



# LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK



## ¿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.



## 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](http://cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi).

UnitedHealthcare Community Plan of Louisiana  
P.O. Box 31341  
Salt Lake City, UT 84131-0341

PRSRST STD U.S. Postage  
PAID  
United Health Group



# Qué debe esperar

## Recuerde su control posparto.

Es fácil que una nueva mamá descuide su propia salud, pero es importante ir a su médico o partera 21–56 días después de haber dado a luz. Si le hicieron cesárea, también debe ir al médico o partera dos semanas después del parto. En su control posparto, su médico:

- la examinará para verificar que esté sanando bien después del parto
- verificará si padece de depresión posparto

- hará un examen pélvico
- le informará si está lista para reanudar su vida sexual
- le hablará acerca de las opciones de control de la natalidad
- responderá preguntas acerca de la lactancia materna y examinará sus senos



**¿Está embarazada?** Inscríbese en Healthy First Steps (Primeros pasos saludables). Este programa gratuito ofrece apoyo e información. Llame al **1-877-813-3417 (TTY 711)** para obtener más información.

## 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 [UHCCommunityPlan.com/LAKids](http://UHCCommunityPlan.com/LAKids).




# 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 tienen 30 días para presentar una queja formal a partir de la fecha del evento que les hizo ser infeliz. Le diremos cuando tenemos su queja. Vamos a terminar la revisión de su caso dentro de 90 días.

 **¿Tiene preguntas?** Puede hablar con nuestro personal de UM. Simplemente, llame gratis al **1-866-675-1607 (TTY 711)**.


## Información al alcance de su mano

UnitedHealthcare y KidsHealth se han unido para darle los consejos que necesita, en el momento que los desea.

**Padres de familia:** Encuentren respuestas en las que pueden confiar. Reciban consejos fáciles de entender, aprobados por el médico.

**Niños:** Encuentren cuestionarios divertidos, juegos y videos sobre salud. Aprendan cómo funciona su organismo, qué sucede cuando están enfermos y cómo mejorarse o mantenerse sanos.

**Adolescentes:** Encuentren conversaciones francas e historias personales. Obtengan respuestas y consejos sobre preguntas acerca de su cuerpo y mente.

 **Visítenos hoy.** Visítenos en la casa, escuela, biblioteca o en cualquier otro lugar. Para obtener información al alcance de su mano, visite **UHCommunityPlan.com/LAkids** hoy.

Toda la información es solo para fines educativos. Para obtener consejos, diagnósticos y tratamientos médicos, consulte con su médico.

## Su socio en la salud


Su proveedor de atención primaria (PCP) es la persona a quien debe acudir cuando está enfermo y es quien provee o coordina su atención médica. Sin embargo, su PCP también quiere verlo cuando está bien. Las consultas de control sano le ayudarán a usted y a su proveedor a conocerse mejor. También son un buen momento para lo siguiente:

- hacerse exámenes importantes de diagnóstico y pruebas
- ponerse las vacunas necesarias
- hacerse control de enfermedades crónicas
- hacerse control de los medicamentos que toma
- coordinar la atención que le brindan los especialistas a los que va
- recibir orientación para un estilo de vida saludable
- conversar sobre su salud mental, consumo de sustancias, seguridad y otros temas

Cuando vaya a ver a su PCP, infórmele sobre:

- cualquier medicamento o suplemento que tome
- cualquier otro proveedor al que vaya, como especialistas o proveedores alternativos
- las pruebas o los tratamientos que se haya realizado
- cualquier tratamiento de salud mental o para el abuso de sustancias que reciba

Las visitas de control sano están cubiertas sin costo para usted. ¿Ha transcurrido más de un año desde su último control sano? Llame a su PCP para programar una cita hoy.

 **Vaya a ver a su PCP.** Debe sentirse cómodo con su PCP. Si no es así, elija uno nuevo. Visite **myuhc.com/CommunityPlan** o use la aplicación Health4Me. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-866-675-1607 (TTY 711)**.





## Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

**1-866-675-1607 (TTY 711)**

de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.

**Línea para salud mental y crisis del consumo de sustancias** Obtenga ayuda para problemas de salud del comportamiento las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

**1-866-675-1607 (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).

**1-877-440-9409 (TTY 711)**

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

**UHCBabyBlocks.com**

**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.

**UHCCommunityPlan.com/LAkids**

## Fraude y abuso

Si sospecha que un beneficiario o un médico, una clínica, un hospital, un servicio de salud a domicilio o cualquier otro tipo de servicio médico está cometiendo un fraude a Medicaid, denúncielo. Si se entera de algún fraude o abuso potencial, presente su queja llamando a Servicios para miembros al **1-866-675-1607 (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 la atención que necesite, cuando la necesite, incluso servicios de salud física y mental y tratamiento por consumo de sustancias
- 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 **1-866-675-1607 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual.

