



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).



¿Qué piensa?

Es posible que dentro de algunas semanas reciba por correo una encuesta en la que le preguntamos su grado de satisfacción con UnitedHealthcare Community Plan.

Si la recibe, le agradeceremos que la responda y nos la envíe por correo. Sus respuestas serán confidenciales. Su opinión nos ayudará a mejorar el plan de salud.



Ayúdenos a ayudarle

¿Se ha realizado una Evaluación de Salud?

UnitedHealthcare Community Plan le ofrece beneficios y programas especiales que le permiten mejorar su salud. La Evaluación de Salud nos indica qué servicios pueden ayudarle. Al responder tan solo algunas preguntas, se le puede asociar con los programas adecuados para usted.

Pedimos a los miembros nuevos que llenen una Evaluación de Salud dentro de los 60 días siguientes a unirse al plan. Si ha sido miembro durante más tiempo, aún no es demasiado tarde.

Llenar una Evaluación de Salud es fácil. Solo tardará algunos minutos. Simplemente visite el sitio web seguro para miembros en **myuhc.com/CommunityPlan**. O bien, llame al **1-877-403-7876 (TTY 711)** y respóndala por teléfono. También puede pedir que le envíen por correo una copia impresa.





Socios igualitarios

Atención Centrada en la Persona

La Atención Centrada en la Persona brinda control de atención médica por teléfono. Trata a los miembros como socios igualitarios en su atención médica. Se centra en los miembros y sus familias al tomar las decisiones. Los miembros hablan con profesionales para obtener los mejores resultados.

La Atención Centrada en la Persona presta atención a los deseos, valores, situaciones familiares, circunstancias sociales y estilos de vida de cada miembro. Trata a cada persona como un individuo.

La atención centrada en la persona abarca muchos aspectos diferentes, como por ejemplo:

- respetar los valores de las personas
- considerar a las personas como lo más importante del cuidado
- tomar en cuenta las preferencias y necesidades de las personas
- coordinar e integrar la atención médica
- brindar una buena comunicación, información y educación
- asegurar que las personas estén físicamente cómodas y seguras
- brindar apoyo emocional
- involucrar a los familiares y amigos
- coordinar los servicios en sí y entre un servicio y otro
- brindar acceso a la atención que requieran cuando la necesiten



¿Tiene preguntas? Es posible que ya se haya reunido o que haya hablado con alguien de nuestro equipo de Atención Centrada en la Persona. Para obtener más información acerca de la administración de atención médica, llame a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

Conozca sus beneficios de medicamentos

¿Sabe dónde puede obtener más información acerca de sus beneficios de medicamentos recetados? Visite nuestro sitio web para obtener información sobre:

- 1. Los medicamentos de nuestro formulario.** Esta es una lista de los medicamentos cubiertos. Lo animamos a que tome medicamentos genéricos cuando sea posible.
- 2. Cómo surtir sus medicamentos recetados.** Hay miles de farmacias de la red a nivel nacional. Puede encontrar una cerca de su domicilio que acepte su plan. También puede obtener algunos medicamentos por correo.
- 3. Reglas que pueden aplicar.** Es posible que algunos medicamentos se cubran solo en determinados casos. Por ejemplo, es posible que tenga que probar otro medicamento primero. (Esto se denomina terapia escalonada.) O bien, podría necesitar la aprobación de UnitedHealthcare para tomar un medicamento. (Esto se denomina autorización previa.) También es posible que haya límites en cuanto a la cantidad que puede obtener de determinados medicamentos.



Busque. Encuentre información sobre sus beneficios de medicamentos en myuhc.com/CommunityPlan o en la aplicación Health4Me. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

Su privacidad

Tomamos la privacidad con seriedad. Somos muy cuidadosos con la información de salud protegida (PHI, por sus siglas en inglés) de su familia. Asimismo, resguardamos su información financiera (FI, por sus siglas en inglés). Utilizamos la PHI y la FI para manejar nuestro negocio, ya que nos ayudan a ofrecerle productos, servicios e información.

En nuestras actividades, protegemos la PHI y FI oral, escrita y electrónica. Tenemos normas que nos indican cómo podemos mantener seguras la PHI y FI. No queremos que la PHI o FI se pierda o destruya. Queremos asegurarnos de que nadie las use de manera indebida. Nosotros nos cercioramos de usar la PHI y FI de manera cuidadosa.

Tenemos políticas que explican:

- cómo podemos usar la PHI y FI
- los derechos que tiene con respecto a la PHI y FI de su familia
- cuándo podemos compartir la PHI y FI con terceros



No es ningún secreto. Puede leer nuestra política de privacidad en su Manual para miembros que está disponible en línea en myuhc.com/CommunityPlan, o puede llamar a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)** para solicitar que le enviemos una copia por correo. Si realizamos cambios en la política, le enviaremos una notificación por correo.



Bebé seguro

Puede evitar infectar a su bebé con VIH.

Sin tratamiento, una de cada cuatro mujeres embarazadas con VIH transmitirá el virus a su bebé. El VIH es el virus que causa el SIDA. Afortunadamente, existe un tratamiento que funciona muy bien.

Las mujeres embarazadas que toman determinados medicamentos con poca frecuencia transmiten el VIH a sus bebés. Estos medicamentos se denominan antirretrovirales, y los bebés pueden tomarlos por un breve período después de nacer.

