



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿SABÍA USTED QUE...?

17.6 millones de adultos tienen fiebre de heno. Esto equivale aproximadamente al 7.5 por ciento de los estadounidenses. Fiebre de heno es otro término para las alergias estacionales.



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 **1-800-318-8821 (TTY 711)** sin costo. Están disponibles de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m. hora del este. Si necesita dejar un mensaje, una persona le devolverá la llamada.

Antes de dar a luz a su bebé

Tenga un embarazo saludable.

Aproximadamente un tercio de las mujeres tendrán una complicación relacionada con el embarazo. El cuidado prenatal puede ayudar a prevenir problemas, o a detectarlos de manera temprana. Es mejor visitar a su proveedor para un control antes de embarazarse. Luego, visite a su proveedor:

- al menos una vez antes de la semana número 12
- cada cuatro semanas hasta la semana número 28
- cada dos semanas hasta la semana número 36
- cada semana hasta el parto
- cuatro a seis semanas después del parto (y también dos semanas después del parto si tuvo una cesárea)

En sus visitas prenatales, se le realizarán pruebas de diagnóstico. Las pruebas de diagnóstico detectan posibles problemas que podrían no tener ningún síntoma. Si tiene un riesgo promedio, probablemente se le realizarán las siguientes pruebas, además de otras que su proveedor le recomiende:

- **PRIMERA VISITA:** Se le extraerá sangre para verificar su tipo de sangre y detectar si tiene anemia (bajo nivel de hierro). También se analizará la sangre para comprobar si tiene algunas ETS y su inmunidad a la rubéola y varicela.
 - **CADA VISITA:** Su orina se analizará para verificar la proteína y el azúcar. Demasiada azúcar en la orina podría significar que tiene diabetes gestacional. La proteína en la orina podría ser un indicio de preeclampsia, que significa una presión arterial muy alta en el embarazo. Su proveedor también revisará su presión arterial y peso en cada visita.
 - **18 A 20 SEMANAS:** Probablemente se le realizará por lo menos un ultrasonido. El ultrasonido usa ondas de sonido para examinar el feto, la placenta y el saco amniótico en busca de posibles problemas. También puede mostrar el sexo del bebé.
 - **24 A 28 SEMANAS:** La mayoría de los proveedores ordenan una prueba de glucosa para detectar la diabetes gestacional.

Es posible que sea necesario realizar pruebas adicionales si su embarazo es de alto riesgo o si parece haber algún problema.



Dé el primer paso. Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables) es un programa gratuito para mujeres embarazadas y nuevas mamás. Ofrece información y apoyo. Llame al **1-800-599-5985 (TTY 711)** gratis o visite **UHCBabyBlocks.com** para averiguar cómo se puede inscribir. También puede obtener recompensas por acudir en forma oportuna a las visitas con su proveedor.

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.



Obténgalo todo. Puede leer el Manual para miembros en línea en **myuhc.com/Community**

Plan. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)** para solicitar una copia actualizada del manual.



Adónde ir

Cómo obtener 5 tipos de atención

- 1. SERVICIOS DE LABORATORIO:** Si su médico ordena un examen de laboratorio o un análisis de sangre, puede visitar cualquier LabCorp en Maryland. Para obtener indicaciones y conocer los horarios, visite labcorp.com.
- 2. EXAMEN DE DETECCIÓN DE CÁNCER DE SENO:** Pregunte a su médico si necesita una mamografía para detectar cáncer de seno. Si su médico ordena este examen, puede visitar un centro de radiología cercano a su domicilio, como Advanced Radiology y American Radiology. Para obtener más información, visite myuhc.com/CommunityPlan.
- 3. EXÁMENES OFTALMOLÓGICOS:** UnitedHealthcare Community Plan ofrece atención oftalmológica para nuestros miembros a través de March Vision. Si necesita ayuda para encontrar un oftalmólogo, visite myuhc.com/CommunityPlan.
- 4. ATENCIÓN PRIMARIA:** Es importante que visite a su médico de atención primaria (PCP) en forma habitual, ¡incluso si no está enfermo! Visite a su PCP por lo menos una vez al año para controles, exámenes de detección y vacunas.
- 5. EXÁMENES POSPARTO:** Todas las madres necesitan un examen posparto tres a ocho semanas después del parto. Este examen es importante, incluso si no es su primer hijo. ¡Ahora puede recibir su examen posparto en su casa! Simplemente, llame al **1-855-817-5624**.

