



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿SABÍA USTED QUE...?

La temporada de influenza en realidad puede durar tres temporadas: el otoño, el invierno y 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. No hay ningún costo para usted si vacunarse en el consultorio de su PCP.



Ayúdenos a ayudarle

¿Se ha realizado una Evaluación de Salud?

UnitedHealthcare Community Plan le ofrece beneficios y programas especiales que le permiten mejorar su salud. La Evaluación de Salud nos indica qué servicios pueden ayudarle. Al responder tan solo algunas preguntas, se le puede relacionar con los programas adecuados para usted.

Pedimos a los miembros nuevos que llenen una Evaluación de Salud dentro de los siguientes 60 días de unirse al plan. Si ha sido miembro durante más tiempo, aún no es demasiado tarde.

Llenar una Evaluación de Salud es fácil. Solo tardará algunos minutos.

Simplemente visite el sitio web seguro para miembros en myuhc.com/CommunityPlan.

O bien, llame al 1-800-641-1902 (TTY 711) y respóndala por teléfono.

También puede pedir que le envíen por correo una copia impresa.



Es privada. Sus respuestas son confidenciales. No reducirán su cobertura de atención médica de ninguna manera.





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 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: VACUNAS PARA PREADOLESCENTES

Los niños entre 11 y 12 años necesitan tres vacunas:

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

Además, los adolescentes necesitan un refuerzo de la MCV4 a los 16 años.



¿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.

Compartimos los resultados

UnitedHealthcare Community Plan ofrece un programa de mejoramiento de calidad que sirve para ofrecer a nuestros miembros una mejor atención y mejores servicios. Cada año informamos los resultados.

RESULTADOS DE SALUD

En 2014, entre nuestras metas estaba aumentar la cantidad de miembros que se realizaron:

- controles preventivos de bebés, niños y adolescentes
- exámenes de detección de cáncer de seno
- Papanicolaou
- exámenes de detección de plomo

En 2015, descubrimos que una mayor cantidad de niños se realizaron exámenes de detección de plomo. Asimismo, más mujeres se realizaron mamografías. Y muchos más miembros solicitaron la medición de su IMC. Sin embargo, nos dimos cuenta de que una cantidad insuficiente de menores entre 3 y 6 años se realizaron sus controles preventivos anuales.

En 2015–2016 seguiremos incentivando a nuestros miembros para que reciban los servicios necesarios. Queremos ver más:

- controles preventivos anuales para bebés y niños.
- consultas prenatales y posparto.

RESULTADOS DE SATISFACCIÓN DE LOS MIEMBROS

En UnitedHealthcare Community Plan agradecemos sus comentarios para mejorar nuestros servicios y programas. Lo hacemos a través de nuestras encuestas de satisfacción de los miembros. Estas demuestran nuestro desempeño en cuanto a la atención de las necesidades de nuestros miembros. Nuestras encuestas del año 2015 demostraron una mejora en varias medidas. Estas incluyen cómo calificaron nuestros miembros a sus especialistas, su atención médica y plan de salud. Estamos intentando mejorar nuestro servicio al cliente. Ahora contamos con personas especializadas en ayudar a los miembros que llaman más de una vez debido a un problema.



Obténgalo todo. ¿Quiere saber más sobre nuestro Programa de mejoramiento de calidad? Llame gratis al **1-800-641-1902 (TTY 711)**.

Baby showers

Ayudar a las personas a vivir una vida más saludable

Gracias por ser miembro del UnitedHealthcare Community Plan. Nuestra misión es “Ayudar a las personas a vivir una vida más saludable”. Estamos en su comunidad para compartir recursos y ofrecer educación.

UnitedHealthcare Community Plan se ha asociado con organizaciones comunitarias para patrocinar baby showers. Invitamos a las madres embarazadas y a los nuevos padres a que asistan. Un orador invitado enseña a las familias la importancia de las visitas prenatales, los exámenes posparto, los controles preventivos para bebés y las vacunas. Las embarazadas y las nuevas madres se reúnen con expertos en salud y socios de la comunidad para obtener respuesta a sus preguntas acerca del embarazo y reciben consejos para cuidar a sus bebés.

Durante el baby shower, las familias pueden participar en un sorteo de premios como artículos para el cuidado del bebé y recursos para el cuidado de la salud. A cada familia también se le entrega una bolsa de regalo para ayudar con los primeros días del bebé.



Baby Blocks. Baby Blocks es un programa en línea de incentivos de bienestar para mujeres embarazadas y nuevas mamás. Los miembros reciben alertas de sus citas por correo electrónico y mensajes de texto sobre bienestar. Pueden hacer preguntas a las enfermeras de maternidad. Las mamás incluso pueden ganar obsequios por acudir a sus citas con el médico. Visite UHCBabyBlocks.com para obtener más información.



Healthy First Steps

Ya sea que esté esperando a su primer o tercer bebé, Healthy First Steps puede ayudarle. Obtenga apoyo personal para mantenerse su salud 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 dar a luz. Su enfermera puede ayudarle por un período de hasta seis semanas después del parto a:

- recibir cuidado posparto (y programar sus citas)
- 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 feliz y sano, inscríbese hoy. Llame al **1-877-813-3417**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m., hora central. Healthy First Steps ya forma parte de sus beneficios, de modo que no tiene costo adicional para usted.

Rincón de recursos

Servicios para miembros Si no habla inglés, Servicios para miembros le comunicará con un intérprete. Nuevo horario: de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.

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)

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)

Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Inscribese en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita).

1-877-813-3417 (TTY 711)

UHCBabyBlocks.com

Behavioral Health Services

1-800-424-0333 (TTY 711)

Superior Vision

1-800-879-6901

Administración de atención

Nuestras enfermeras administradoras de casos están disponibles de lunes a viernes de 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

KidsHealth Reciba respuesta a sus preguntas acerca de la salud infantil.

UHCCommunityPlan.com/NEKids

En la zona

Su plan de acción contra el asma

Si tiene asma, hable con su médico para crear un plan de acción contra el asma que le ayude a controlarla, le explique sus medicamentos, le diga qué hacer cuando sus síntomas empeoren y cuándo puede ser necesario añadir otro medicamento, llamar a su médico o acudir al hospital. Un plan de acción contra el asma tiene tres zonas:



- **VERDE:** Se siente bien. Siga tomando sus medicamentos de control a largo plazo.
- **AMARILLO:** Tiene síntomas de asma. Puede tener tos o sibilancia o sentir opresión en el pecho. Podría tener problemas para trabajar o hacer ejercicio. Relájese y tome su medicamento de alivio rápido.
- **ROJO:** Tiene síntomas graves. Su medicamento de alivio rápido no le ayuda lo suficiente. Busque atención médica de inmediato.



Únase. Ofrecemos programas de control de enfermedades que ayudan a las personas con asma, diabetes y otras afecciones a controlar su salud. Puede obtener consejos de una enfermera y recordatorios sobre su tratamiento. Para obtener más información, llame gratis al **1-877-856-6351 (TTY 711)**.

HEALTH4ME

UnitedHealthcare Community Plan tiene una nueva aplicación para los miembros. Se llama Health4Me. La aplicación está disponible para tabletas y teléfonos inteligentes Apple y Android. Health4Me hace que le sea más fácil:

- encontrar un proveedor
- llamar a la línea de enfermería (NurseLine)
- ver su tarjeta de identificación
- ponerse en contacto con Servicios para miembros



Conéctese. Descargue hoy la aplicación gratuita Health4Me. Úsela para comunicarse con su plan de salud dondequiera que esté, cuando lo desee.



Escanee para descargar la aplicación móvil.