



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK



COPAGOS DE MEDICAMENTOS

Algunos miembros pueden tener copagos de medicamentos recetados y quizá tengan que pagar una cantidad fija por cada receta. Consulte los detalles en su Manual para miembros en myuhc.com/ **CommunityPlan**, o puede solicitar que se lo envíen por correo llamando a Servicios para miembros al **1-866-675-1607**, de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m.

Health4Me

Una nueva aplicación para usted

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 médicos, salas de emergencia o centros de atención de urgencia cercanos a usted
- llamar a la línea de enfermería (NurseLine)
- ver su tarjeta de identificación
- leer su Manual para miembros
- obtener ayuda y apoyo en su comunidad
- aprender acerca de sus beneficios
- ponerse en contacto con Servicios para miembros



Descárguela hoy. ¿Utiliza una tableta o un teléfono inteligente? Descargue hoy la aplicación gratuita Health4Me. Utilícela

para conectarse con su plan de salud dondequiera que esté, cuando lo desee.



Escanee para descargar la aplicación móvil.

UnitedHealthcare Community Plan of Louisiana

P.O. Box 31341

Salt Lake City, UT 84131-0341

United Health Group
PAID
PRSRST STD U.S. Postage

Nos preocupamos por usted

Los miembros con necesidades especiales pueden obtener administración de atención.

La administración de atención ayuda a los miembros a obtener los servicios y la atención que necesitan. Los coordinadores de atención trabajan con el plan de salud, los médicos de los miembros y organismos externos. Este servicio ayuda a las personas que tienen:

- discapacidades físicas
- una enfermedad mental grave
- problemas de salud complejos
- otras necesidades especiales

Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades. Los miembros que participan en estos programas reciben información que les ayuda a controlar su afección. Ayuda a las personas con afecciones como:

- diabetes
- insuficiencia cardíaca congestiva
- asma
- enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- enfermedad arterial coronaria
- embarazo



Hay ayuda disponible.

Llame gratis a Servicios para miembros al **1-866-675-1607 (TTY 711)**. El horario es de lunes a viernes, 7 a.m. a 7 p.m. Consulte sobre los programas que pueden ayudar a su familia.

Socios en salud

Usted y su PCP

Cuando se inscribió en UnitedHealthcare Community Plan, usted eligió un proveedor de atención primaria (PCP). Su PCP proporcionará y coordinará toda su atención médica. Si necesita exámenes o tratamientos que su PCP no pueda brindar, le hará una derivación.

Debe sentirse cómodo con su PCP. Si no lo está, elija uno nuevo.

Cuando visite a su PCP, infórmele sobre los fármacos, las vitaminas u otros medicamentos de venta sin receta que toma de forma habitual. Lleve consigo una lista escrita.

Es importante que su PCP sepa todo acerca de su atención médica. Indíquelo a qué otros proveedores visita, como especialistas. Incluya atención de salud mental o para el abuso de sustancias si la recibe. Mencione todos los medicamentos o tratamientos que otros proveedores le han recetado. Pida a los demás proveedores que envíen a su PCP copias de los resultados de exámenes o hallazgos.



Encuentre al Dr. Correcto.

Puede cambiar el PCP de su hijo en cualquier momento. Para ver una lista de proveedores participantes, visite myuhc.com/CommunityPlan o utilice la aplicación Health4Me. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-866-675-1607 (TTY 711)**. El horario es de lunes a viernes, 7 a.m. a 7 p.m.

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 infancia. 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.



¿Fuma?

La línea para dejar de fumar de Louisiana (Louisiana Tobacco Quitline) y el sitio web ofrecen orientación telefónica gratuita y confidencial y programas de apoyo en línea. Defina una fecha para dejar de fumar y elabore un plan para hacerlo que sea adecuado para usted. Hay disponibles parches o goma de mascar de nicotina sin costo. Llame al **1-800-784-8669** o inscribese en QuitWithUsLA.org.

KIDSHEALTH

UnitedHealthcare y KidsHealth se han unido para darle los consejos que necesita, en el momento que los desee. Obtenga respuestas a sus preguntas sobre salud en **UHCommunityPlan.com/LAkids**.

- **PADRES DE FAMILIA:** Obtengan respuestas en las que puedan confiar. Reciba consejos aprobados por médicos con términos fáciles de entender.
- **NIÑOS:** Obtengan entretenidos cuestionarios, juegos y videos sobre salud. Aprendan cómo funciona su organismo, qué sucede cuando están enfermos y cómo mejorarse y mantenerse sanos.
- **ADOLESCENTES:** Encuentren conversaciones francas e historias personales. Obtengan respuestas y consejos sobre preguntas acerca de su cuerpo y mente.