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 | ■ 6 meses | ■ 18 meses |
| ■ 1 mes | ■ 9 meses | ■ 24 meses |
| ■ 2 meses | ■ 12 meses | |
| ■ 4 meses | ■ 15 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.



Dientes sanos, bebé sano

La salud oral durante el embarazo es importante.

La salud oral puede tener graves efectos sobre la salud general. Esto se aplica especialmente durante el embarazo. Las mujeres tienen mayor riesgo de desarrollar una enfermedad de las encías durante el embarazo. Esto puede tener un grave impacto en la salud del bebé. Puede tener como resultado un parto prematuro y bajo peso al nacer. Los siguientes son algunos consejos para mantener una buena salud oral antes, durante y después del embarazo.

- **MANTENGA INFORMADO A SU DENTISTA.** Asegúrese de informar a su dentista que está embarazada. Asimismo, indíquele qué medicamentos y vitaminas toma. Consulte a su dentista para una limpieza y un examen. Vaya cuando esté planificando quedar embarazada y durante el embarazo.
- **EVITE QUE LE TOMEN RADIOGRAFÍAS** mientras está embarazada, excepto en caso de emergencia. El dentista puede tomar precauciones especiales para mantenerlos sanos a usted y a su bebé en caso de que sea necesario tomar una radiografía.
- **SIGA SUS BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE ORAL.** Cepílese los y límpielos con seda dental a diario. Si el sabor de la pasta de dientes es demasiado intenso durante el embarazo, pruebe una de sabor más suave. Si tiene náuseas, asegúrese de enjuagarse con frecuencia la boca con agua o con un enjuague bucal.
- **INFORME A SU DENTISTA SI LE SANGRAN LAS ENCÍAS.** El embarazo puede hacer que sea más propensa a las enfermedades de las encías. Cualquier forma de enfermedad de las encías puede afectar al bebé, de modo que si observa sangrado, inflamación o sensibilidad de las encías, infórmelo de inmediato a su dentista.



¡Sonría! La mayoría de los servicios descritos están cubiertos por su seguro dental. Si tiene alguna pregunta acerca de su cobertura dental, llame a Maryland Healthy Smiles al **1-888-696-9596 (TTY 711)**.



Acceso las 24 horas del día, los siete días de la semana

Su proveedor de atención primaria (PCP) trabaja con usted para brindarle acceso a los servicios de atención médica. Su PCP proporcionará todos los servicios cubiertos que sean médicamente necesarios. De ser necesario, lo derivará a un especialista. Como parte de sus beneficios, puede obtener algunos servicios sin autorización previa ni derivación de su PCP.

No tiene que comunicarse con su proveedor de atención primaria en situaciones de emergencia o urgencia. Sin embargo, su PCP debe ofrecer cobertura telefónica las 24 horas del día, los siete días de la semana. Cada vez que necesite atención, es mejor que primero llame a su PCP. Si no está seguro si el problema es una emergencia o no, también puede hablar con una enfermera de NurseLine. Simplemente, llame al **1-877-440-0251**.



¿Necesita ayuda? ¿Necesita más información acerca de la programación de una cita o de los programas de difusión? Llame a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)**.

¿SE ACABA DE INSCRIBIR A NUESTRO PLAN?

Aproveche al máximo sus beneficios. Siga estos consejos para tener un excelente comienzo.

1. Lleve siempre con usted su tarjeta de identificación de miembro. Muéstrela cada vez que acuda a un médico, a una clínica o a una farmacia. Háganos saber si aún no ha recibido su tarjeta.
2. Visite a su proveedor de atención primaria (PCP). Llame al consultorio de su PCP y pida que programen un control dentro de los próximos 30 días. El nombre y el número de teléfono se encuentran en su tarjeta de identificación.
3. Complete una Evaluación de salud. Tardará menos de 15 minutos y nos ayudará a apoyarle con los servicios que necesita. Lo llamaremos para hacerle preguntas acerca de su salud, o usted puede llamarlos cuando le sea conveniente.



Depende de usted

Se puede evitar el fraude.

La mayoría de los miembros y proveedores de HealthChoice de UnitedHealthcare son honestos. Sin embargo, incluso unas cuantas personas deshonestas pueden dañar a los programas de Medicaid de HealthChoice. A las personas que son deshonestas o que cometen fraude se les puede imponer multas o llevar a la cárcel. Si usted tiene conocimiento de incidentes de fraude o abuso, debe comunicarse con HealthChoice. Su privacidad se protegerá porque no tiene que decir su nombre.

