



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK

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)**.



¿Sabía usted que...?

Aproximadamente 20 por ciento de los adolescentes son obesos, al igual que alrededor del 17 por ciento de los niños entre 6 y 11 años de edad.



¡Sonría!

¿Ha llegado el momento de consultar a un dentista?

Cuando a su hijo le salga el primer diente, es el momento de una visita al dentista. Este profesional le enseñará acerca de la importancia de la detección temprana de las caries. Le explicará cómo cepillarse y limpiarse con hilo dental correctamente y cómo evitar las caries de biberón. El dentista también aplicará tratamientos con fluoruro cada seis meses. Los niños y jóvenes entre 3 y 21 años deben acudir a un control dental al menos una vez al año.

La elección de su dentista es importante. UnitedHealthcare lo ha asociado a usted o a su hijo con un dentista. Cada año, recibirá una carta para recordarle quién es su dentista asignado. Sin embargo, puede cambiarlo si lo desea.



¿Necesita un nuevo dentista? Si desea ayuda para encontrar un nuevo dentista, llame a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

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 | ■ 18 meses | ■ 12 años |
| ■ 2 meses | ■ 2 años | ■ 13 años |
| ■ 4 meses | ■ 3 años | ■ 14 años |
| ■ 6 meses | ■ 4 años | ■ 16 años |
| ■ 9 meses | ■ 5 años | ■ 17 años |
| ■ 12 meses | ■ 6 años | ■ 18 años |
| ■ 15 meses | ■ 8 años | ■ 19 años |
| | ■ 10 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 **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Por qué debe someterse mi hijo a una prueba de detección de plomo?

R: El plomo es un metal natural que puede encontrarse en muchos lugares. Es común en las viviendas más antiguas, en el suelo cerca de caminos muy transitados y en algunos productos importados. Los niños pueden inhalarlo o tragarlo.

El envenenamiento por plomo puede causar graves problemas. Por ejemplo, puede afectar la sangre, los huesos o el cerebro de su hijo. También puede causar retrasos en el crecimiento o problemas de desarrollo.

Muchos niños con envenenamiento por plomo no tienen síntomas. Por ello, es muy importante realizarse las pruebas. Los expertos recomiendan llevarlas a cabo al año y a los 2 años. La prueba se realiza con solo unas gotas de sangre. Si se detecta plomo, existen tratamientos que pueden ayudar. La limpieza de las fuentes de plomo puede prevenir que el envenenamiento por plomo empeore.



Conozca más. Lea acerca del envenenamiento por plomo y otros temas sobre salud infantil en **KidsHealth.org**.



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 90 días siguientes a la denegación.



¿Tiene preguntas? Puede hablar con nuestro personal de UM. Simplemente, llame gratis al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

5 datos sobre la clamidia

1. La clamidia es la infección de transmisión sexual que se diagnostica con mayor frecuencia. Tanto hombres como mujeres pueden adquirirla.
2. La bacteria que causa la clamidia se transmite al tener relaciones sexuales. El uso de condones puede reducir el riesgo.
3. Generalmente, la clamidia no presenta síntomas. Los expertos recomiendan que las mujeres y las adolescentes sexualmente activas de hasta 25 años de edad se realicen un examen cada año. El examen se puede realizar con una muestra de orina.
4. La clamidia se puede curar con antibióticos. Ambas personas en la pareja se deben tratar. No debe tener sexo hasta que el tratamiento haya finalizado.
5. Si no se trata, la clamidia puede causar infertilidad. Se puede transmitir a un bebé en el momento del nacimiento. Asimismo, puede causar complicaciones en el embarazo u otros problemas graves.



Tienen cobertura. Los exámenes de detección de enfermedades de transmisión sexual son un beneficio cubierto. Llame a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)** para obtener más información.

Ayuda con nutrición y lactancia materna

El Programa de Nutrición Complementaria de Arizona de Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children, WIC) ofrece servicios de educación en nutrición y apoyo en la lactancia materna, alimentos nutritivos complementarios y remisiones a servicios de salud y sociales. WIC presta servicios a mujeres embarazadas, en período de lactancia y puérperas (recién paridas). También ayuda a los bebés y niños menores de 5 años que se encuentran en riesgo nutricional.



Obtenga WIC. Para obtener más información, visite azdhs.gov/prevention/azwic o llame al **1-800-252-5942**.

¿Tiene VIH/SIDA?

UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios de administración de casos y apoyo para los miembros diagnosticados con VIH o SIDA. Nuestra administradora de casos, Tracy Albrant, RN, es una enfermera certificada. Cuenta con experiencia en administración de casos y control de enfermedades. Tracy está disponible para abordar sus necesidades, preguntas e inquietudes relacionadas con el VIH/SIDA.

En Arizona AHCCCS exigimos que nuestros miembros con VIH/SIDA consulten a su proveedor dos veces al año. Las citas se deben realizar a un intervalo mínimo de 90 días.



Contacto. Tracy se comunica cada año con cada miembro diagnosticado con VIH y/o SIDA. Usted también puede llamarla sin cargo alguno al **1-877-885-8455**, extensión **64003**.

Cambio en el beneficio de insulina de Medicare

La Parte D de Medicare es la rama de Medicare que paga sus medicamentos. La insulina se usa para tratar la diabetes. Los miembros de Dual Complete de Arizona UnitedHealthcare que toman insulina deben estar en conocimiento de diversos cambios para el año 2016, los cuales pueden afectar los pagos de su insulina.

Apidra, Novolog y Novolin son productos de insulina que ya no tienen cobertura. Si su proveedor aún no lo ha hecho, pídale que lo cambie a Humalog o Humulin. Estos productos de insulina sí tienen cobertura de su plan.



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)

Baby Blocks Inscríbese en un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las nuevas mamás.

UHCBabyBlocks.com

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

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)**.

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 **myuhc.com/CommunityPlan**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual.

