



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¡Mantenga su cobertura de salud!

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

Combata la gripe

Es momento para su vacuna anual

El virus de la gripe es muy común. Puede causar graves problemas e incluso la muerte. Una vacuna anual es la mejor protección contra la gripe. Usted y sus hijos a partir de los seis meses de edad deben vacunarse cada año.

La temporada de gripe puede comenzar ya en octubre. Cada temporada de gripe es diferente. Hasta las personas sanas pueden contraer la gripe y contagiársela a los demás. Mientras más personas se vacunen, menor será la posibilidad de que la infección por gripe se disemine en la comunidad.



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



Calidad superior

Ayudamos a las personas a vivir una vida más saludable

Nuestro programa de mejora de calidad está diseñado para asegurarnos de que tanto usted como su familia reciban atención y servicios de calidad. El año pasado, establecimos varias metas importantes para mejorar la atención. Nos planteamos como objetivo aumentar la cantidad de estas visitas:

- Cuidados para la diabetes: Exámenes oculares, análisis de sangre HbA1c y pruebas para verificar el funcionamiento de los riñones
- Control de adolescente sano: Examen físico y vacunas para este grupo etario.
- Exámenes de detección de cáncer de seno.

También nos enfocamos en:

- Atención prenatal y posparto: Mejorar la atención de las mujeres que han dado a luz. Queríamos que acudieran a sus médicos conforme a lo programado durante el embarazo y dentro de tres a ocho semanas después de haber tenido al bebé.
- Exámenes de detección de plomo entre los 12 y 24 meses de edad
- Examen de detección de cáncer de cuello uterino

Hacemos encuestas a los miembros cada año para que nos den su opinión acerca de nuestro desempeño. Preguntamos cómo podemos mejorar la atención y los servicios que les brindamos a usted y a su familia. También hacemos una encuesta para asegurarnos de que nuestros miembros puedan programar una cita con sus proveedores mediante nuestro estándar de programación de citas.



Obtenga todo. ¿Quiere obtener más información acerca de nuestro programa de mejora de calidad? Llame gratis 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.



Su socio en salud

Su proveedor de atención primaria (PCP) brinda o maneja su atención médica. Es su socio en salud. Es importante que su PCP sea una buena opción para usted.

Debe sentirse cómodo al hablar con su PCP. Tanto la ubicación de la oficina de su PCP como su horario de atención deben ajustarse a sus necesidades. Quizás quiera un PCP que hable su idioma o entienda su cultura. Puede preferir que sea hombre o mujer. Si su PCP no es adecuado para usted, puede cambiarlo cuando lo desee.

Puede obtener más información de los proveedores de los planes en Internet o por teléfono. La información disponible incluye:

- Dirección y número de teléfono
- Cualificaciones
- Especialidad
- Certificación de la Junta
- Idiomas que habla
- Escuela de medicina
- Residencia



Consulte. Para encontrar un nuevo PCP, visite myuhc.com/CommunityPlan o use la aplicación **Health4Me**. Inscríbese con la ID de grupo **MDCAID**. O llámenos gratis al **1-800-318-8821, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este.

¿Nos autoriza para compartir información?

Cómo otorgar permiso

¿Quiere que hablemos con algún familiar, cuidador o con otra persona de su confianza acerca de su atención médica? Simplemente complete un formulario de Autorización de divulgación de información. Este formulario le 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.



Encuétralo aquí. El formulario está disponible en myuhc.com/CommunityPlan. También puede llamar 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, para solicitar una copia del formulario.

Programame su prueba

¿Necesita una mamografía?

El cáncer de seno es uno de los tipos de cáncer más comunes en las mujeres. A más de 250,000 mujeres se les diagnosticará cáncer de seno este año. Constituye la segunda causa de muerte por cáncer en las mujeres. Sin embargo, gracias a una mejor detección y un tratamiento más temprano, la tasa de muerte ha disminuido en las últimas tres décadas. Actualmente, en Estados Unidos hay más de 3 millones de sobrevivientes de cáncer de seno.

Una mamografía es una radiografía de los senos. Se usa para detectar cáncer de seno de forma prematura, antes de que usted note algún bulto. También se pueden realizar otras pruebas a algunas mujeres. Si se detecta de forma temprana, el cáncer de seno generalmente se puede curar. Hable con su proveedor de atención médica sobre sus factores de riesgo de cáncer de seno, como sus antecedentes de salud familiares y personales, etnia y estilo de vida. Juntos, usted y su proveedor pueden diseñar el mejor programa de exámenes de detección para usted.



