



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...?

Puede imprimir su tarjeta de identificación de miembro de UnitedHealthcare Community Plan en **myuhc.com**. También puede utilizar este portal para miembros para encontrar un proveedor, obtener información acerca de sus beneficios, completar una evaluación de salud, y más. Inscríbese hoy en **myuhc.com/CommunityPlan**.



La atención adecuada

Cómo funciona la gestión de utilización

UnitedHealthcare Community Plan emplea la gestión de utilización (UM). Todos los planes de atención de salud administrada lo hacen. Así es como nos aseguramos de que nuestros miembros reciban la atención adecuada, en el momento adecuado y en el lugar adecuado.

Un médico revisa todas las solicitudes de cobertura cuando la atención parece no cumplir las pautas. Las decisiones de aprobaciones o denegaciones se basan en la atención y el servicio, así como en sus beneficios. Las decisiones no se toman en base a recompensas financieras o de otro tipo.

Los miembros y los médicos también tienen el derecho de apelar las denegaciones. La carta de denegación le indica cómo apelar. La solicitud de apelación se debe enviar dentro de los 90 días siguientes a la denegación.



¿Tiene preguntas? Puede hablar con nuestro personal de gestión de utilización (UM). Simplemente, llame al **1-800-348-4058 (TTY 711)** sin costo. Están disponibles durante el horario de atención normal, ocho horas al día, de lunes a viernes. Si necesita dejar un mensaje, una persona le devolverá la llamada.



La vacuna contra el VPH

Es para todos los preadolescentes.

El virus de papiloma humano (VPH) es la infección de transmisión sexual más común. En la mayoría de los casos, no causa problemas y desaparece, pero a veces, causa cáncer.

Actualmente, existe una vacuna contra el VPH. Funciona mejor si los niños y las niñas se vacunan antes de comenzar su vida sexual activa. Los preadolescentes deben recibirla a los 11 o 12 años. Sin embargo, se pueden vacunar desde los 9 años y hasta los 26 años.

La vacuna contra el VPH se administra en una serie de tres inyecciones. Pregunte sobre ella en el próximo control de su hijo preadolescente.



¿Necesita un nuevo médico? ¿Necesita encontrar un médico para su hijo? Consulte nuestro directorio de proveedores en myuhc.com/Community

Plan o llame a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

SEGÚN LAS REGLAS

¿Ha leído su Manual para miembros? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan y explica:

- los beneficios y servicios con los que usted cuenta.
- los beneficios y servicios con los que usted no cuenta (exclusiones).
- cómo averiguar acerca de los proveedores de la red.
- cómo funcionan sus beneficios de medicamentos con receta.
- qué hacer si necesita atención cuando se encuentra fuera de la ciudad.
- cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red.
- dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, después de horario, de salud del comportamiento, especializada, hospitalaria y de emergencia.
- sus derechos y responsabilidades como miembro.
- nuestra política de privacidad.
- de ser necesario, cuándo y cómo puede tener que presentar una reclamación.
- cómo expresar una queja o apelar una decisión relacionada con la cobertura.
- cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con el idioma o una traducción.
- la forma en que el plan decide qué nuevos tratamientos o tecnologías se cubren.
- cómo denunciar fraude y abuso.



Obtenga todo. Puede leer el Manual para miembros en línea en myuhc.com/Community **Plan**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual.





Temporada de estornudos

La primavera es temporada de alergias.

¿Parece que su hijo se resfría mucho en la primavera? ¿Empeora el asma de su hijo en el verano? Su hijo podría tener alergias estacionales, las cuales también se conocen como fiebre de heno. Las alergias estacionales causan síntomas como los siguientes:

- estornudos
- congestión nasal
- picazón en la nariz o garganta
- tos
- jadeo o empeoramiento del asma
- ojos rojos, irritados y llorosos

El polen y el moho en suspensión en el aire desencadenan las alergias estacionales. Las plantas y los árboles liberan el polen y moho en diferentes momentos. Un niño puede ser alérgico solamente a algunos tipos de ellos. Y los niños pueden reaccionar de distinta manera a estos factores desencadenantes. Por ello, es posible que un niño tenga los ojos irritados en mayo y otro niño estornude con frecuencia en julio. Si cree que su hijo puede tener alergias estacionales, hable con su proveedor.



Obtenga más información. Para obtener más información acerca de las alergias y otros temas sobre la salud infantil, llame a Servicios para miembros de UnitedHealthcare Community Plan al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Cuándo debe visitar mi hijo al PCP?