Visítenos hoy. Visite KidsHealth desde su casa, escuela, biblioteca o cualquier otro lugar. Incluso puede descargar un simple enlace para su teléfono inteligente. Para obtener información al alcance de su mano, visite hoy **UHCommunityPlan.com/LAkids**.

Nota: Toda la información es solo para fines educacionales. Para obtener consejos, diagnósticos y tratamientos médicos, consulte a su médico.
© KidsHealth® Todos los derechos reservados.



En el punto

Es probable que haya escuchado acerca de los recientes brotes de sarampión. Quizás haya ocurrido uno en su comunidad. Estos brotes podrían haberse evitado. Dos dosis de la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR, por sus siglas en inglés) es todo lo que se necesita. Se administran entre los 12 y 15 meses y entre los 4 y 6 años.

El sarampión se propaga con facilidad. Aproximadamente 90 por ciento de las personas que no se vacunan se contagiarán si están expuestas. Las personas pueden contagiar durante cuatro días antes de enfermarse. Esto significa que pueden contagiar el sarampión antes de saber que lo tienen.

El sarampión es una enfermedad grave que causa erupción cutánea en todo el cuerpo y síntomas similares a los de la gripe. Estos pueden incluir fiebre alta, tos y congestión nasal. Puede causar complicaciones, como infecciones en los oídos, los pulmones o el cerebro. En casos poco frecuentes, puede ser mortal.

No existen tratamientos para el sarampión. Mientras el virus sigue su curso, es importante descansar y beber líquidos. Es muy importante mantener a la persona infectada alejada de las personas que no se han vacunado.



Pregunte al médico. Pida al proveedor de su hijo una copia del registro de vacunación del niño. Asegúrese de que su hijo haya recibido todas las vacunas que le corresponden. Comparta esta lista con cualquier otro proveedor al que visite su hijo.

Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita). Lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m.
1-866-675-1607 (TTY 711)

Línea de enfermería (NurseLine) Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).
1-877-440-9409 (TTY 711)

Healthy First Steps Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Inscribese en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita). Lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m.
1-877-813-3417 (TTY 711)
UHCBabyBlocks.com

Nuestro sitio web y aplicación Encontre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que esté.
myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me

KidsHealth Obtenga información confiable sobre temas de salud sobre los niños y adolescentes.
UHCommunityPlan.com/LAkids

Text4baby Reciba mensajes sobre el embarazo y el primer año de vida de su bebé. Envíe la palabra **BABY** al **511411** para recibir mensajes en inglés. Envíe la palabra **BEBE** al **511411** para recibir mensajes en español. O inscribese en **text4baby.org**.

Línea de ayuda para dejar de fumar Obtenga ayuda para dejar de fumar las 24 horas del día, siete días de la semana (llamada gratuita).
1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)
QuitWithUsLA.org



Es temporada de huracanes

¿Está preparado?

Los peligros de los huracanes se presentan de muchas formas, como por ejemplo, un desencadenamiento repentino de tormentas, vientos fuertes, tornados e inundaciones. La mejor forma de garantizar tanto su seguridad como la de su familia, es prepararse antes de que se produzca una catástrofe. Esto significa que es importante que su familia tenga un plan.

PREPARE UN KIT

Debe incluir los siguientes artículos:

- alimentos y agua
- insumos de primeros auxilios
- linterna y radio
- medicamentos y artículos médicos
- tarjetas de identificación y seguro
- una manta de emergencia
- alimento para bebé o mascota, si es necesario

ELABORE UN PLAN

Sepa con anticipación a dónde debe ir si se le pide que evacue. Elija varios lugares. Piense en la casa de un amigo en otra ciudad, un motel o un refugio a donde pueda ir. Mantenga a la mano los números de teléfono de estos lugares.

Asimismo, lleve un mapa de carreteras de su área. Es posible que también deba tomar rutas desconocidas si los caminos principales están cerrados o bloqueados. También tenga un plan de comunicación familiar. Póngase de acuerdo sobre vías de evacuación para que todos sepan qué hacer y a dónde ir.

ESTÉ INFORMADO

Escuche la radio de meteorología de la NOAA (**noaa.gov**) o las estaciones de radio o televisión locales para consultar instrucciones de evacuación. Si se le pide que evacue, hágalo de inmediato. Puede encontrar más información en **getagameplan.org**. Ahí, puede inscribirse para recibir actualizaciones a través de mensajes de texto e incluso una aplicación de Smartphone para ayudarlo a planificar.



Informe a su familia que está a salvo. Si se produce un huracán u otra catástrofe en su área, inscribese en el sitio web Seguro y Bien de la Cruz Roja Estadounidense en **redcross.org/safeandwell**. Este sitio informa a su familia y a sus amigos que usted está bien. Si no tiene acceso a Internet, llame al **1-866-GET-INFO** para inscribirse e inscribir a su familia.