EL FRAUDE O ABUSO DE LOS MIEMBROS DE HEALTHCHOICE PUEDEN SER INCIDENTES COMO:

- proporcionar información falsa u ocultar información para obtener o conservar HealthChoice.
- permitir que otra persona utilice su tarjeta de identificación de HealthChoice.
- vender o proporcionar medicamentos de receta a otra persona.

EL FRAUDE O ABUSO DE LOS PROVEEDORES DE HEALTHCHOICE PUEDEN SER INCIDENTES COMO:

- facturar servicios de UnitedHealthcare que nunca fueron prestados.
- facturar a UnitedHealthcare dos veces o más el mismo servicio.

CÓMO DENUNCIAR LOS INCIDENTES DE FRAUDE Y

ABUSO: Puede informarnos de una de las siguientes maneras:

- Llame a la línea directa contra el fraude de UnitedHealth Group al **1-866-242-7727**.
- Llame a la línea directa contra el fraude de HealthChoice al **1-866-770-7175**.
- Ingrese en Internet a **ola.state.md.us** y haga clic en "Fraud Hotline" (línea directa contra el fraude), luego en "list of hotlines" (lista de teléfonos) y "Medicaid Benefits" (beneficios de Medicaid).
- Escriba a Department of Health and Mental Hygiene, Medicaid Program Integrity Recipient Fraud and Abuse Unit, 201 West Preston Street, Room 520, Baltimore, MD 21201.
- Envíe un fax a **410-333-7194** o **410-333-5326**.

SU UHC

Puede obtener información importante acerca de su plan de salud en cualquier momento en **myuhc.com/CommunityPlan**. En este sitio seguro, podrá imprimir su tarjeta de identificación, encontrar un proveedor, completar una evaluación de salud y aprender acerca de sus beneficios, entre otras cosas. Inscribese hoy y comience a obtener más de sus beneficios. Es rápido y fácil:

1. Vaya a **myuhc.com/CommunityPlan**.
2. Haga clic en "Register Now" (Inscribirse ahora). Necesitará su tarjeta de identificación de miembro, o puede usar su número de Seguro Social y fecha de nacimiento para registrarse.
3. Siga las instrucciones paso a paso.

Momento de examen

El Papanicolaou detecta signos tempranos de cáncer de cuello uterino. El cuello uterino es donde el útero se abre a la vagina. Mediante este examen se raspan suavemente algunas células de la superficie del cuello uterino. Estas células se analizan bajo un microscopio. Este examen puede detectar células anormales, incluso antes de que se vuelvan cancerosas. El tratamiento temprano funciona muy bien.

La mayoría de las mujeres entre 21 y 65 años deben realizarse el Papanicolaou cada tres años. Algunas mujeres pueden necesitar el examen más a menudo. Asimismo, es posible que algunas mujeres se sometan a un examen de VPH, un virus que puede causar cáncer de cuello uterino.



¿Es el momento? Pregúntele a su proveedor de salud de la mujer si necesita un Papanicolaou este año. ¿Necesita encontrar un nuevo proveedor? Use el directorio de proveedores en **myuhc.com/CommunityPlan**. O, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)**.



Rincón de recursos

Servicios para miembros de

UnitedHealthcare: 1-800-318-8821

Nuevo horario: de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m. Hora del Este

24/7 NurseLine (Línea de enfermería disponible las 24 horas): **1-877-440-0251**

Sistema Público de Salud del Comportamiento (MAPS-MD): 1-800-888-1965

Transporte: 1-800-318-8821

Unidad de Necesidades Especiales: 1-800-460-5689 (TTY 711)

Coordinador de necesidades especiales: 410-379-3434

Programa de difusión de UnitedHealthcare: 1-800-860-5257

Educación sobre la salud de UnitedHealthcare: 1-855-817-5624

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables): **1-800-599-5985**

Departamento de servicios sociales: 1-800-332-6347

Maryland Health Connection: 1-855-642-8572

Línea de ayuda de asistencia médica de Maryland: 1-800-284-4510

Programa Dental Maryland Healthy Smiles: 1-888-696-9596

Línea de ayuda en caso de fraude de UnitedHealth Group: 1-866-242-7727

Línea de ayuda en caso de fraude de HealthChoice: 1-866-770-7175

Pautas de la práctica clínica: UHC CommunityPlan.com/health-professionals/md/clinical-practice-guidelines.html

Servicios de intérpretes: Si el inglés no es su idioma natal, llame a Servicios para miembros para solicitar servicios de interpretación para sus visitas médicas.



¡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!



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

TM/© 2015 Sesame Workshop