R: Es importante acudir a las visitas de control de niño sano con el proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo en forma oportuna. Estas visitas también se llaman controles o visitas de EPSDT (detección, diagnóstico y tratamiento tempranos). Lleve a su bebé a las visitas de control de niño sano en las siguientes edades:

- 3 a 5 días
- 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses

Luego, lleve a su hijo o adolescente a su PCP cada año.

En las visitas de control de niño sano, el PCP de su hijo se asegurará de que su hijo esté creciendo y se esté desarrollando como es debido. Se le harán las pruebas y se le administrarán las vacunas que le corresponden. El PCP responderá sus preguntas acerca de la salud de su hijo.



Evite las prisas. Si su hijo debe acudir a un control, llame hoy para programar una cita. El PCP de su hijo aparece en su tarjeta de identificación de miembro. Intente no esperar hasta el verano, cuando las consultas pediátricas están muy ocupadas. Lleve a la cita todos los formularios de la escuela, deportes o campamentos que tenga que completar.



Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-800-348-4058 (TTY 711)

Nuestro sitio web Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el Manual para miembros.
myuhc.com/CommunityPlan

Línea de ayuda nacional en caso de abuso en citas Los adolescentes pueden hacer preguntas y hablar con un adolescente o un adulto (llamada gratuita).
1-866-331-9474 (TTY 1-866-331-8453)

NI SIQUIERA COMIENCE

Un nuevo estudio ha vinculado cinco enfermedades mortales más al tabaquismo. Ya se conocían 21 enfermedades que causan la muerte temprana en fumadores. Esto se traduce en un número de fallecimientos relacionados con el tabaquismo de más de medio millón de personas cada año.

Aproximadamente 5.6 millones de niños que hoy son menores de 18 años morirán de forma prematura debido al tabaquismo. Estas muertes se pueden prevenir. La prevención comienza en la adolescencia. Considere estos datos:

- Nueve de cada 10 fumadores comenzaron antes de los 19 años de edad.
- Cada día, 3,900 adolescentes prueban su primer cigarrillo.
- Un cuarto de los adolescentes que intentan fumar se convertirán en fumadores diarios.
- Uno de cada tres de estos fumadores adolescentes morirá a causa de una enfermedad relacionada con el tabaquismo.
- Las personas que fuman mueren una década antes que las personas que no fuman.



¿Es hora de dejar de fumar?

Puede dejar de fumar para siempre con la ayuda adecuada. Llame a la Línea de ayuda para fumadores de Arizona (ASHLine) al **1-800-556-6222**. O bien, visite su sitio web en **ashline.org**. Ofrecen asesoría gratuita por teléfono y en línea en inglés y español.



¡Protégete del plomo!

Ayuda para la prevención del envenenamiento con plomo

UnitedHealthcare se ha asociado con Sesame Workshop para crear ¡*Protégete del plomo!* Este programa brinda a las familias información sobre cómo prevenir la intoxicación con plomo. Asegúrese de que todos en la familia conozcan estos simples pasos para protegerse contra el plomo.

- 1. MANTÉNGASE ALEJADO DEL POLVO.** Dígale a su hijo que no toque objetos que tengan polvo. Puede ayudar a mantener alejado el plomo al trapear y limpiar habitualmente con un paño húmedo.
- 2. DEJE LOS ZAPATOS EN LA PUERTA.** Quitarse los zapatos en la puerta ayuda a evitar tener plomo en su casa. Es una forma fácil para asegurarse de que el polvo y la suciedad no entren.
- 3. LÁVESE LAS MANOS ANTES DE COMER.** Muestre a su hijo cómo lavarse bien las manos con agua tibia y jabón. En conjunto, lávense las manos por un mínimo de 20 segundos. Cante “Estrellita, ¿dónde estás?” y siga restregando hasta que haya terminado.

Un análisis de sangre puede ayudarle a averiguar si su hijo tiene plomo en su organismo. Es importante saberlo para que pueda asegurarse de que su hijo reciba ayuda si la necesita. Consulte con el médico cuál es el mejor momento para realizar este análisis. Por lo general, se realiza cuando los niños tienen 1 y 2 años.



¡Conozca sobre el plomo! Para obtener más información, visite **sesamestreet.org/lead**. ¡Descargue una tarjeta para la billetera de *¡Protégete del plomo!* más una actividad especial para los niños!



TM/© 2015 Sesame Workshop



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida