



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

¿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.

*Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos



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.

Respire profundamente

Para qué sirve su medicamento para el asma

Existen muchos medicamentos para el asma. El médico le prescribirá los que sean adecuados para su hijo. En general, existen dos tipos de medicamentos para el asma:

Medicamentos a largo plazo: Algunos medicamentos se toman todos los días. Estos medicamentos a largo plazo mantienen el asma bajo control. Pueden ser orales o venir en inhalador, y es posible que tarden un tiempo en hacer efecto. No todas las personas con asma necesitan medicamentos a largo plazo.

Medicamentos de rescate: La mayoría de las personas con asma tienen medicamentos de rescate en un inhalador. Su hijo los toma solo cuando presenta síntomas. Debe tenerlos con usted en todo momento, solo en caso de que los necesite. Los medicamentos de rescate pueden detener un ataque de asma en minutos.



Tenga un plan. Dele a su hijo los medicamentos para el asma según se lo indique su médico. Debe tener un plan de acción por escrito para el asma que le ayude a saber qué darle a su hijo y cuándo.



Qué debe esperar

Es fácil que una nueva mamá descuide su propia salud, pero es importante ir a su médico o partera seis semanas después de haber dado a luz. Si le hicieron cesárea, también debe ir al médico 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.


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 tienen el derecho a apelar las denegaciones. La carta de denegación le indicará cómo apelar. Los miembros deben apelar dentro de 45 días de la denegación al estado de Wisconsin para que se celebre una audiencia justa.

 **¿Tiene preguntas?** Puede hablar con nuestro personal de UM. Simplemente, llame gratis al **1-800-504-9660 (TTY 711)**.


No más copagos

Ya no tendrá que realizar copagos por los servicios médicos que le brinde UnitedHealthcare Community Plan. Como nuestro miembro, queremos que tenga acceso tanto a los médicos como a la atención que pueda necesitar. Nuestro objetivo es ayudarlo a llevar una vida más sana, y por eso que hemos eliminado los copagos por todos los servicios médicos que le brinda nuestro plan de salud.

Sin embargo, es posible que aún tenga que realizar copagos por los beneficios que ofrece el estado de Wisconsin, tales como:

- quiroprácticos
- dentales
- medicamentos
- oftalmológicos



 **Conozca sus beneficios.** Llame a nuestros Servicios para miembros al **1-800-504-9660 (TTY 711)** si necesita ayuda para entender sus beneficios.

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 **1-800-504-9660 (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).

1-800-504-9660 (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).

1-866-827-0806 (TTY 711)

Baby Blocks Inscríbase 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

Defensores de los miembros Los Defensores de los miembros están disponibles para ayudarle a obtener la atención que necesita y responder las preguntas que tenga acerca de sus beneficios.

1-888-246-8140 (TTY 711)

wi_advocates@uhc.com



SP1602

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 **1-800-504-9660 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual.

