



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK

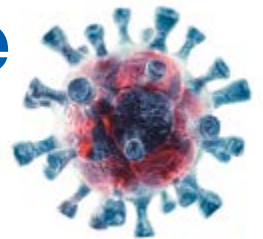


## ¡Mantenga su cobertura de salud!



Renueve sus beneficios de atención médica en forma oportuna. Para obtener información sobre la renovación, llame a Maryland Health Connection al **1-855-642-8572 (TTY 1-855-642-8573)**, o visite **MarylandHealthConnection.gov**.

## No se contagie de gripe



Vacúnese pronto contra la gripe.

La temporada de gripe se acerca y es una enfermedad que se propaga con facilidad. Puede hacer que se sienta muy mal y que falte varios días al trabajo o a la escuela. También puede ser peligrosa e incluso mortal.

La mejor forma de prevenir la gripe es vacunándose. Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe cada otoño. Seguir estos consejos también puede ayudarle a prevenir la gripe:

- Lávese las manos habitualmente con agua y jabón. O bien, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca a menos que se haya lavado las manos recientemente.
- Coma bien, haga ejercicio, beba gran cantidad de agua y duerma suficiente.



**No se arriesgue, vacúnese.** Las vacunas contra la gripe no tienen costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es en el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP). También puede vacunarse en cualquier clínica o tienda que acepte su plan. Visite **myuhc.com/CommunityPlan** o use la aplicación **Health4Me** para buscar un lugar cerca de usted.

# ¿Quiere compartir con nosotros?

## Cómo dar permiso

¿Quiere que hablemos con su familiar, cuidador o con otra persona de su confianza acerca de su atención médica? Simplemente llene un formulario de Autorización de divulgación de información. Este formulario otorga a UnitedHealthcare Community Plan permiso para hablar con esta persona acerca de su atención. Usted puede elegir el tipo de información sobre la cual podemos hablar con esta persona, y puede cambiar de idea en cualquier momento.



**Encuéntrelo aquí.** El formulario está disponible en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). También puede llamar a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)** para solicitar un formulario.

## La calidad nos importa

En UnitedHealthcare Community Plan verificamos si nuestros miembros obtienen el tipo de atención correcta para ellos. Esto incluye, exámenes y tratamiento de afecciones crónicas, como diabetes e hipertensión. Asimismo, incluye atención preventiva como exámenes de mama o vacunas.

Nuestro equipo de calidad hace llamadas y envía cartas de recordatorio. Quieren ayudarle a que programe y asista a sus citas con los proveedores. En 2015, aumentamos el número de miembros que:

- se pusieron vacunas infantiles
- fueron a consultas de control sano de 3 a 6 años
- se hicieron exámenes de detección de cáncer de mama
- evaluaciones del IMC (parte de los exámenes de control de la obesidad)
- exámenes oculares y de laboratorio para personas con diabetes

Nuestro enfoque en 2016 incluye lograr que más miembros realicen:

- consultas de control sano desde el nacimiento hasta los 15 meses, y desde los 12 a los 21 años
- exámenes de detección de cáncer de cuello uterino
- atención posparto (visitas posteriores al parto)
- exámenes de detección de plomo a los 12 y 24 meses de edad

También verificaremos con nuestros proveedores de atención médica para asegurarnos de que pueda obtener una cita oportuna. Además, podemos ayudar a nuestros miembros a programar citas.



**Obtenga todo.** ¿Quiere saber más acerca de nuestro Programa de mejoramiento de calidad? Llame a Servicios para miembros o visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan).



## Conozca los riesgos

El cáncer de mama es la segunda forma más común de cáncer entre las mujeres. Existen muchos factores de riesgo para el cáncer de mama. La mayoría de ellos están fuera de su control, como los antecedentes familiares. Sin embargo, algunos están relacionados con su estilo de vida. Puede reducir el riesgo de cáncer de mama si mantiene un peso sano y hace ejercicio. Limitar la cantidad de alcohol que bebe también puede ayudar.

Es importante que la mayoría de las mujeres a partir de los 40 años se realicen una mamografía todos los años. Esta radiografía de las mamas puede detectar cáncer de mama en una etapa temprana. El cáncer de mama tiene cura la mayoría del tiempo si se detecta en sus primeras etapas.

Hable con su médico acerca de su riesgo de cáncer de mama. Su médico puede recomendar un calendario de exámenes de detección diferente para usted. Algunas mujeres deben comenzar a hacerlos antes o deben realizarse otros exámenes. Otras necesitan mamografías con menos frecuencia.



### Conozca sus beneficios.

¿Tiene alguna pregunta sobre sus beneficios respecto de la detección y el tratamiento de cáncer de mama? Consulte su Manual para los miembros en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). O bien, llame a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este.

# Órdenes del médico

## ¿No se está tomando el medicamento que le prescribieron?



¿Sabía que si usted no se toma el medicamento que le prescribieron podría tener que regresar al consultorio de su proveedor de atención médica? También podría tener que acudir a la sala de emergencias e incluso hospitalizarse. Le han prescrito su medicamento para mejorar su salud y bienestar. Es para su enfermedad o afección específica. Su proveedor conoce su historial médico y determinó que este medicamento es el mejor para usted.

No deje de tomar su medicamento si le hace sentir peor. No deje de tomarlo si causa efectos secundarios, como dolor, náuseas, calambres o mareo. No cambie el medicamento que le prescribieron por uno de venta sin receta. Dejar de tomar su medicamento o usar otro en su lugar puede empeorar su enfermedad o no ayudarle a mejorar.