Asimismo, es importante que las mujeres con VIH no amamenten a sus bebés. Esto puede reducir la cantidad de bebés con VIH.

Actualmente, gracias a las medidas de prevención y al tratamiento, solo algunos pocos bebés nacen con VIH en los Estados Unidos cada año.

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)**.



¿Está embarazada? ¿Planea embarazarse? Hágase el examen de VIH.
¿Necesita un proveedor de atención médica para mujeres? Visite myuhc.com/CommunityPlan.



Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Por qué mi bebé necesita tantas vacunas?

R: Para cuando su bebé haya cumplido 2 años de edad, habrá recibido más de 20 vacunas, las cuales protegen contra 14 enfermedades distintas. Parece que son muchas vacunas. Sin embargo, cada una de ellas es importante.

Algunas de las enfermedades contra las cuales vacunamos son poco frecuentes en Estados Unidos gracias a las vacunas. No obstante, aún están presentes en otros lugares del mundo. Si no vacunáramos, podrían reaparecer en nuestro país. Otras enfermedades siguen siendo comunes aquí. Los bebés y los niños pequeños pueden sentirse muy mal a causa de estas graves enfermedades.

Las vacunas son seguras. Se ha demostrado que funcionan bien y las complicaciones son poco frecuentes. Los estudios demuestran que no causan autismo ni otras afecciones.

Su bebé recibirá las vacunas que necesite en sus controles habituales. Lleve un registro de las vacunas que reciba su hijo y la fecha en que las recibe. Comparta esta lista con los proveedores nuevos a los que visite.



Téngalo todo. Obtenga más información acerca de las vacunas y otros temas sobre salud infantil en KidsHealth.org.

Cómo obtener la atención necesaria

¿Con qué rapidez debo esperar que me atienda un médico y cómo obtengo la atención que necesito?

Es importante que elija un médico (también conocido como médico de atención primaria o PCP), además de un centro odontológico para atención dental. Programe una cita para que usted o su hijo vean a su PCP antes de que sea urgente. Si ya ha consultado a su médico o dentista (atención establecida), puede ser más fácil obtener una cita para una consulta de rutina o una enfermedad menor cuando lo desee.

Atención médica de rutina

Corresponde a la atención regular que tiene por objetivo mantenerlo sano. Por ejemplo:

- controles (también conocidos como exámenes de control)
- afecciones médicas que haya tenido por largo tiempo, como asma, EPOC y diabetes
- exámenes anuales
- vacunas

Qué debe hacer

Llame a su médico para programar una cita. Puede esperar que lo atienda:

- su PCP: dentro de 21 días
- un especialista o dentista: dentro de 45 días

Atención prenatal

- Primer trimestre: dentro de 14 días
- Segundo trimestre: dentro de siete días
- Tercer trimestre: dentro de tres días

Atención de urgencia

Es cuando necesita atención hoy, o dentro de los próximos días, pero no está en peligro de daño permanente o de perder la vida. Por ejemplo:

- dolor fuerte de garganta o de oídos
- migraña
- reposición o solicitud de medicamentos
- influenza
- dolor de espalda
- esguinces

Qué debe hacer

Llame a su médico antes de acudir a un centro de atención de urgencia. Busque en su directorio de proveedores el centro de atención de urgencia más cercano a usted, o busque en el sitio web de su plan de salud. Puede esperar que lo atienda:

- su PCP: dentro de dos días
- un proveedor de maternidad, especialista o dentista: dentro de tres días

Si es de noche o fin de semana, su médico tiene un servicio de contestadora que le enviará su mensaje. Su médico lo llamará y le dirá qué hacer. NO debe acudir a la sala de emergencias para atención de urgencia o por una enfermedad.



Cuidados de emergencia

Es cuando tiene una afección médica grave y está en peligro de daño permanente o de perder la vida. Por ejemplo:

- envenenamiento
- sobredosis
- accidente de tránsito
- una cortada que requiera puntos
- dolor repentino en el pecho o infarto
- hemorragia abundante, especialmente si está embarazada
- señales de un accidente cerebrovascular (adormecimiento o debilidad en la cara, el brazo o la pierna, dificultades para ver con uno o ambos ojos)
- cortadas profundas
- fracturas
- quemaduras graves
- dificultad para respirar
- convulsiones

¿Qué no constituye una emergencia?

Algunas afecciones médicas generalmente NO constituyen emergencias, como por ejemplo:

- influenza, resfriados, dolor de garganta, dolor de oídos
- infecciones de las vías urinarias
- reposiciones o solicitudes de medicamentos recetados
- afecciones médicas que haya tenido por un largo tiempo
- dolor de espalda
- migrañas

Qué debe hacer

Para emergencias menos graves, su médico o dentista puede tratarlo. Puede esperar que lo atienda:

- su PCP: el mismo día o dentro de 24 horas
- un especialista o dentista: dentro de 24 horas
- su proveedor de maternidad: de inmediato

En caso de emergencias graves, llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana. No tiene que llamar primero a su médico o plan de salud. No necesita autorización previa para llamar al 911. Si puede, presente su tarjeta de identificación del plan de salud y pídale que llamen a su médico.



¿Necesita ayuda? Llame a Servicios para miembros al **1-800-348-4058**. ¿Necesita encontrar un proveedor? Visite nuestro sitio web para los miembros, **myuhc.com/CommunityPlan**, o use la aplicación Health4Me.