forma de prestación de servicios a algunos miembros. Este cambio aplica a todos los miembros que:

- estén inscritos en UnitedHealthcare Community Plan AHCCCS de Medicaid
- tengan 18 años de edad o más y
- tengan las Partes A y/o B de Medicare

Estos miembros ahora pasarán a través de UnitedHealthcare Community Plan para toda la atención médica de salud y del comportamiento de AHCCCS. Las Autoridades Regionales de Salud del Comportamiento (RBHA, por sus siglas en inglés) ya no prestarán atención de salud del comportamiento a los miembros con elegibilidad doble a UnitedHealthcare. Su RBHA actual enviará sus expedientes a UnitedHealthcare.

Puede mantener a los mismos proveedores y servicios durante por lo menos los primeros 90 días si actualmente está bajo el cuidado de un proveedor. Recibirá una tarjeta de identificación actualizada de UnitedHealthcare Community Plan.



 **¿Tiene preguntas?** Para obtener más información acerca de este cambio, llame a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.



## Salga a caminar

Caminar es una excelente forma de hacer ejercicio. Es relajante, fácil de adaptar a su horario y gratis. Además, tiene muchos beneficios para la salud. Caminar solo 30 minutos al día puede mejorar su salud de muchas formas, como por ejemplo:

- **MEJORAR SU NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE:** El ejercicio puede ayudarle a mantener un nivel saludable de azúcar en la sangre. Además, llevar una buena alimentación es lo más importante que puede hacer. Si tiene diabetes, caminar puede ser de gran ayuda.
- **REDUCIR EL COLESTEROL:** Caminar aumenta el nivel de colesterol bueno y reduce el malo. Esto puede ayudar a prevenir problemas cardíacos.
- **PÉRDIDA DE PESO:** Si pesa 150 libras, al caminar durante media hora quemará más de 100 calorías. No tiene que correr para perder peso.
- **MEJOR HUMOR:** El ejercicio disminuye el estrés. También puede mejorar el sueño y generar una sensación de bienestar.



**Pregunte a su médico.** Hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Si tiene una discapacidad, su médico puede sugerirle otras formas para que se mantenga activo.



## Rincón de recursos

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

**1-800-348-4058 (TTY 711)**

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

**1-877-813-3417 (TTY 711)**

**UHCBabyBlocks.com**

**Nuestro sitio web** Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación.

**myuhc.com/CommunityPlan**

**KidsHealth** Obtenga información confiable sobre temas de salud para y sobre niños y adolescentes.

**KidsHealth.org**

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)**.



## A es para Asma™

Consejos para comprender  
cómo manejar el asma de su niño

UnitedHealthcare y Sesame Workshop, la organización sin fines de lucro 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 activa.

Usted y su hijo no están solos en el control del asma. ¡Su equipo contra el asma está disponible para ayudarles! Revise estos simples consejos para mantenerse en contacto con su médico.

- Lleve a su hijo a controles regulares.
- Anote las preguntas que tengan usted y su hijo y llévelas a cada consulta médica.
- Hable con su médico para cerciorarse de entender los medicamentos que necesita su hijo. Es posible que su médico le indique que use medicamentos de control todos los días para controlar los síntomas. Su hijo también podría necesitar medicamentos de rescate para ayudarlo rápidamente si tiene un ataque. Revise que su hijo los lleve cuando salga de la casa.
- Informe a su médico de inmediato si la condición de su hijo cambia.



**Obtenga recursos.** Descargue e imprima “Mi perfil de asma” en [sesamestreet.org/asthma](http://sesamestreet.org/asthma). Llene la hoja y entregue una copia a la persona que cuida a su hijo.



TM/© 2015 Sesame Workshop



Colaboradores en Hábitos saludables  
para toda la vida