Llame al consultorio de su proveedor y explíquele lo que está sucediendo. Dígale cómo y qué siente o no siente. Se puede cambiar el medicamento o la dosis. Si le incomoda hablar con el médico, pida hablar con la enfermera. Su proveedor se preocupa por usted, pero no puede ayudarlo si usted no le dice lo que le pasa.

## Infórmenos

¿Tiene algún problema con su plan de salud? En UnitedHealthcare Community Plan queremos saberlo. Contamos con procedimientos que establecen cómo ayudamos a los miembros con las quejas y las apelaciones.

- **Una queja** es cuando nos indica que no está satisfecho con un proveedor, el plan o cualquier asunto que no sea una medida adoptada por el plan.
- **Una apelación** es cuando nos pide que cambiemos una decisión acerca de su cobertura.

Servicios para miembros puede ayudarle con este proceso.



**He aquí cómo.** Consulte su Manual para miembros para obtener más información. Está en nuestro sitio web. También puede llamar a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)** para solicitar una copia.

## Pregunte al Dr. Health E. Hound

**P:** ¿Cuándo debe visitar mi hijo al PCP?

**R:** Es importante acudir a las consultas de control de niño sano con el proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo en forma oportuna. Estas consultas también se llaman controles o consultas de EPSDT (detección, diagnóstico y tratamiento tempranos). Lleve a su bebé a las consultas de control de niño sano en las siguientes edades:

- 3 a 5 días
- 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses

Luego, lleve a su hijo o adolescente a su PCP cada año. En las consultas de control de niño sano, el PCP de su hijo se asegurará de que su hijo esté creciendo y se esté desarrollando como es debido. Someterá a su hijo a las pruebas que sean necesarias y le administrará las vacunas que le correspondan. El PCP responderá sus preguntas acerca de la salud de su hijo. Si su hijo necesita ver a un especialista, su PCP puede ayudarle a encontrar el correcto. El PCP también puede ayudarle a obtener una cita tan pronto como necesite una.



**Conozca más.** Para obtener más información acerca de temas sobre salud infantil, visite **KidsHealth.org**. Este sitio web contiene artículos, videos y contenido interactivo para padres, niños y adolescentes.





## Rincón de recursos

### Servicios para miembros de

**UnitedHealthcare:** 1-800-318-8821 (TTY 711)  
de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m. Hora del Este

**24/7 NurseLine (Línea de enfermería disponible las 24 horas):** 1-877-440-0251 (TTY 711)

**Sistema Público de Salud del Comportamiento:** 1-800-888-1965 (TTY 711)

**Transporte:** Comuníquese a su Departamento de salud local.

**Unidad de Necesidades Especiales:**  
1-800-460-5689 (TTY 711)

**Coordinador de necesidades especiales:**  
443-896-9081 (TTY 711)

**Programa de difusión de UnitedHealthcare:**  
443-896-9147 (TTY 711)

**Educación sobre la salud de UnitedHealthcare:** 1-855-817-5624 (TTY 711)

**Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables):** 1-800-599-5985 (TTY 711)

**Departamento de recursos humanos:**  
1-800-332-6347 (TTY 711)

**Maryland Health Connection:**  
1-855-642-8572 (TTY 711)  
MarylandHealthConnection.gov

**Línea de ayuda de asistencia médica de Maryland:** 1-800-284-4510 (TTY 711)

**Programa Dental Maryland Healthy Smiles:** Nuevo número de teléfono:  
1-855-934-9812 (TTY 711)

**Línea de ayuda en caso de fraude de UnitedHealth Group:** 1-866-242-7727 (TTY 711)

**Línea de ayuda en caso de fraude de HealthChoice:** 1-866-770-7175 (TTY 711)

**Pautas de la práctica clínica:**  
UHCommunityPlan.com/health-professionals/md/clinical-practice-guidelines.html

**Servicios de intérpretes:** Llame a Servicios para miembros para solicitar servicios de interpretación para sus visitas médicas.



# Deshágase del plomo

## Tres formas para proteger a su hijo

El envenenamiento por plomo puede causar problemas graves. 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 realizar análisis de sangre para la detección de plomo cuando su hijo cumpla 1 y 2 años. Además de este análisis, existen otras medidas que puede tomar para proteger a su hijo:

- 1. Solicite que examinen el agua de su casa.** También puede ayudar dejar correr el agua durante 30 segundos antes de beber y usar agua fría para cocinar.
- 2. Mantenga la limpieza de su hogar y su familia.** Limpie las superficies con polvo, como marcos de las ventanas y paredes, con un paño húmedo. Láveles las manos a sus hijos con frecuencia. También mantenga limpios los juguetes.
- 3. Consuma suficiente hierro, calcio y vitamina C.** Estos tres nutrientes pueden disminuir la cantidad de plomo que absorbe el organismo.



**Consulte al PCP.** Las pruebas de detección de plomo se hacen en los controles periódicos. Pregúntele al PCP de su hijo sobre ellas cuando su hijo cumpla 1 y 2 años.

## Observe y aprenda

Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) para ver breves introducciones a su plan de salud. Estos videos le explican cómo aprovechar sus beneficios al máximo. Son excelentes tanto para miembros nuevos como para aquellos experimentados.