LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK

UnitedHealthcare® Community Plan

Conciencia cultural

La atención a largo plazo de UnitedHealthcare Community Plan respeta la diversidad de nuestros miembros. Educamos a nuestro personal y a nuestros proveedores al respecto. Queremos que se consideren sus creencias, idioma y necesidades culturales. Asimismo, ofrecemos servicios de interpretación. Si desea hablar con un proveedor en otro idioma, llame al **1-800-293-3740**. Si sus necesidades culturales no se satisfacen, comuníquese con su administrador de casos.

Conozca su IMC

¿Tiene un peso saludable?

Dos de cada tres adultos tienen sobrepeso o son obesos. Lo mismo sucede con uno de cada tres niños. El sobrepeso lo pone en riesgo de muchos problemas, entre los cuales se encuentran las cardiopatías, la hipertensión y la diabetes tipo 2.

¿Tiene demasiado sobrepeso? Conozca su índice de masa corporal (IMC). Este número le indica si su peso es demasiado para su estatura.

- 18.5 a 24.9 es un peso saludable.
- 25 a 29.9 es sobrepeso.
- 30 o superior corresponde a obesidad.

Conozca su valor. Su médico puede indicarle cuál es su IMC. O bien, puede ingresar su peso y estatura para averiguar su IMC en **cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi**.

Esté bien

Lleve a su hijo a controles EPSDT.

Los controles de niño sano son importantes para los niños de todas las edades, desde los primeros días de vida hasta la adolescencia. Estos exámenes a veces se denominan EPSDT (Chequeos Periódicos Tempranos de Diagnóstico y Tratamiento por sus siglas en inglés).

En un control de niño sano, usted acompaña a su hijo a una sala de exámenes. El tipo de control depende de la edad de su hijo. Un control puede incluir:

- preguntas acerca de la salud y los antecedentes médicos de su hijo
- un examen físico
- vacunas
- pruebas de visión y audición (los anteojos y audífonos tienen cobertura)
- preguntas sobre la alimentación de su hijo
- preguntas y pruebas para averiguar cómo está creciendo y aprendiendo su hijo
- análisis de laboratorio, por ejemplo, de orina y sangre
- atención dental, que incluye pulido con fluoruro y sellantes

Los adolescentes y adultos jóvenes tienen necesidades de atención médica especiales. En sus controles pueden obtener información sobre:

- los cambios en su cuerpo
- autoestima y salud mental adecuadas
- toma de buenas decisiones
- control de la natalidad
- dieta y peso
- conductas sanas
- SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual
- los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas

Los controles se necesitan en todas las edades. Por lo general, los niños deben acudir a control a los:

- 0 a 2 meses
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 2 años
- 3 años
- 4 años
- 5 años
- 6 años
- 8 años
- 10 años
- 12 años
- 13 años
- 14 años
- 16 años
- 17 años
- 18 años
- 19 años
- 20 años

Llame al PCP de su hijo para programar una cita. Lleve la tarjeta de identificación del plan de salud y el registro de vacunas de su hijo a cada consulta. Si su hijo se enferma, llame a su médico para programar una cita en cualquier momento.

Las salas de emergencias solo se deben usar para verdaderas emergencias. Llame a su médico para controles regulares o necesidades médicas que no constituyan una emergencia.

¿Podemos ayudarle? En UnitedHealthcare podemos ayudarle a programar una cita. También podemos ayudarle con su transporte al consultorio del médico. Llame a Servicios para miembros al **1-800-293-3740 (TTY 711)**.

El cuidado adecuado

Cómo funciona la gestión de utilización

UnitedHealthcare Community Plan emplea la gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). 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 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 debido a recompensas financieras o de otro tipo.

Los miembros y los médicos también tienen el derecho a apelar las denegaciones. La carta de denegación le indicará cómo apelar. La solicitud de apelación se debe enviar dentro de los 60 días siguientes a la denegación.

¿Tiene preguntas? Puede hablar con nuestro personal de UM. Simplemente, llame gratis al **1-800-293-3740 (TTY 711)**.

Cómo manejar la EPOC

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) consiste en un conjunto de problemas pulmonares, entre ellos, enfisema y bronquitis crónica. Los cambios en el estilo de vida pueden ayudarle a manejar la EPOC. Puede sentirse mejor la mayor parte del tiempo si:

1. **No fuma.** Tampoco permita que otras personas fumen en su casa.
2. **Evita el polvo y los vapores.** Permanezca en su casa los días en que el aire no sea de buena calidad.
3. **Se vacuna contra la influenza cada año.** Pregunte a su médico por la vacuna contra la neumonía.
4. **Evita los gérmenes.** Lávese las manos regularmente.
5. **Mantiene un peso saludable.** Siga una dieta saludable y manténgase activo.

Podemos ayudarlo. UnitedHealthcare Community Plan cuenta con programas para ayudar a las personas con EPOC y otras afecciones. Comuníquese con su administrador de casos para obtener más información.

Usted tiene el poder

De acuerdo con la Asociación Estadounidense del Corazón, las enfermedades cardíacas constituyen la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Una de cada tres personas fallecerá a causa de estas. Pero usted tiene el poder para prevenirlas. Las siguientes son seis formas para mantener un corazón sano:

1. **Coma bien.** Consuma menos calorías de las que quema. Elija una variedad de alimentos nutritivos. Limite las grasas saturadas, el azúcar y la sal.
2. **Manténgase activo.** Intente hacer por lo menos 30 minutos de actividad moderada la mayoría de los días.
3. **No fume.** También evite otras formas de consumo de tabaco y el humo pasivo.
4. **Conozca sus valores.** Pida a su médico que revise su colesterol y presión arterial. Si los valores están altos, pregúntele cómo bajarlos.
5. **Controle su peso.** Mantenga el peso adecuado para su estatura.
6. **Limite el estrés.** Evítelo cuando pueda. Aprenda métodos para manejar el estrés cuando no pueda evitarlo.

Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-800-293-3740 (TTY 711)

Línea de enfermería Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).
1-877-440-0255 (TTY 1-800-855-2880)

Cuidado de las embarazadas en Twitter Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo.
@UHCPregnantCare
@UHCEmbarazada
bit.ly/uhc-pregnancy

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

KidsHealth Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños y adolescentes.
KidsHealth.org

Según las reglas

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

- los beneficios y servicios con los que usted cuenta
- los beneficios y servicios con los que usted no cuenta (exclusiones)
- cómo encontrar proveedores de la red
- cómo funcionan sus beneficios de medicamentos recetados
- 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
- sus derechos y responsabilidades como miembro
- nuestra política de privacidad
- cuándo y cómo puede presentar una reclamación en caso de que sea necesario
- dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, después de horario, de salud de la conducta, especializada, hospitalaria y de emergencia
- 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 **UHCCommunityPlan.com**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-293-3740 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual. También puede solicitar un directorio de proveedores.