



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿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. Inscribese 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.



¿Es un accidente cerebrovascular?

Conozca los signos.

Los accidentes cerebrovasculares se producen cuando un vaso sanguíneo en el cerebro estalla o se obstruye. Según las áreas del cerebro que se vean afectadas y cuánto tiempo transcurra antes de comenzar el tratamiento, los sobrevivientes de un accidente cerebrovascular pueden sufrir discapacidades de leves a graves.

Conocer los síntomas del accidente cerebrovascular puede ayudarle a obtener ayuda médica rápida. Los síntomas son repentinos e incluyen:

- adormecimiento o debilidad de cara, brazo o pierna
- confusión, dificultad para hablar o entender
- cambios en la visión en uno o ambos ojos
- dificultad para caminar o mantenerse equilibrado
- dolor de cabeza intenso
- visión doble o somnolencia
- náuseas o vómitos

Existen tres tareas simples que pueden ayudarle a determinar si alguien tiene estos síntomas. Si alguien está sufriendo un accidente cerebrovascular, es posible que no pueda:

1. sonreír
2. levantar ambos brazos
3. decir de manera coherente una oración simple

ER Actúe rápido. Llame al **911** ante el primer signo de un posible accidente cerebrovascular. Un tratamiento rápido es esencial.

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.



Prueba CAGE-AID

¿Es un problema de drogas o alcohol?

Muchas personas creen que tienen bajo control su consumo de alcohol o drogas y que no necesitan ayuda. Sin embargo, algunas personas beben o consumen drogas de manera compulsiva o sin control. Es posible que no puedan valorar la magnitud de su problema correctamente. Probablemente sean adictos a las drogas o al alcohol.

La prueba CAGE-AID puede ayudar a determinar si una persona tiene una adicción. Incluye las siguientes cuatro preguntas simples:

1. ¿Ha sentido alguna vez que **DEBE DISMINUIR** el consumo de alcohol o drogas?
2. ¿Se ha enojado alguna vez con algunas personas porque han **CRITICADO SU CONSUMO** de alcohol o drogas?
3. ¿Se ha sentido mal o **CULPABLE** alguna vez respecto de su consumo de alcohol o drogas?
4. ¿Ha tomado un trago o consumido una droga alguna vez justo después de levantarse para poder **ABRIR LOS OJOS**, para estabilizar sus nervios o para deshacerse de una resaca o “cruda”?

Si respondió sí a alguna de estas preguntas, probablemente tiene un problema.



¿Necesita ayuda?

El alcoholismo y la drogadicción deben ser diagnosticados y tratados por los proveedores adecuados. Si cree que puede necesitar ayuda, llame al **1-800-348-4058 (TTY 711)** sin costo para obtener información sobre cómo usar sus beneficios de salud del comportamiento.



Manténgase de pie

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, más de una de cada tres personas mayores de 65 años de edad se caen cada año. Los siguientes son algunos consejos para evitar caerse:

- **HABLE CON SU MÉDICO.** Éste puede verificar si sus medicamentos le están causando mareos o somnolencia.
- **HAGA EJERCICIO DE FORMA REGULAR.** La actividad puede mantenerlo fuerte y mejorar el equilibrio.
- **COMA PARA MANTENER LA SALUD DE LOS HUESOS.** Consuma gran cantidad de calcio y vitamina D en productos lácteos y verduras verdes.
- **ELIMINE LOS PELIGROS EN CASA.** Las alfombras pequeñas y el desorden pueden causar que se tropiece.
- **ENCIENDA LAS LUCES.** La iluminación baja puede ocultar peligros de tropiezo.
- **AGREGUE PASAMANOS A ESCALERAS Y PASILLOS.** Instale barras de seguridad al lado de la tina y el inodoro.



No se quede callado. Sea honesto con su proveedor con respecto a las caídas que tenga, incluso si no se lastima. Informe a su proveedor si alguna vez se siente mareado o inestable. Su PCP puede ayudarlo a prevenir caídas.

Resource corner

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 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)



Definitivamente

Puede proteger a su bebé del VIH.

Sin tratamiento, una de cada cuatro mujeres embarazadas con VIH transmitirá el virus a su bebé. El VIH es el virus que causa el SIDA. Por eso es tan importante que las mujeres embarazadas se hagan la prueba del VIH.

Afortunadamente, existe un tratamiento que funciona muy bien. Las mujeres embarazadas que toman determinados medicamentos con poca frecuencia transmiten el VIH a sus bebés. Estos medicamentos se denominan antirretrovirales, y los bebés pueden tomarlos por un breve periodo después de nacer.

Asimismo, es importante que las mujeres con VIH no amamenten a sus bebés. Esto ha reducido la cantidad de bebés que nacen con VIH. Actualmente, gracias a las medidas de prevención y al tratamiento, solo muy pocos bebés nacen con VIH en los Estados Unidos cada año.



Dé el primer paso. UnitedHealthcare Community Plan tiene un programa para mujeres embarazadas llamado Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables). Este programa ayuda a las mujeres obtener el cuidado y los servicios que necesitan. Obtenga más información llamado gratis al **1-800-599-5985 (TTY 711)**.



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)**.