Tiempo para un cambio

Los adolescentes tienen necesidades de atención médica diferentes a los niños. ¿Está su hijo adolescente listo para dejar de visitar al pediatra? Es posible que sea el momento de cambiar a un proveedor de atención primaria que trate a adultos. Tal vez su hija necesite un proveedor de salud de la mujer, como un obstetra/ginecólogo.

Podemos ayudar a su hijo o a su hija a elegir el proveedor adecuado. Visite myuhc.com/CommunityPlan o use la aplicación **Health4Me**. También puede llamar gratis 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.

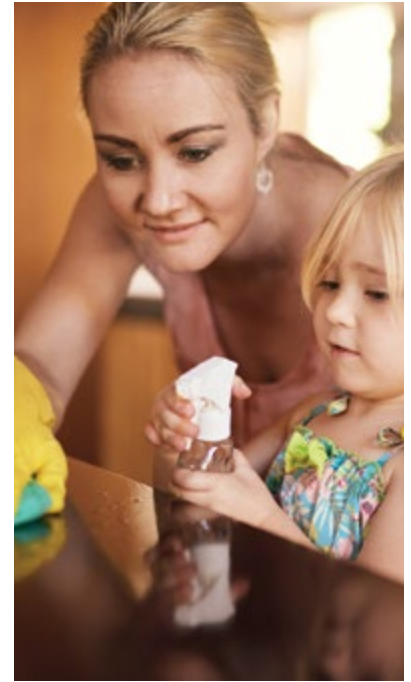
Otro recurso para su adolescente es On My Way (En mi camino). Obtenga información acerca de salud, vivienda, dinero y más en uhcOMW.com.

Deshágase del plomo

Tres formas para proteger a su hijo

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 llevar a cabo las pruebas pertinentes. Los expertos recomiendan realizarle a su hijo un análisis de sangre para la detección de plomo cuando cumpla 1 año y 2 años. Además de este análisis, existen otras medidas que puede tomar para proteger a su hijo:

1. Solicite que analicen 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. Lave las manos de 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 de rutina habituales. Pregunte al PCP de su hijo sobre ellas cuando regrese a su control de 1 año y 2 años.

Llámenos

Estamos aquí para usted.

Trabajamos constantemente para lograr que su experiencia con UnitedHealthcare Community Plan sea la mejor posible. Llame a uno de nuestros defensores de los miembros si tiene alguna pregunta o si necesita ayuda con su plan de salud con una llamada telefónica. Un defensor de los miembros puede ayudarlo con lo siguiente:



- Encontrar un proveedor de atención primaria (PCP) y programar una cita
- Recibir respuestas acerca de sus beneficios
- Inscribirse en programas que pueden ayudarlo a manejar su salud
- Asegurarse de que aproveche su plan al máximo



Estamos a su disposición. Solo llame al **1-800-318-8821, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este.

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 ayudarlo 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**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 7 p. m., hora del este, para solicitar una copia.


Salve una vida

Aprenda a administrar Narcan.

Los residentes de Maryland están muriendo por sobredosis de opiáceos. Usted puede ayudar a las víctimas de sobredosis mediante la administración de naloxona (Narcan). Este medicamento que salva vidas puede restablecer rápidamente la respiración de una persona con sobredosis.

Una orden permanente estatal permite que cualquier persona pueda comprar naloxona en una farmacia. Debe pedírsela al farmacéutico. Hable con el farmacéutico sobre cómo reconocer una sobredosis de drogas y administrar naloxona.

Obtenga más información acerca de cómo puede salvar la vida de una persona con sobredosis. Visite GetNaloxoneNow.org. También puede asistir a una capacitación en su comunidad a través del Programa de respuesta a una sobredosis de Maryland (Maryland Overdose Response Program).

 **¿Necesita ayuda?** ¿Necesita usted o alguna otra persona ayuda para encontrar recursos de abuso de sustancias o tratamiento de salud mental? Llame a la línea directa del estado en caso de crisis al **1-800-422-0009**, las 24 horas del día, los siete días de la semana. O visite MdDestinationRecovery.org o BeforeItsTooLateMD.org. Juntos podemos ayudarnos mutuamente y ayudar a nuestra comunidad.



Ask Me 3

Cómo entender su salud

La información médica puede ser difícil de entender. El programa Ask Me 3®, administrado por la Fundación Nacional de Seguridad del Paciente (National Patient Safety Foundation), puede ayudarle. El programa le proporciona tres preguntas para que las plantee a su proveedor de atención médica cuando lo visite, ya sea para usted mismo o para un ser querido. Estas son:

1. ¿Cuál es mi problema principal?
2. ¿Qué debo hacer?
3. ¿Por qué es importante que haga esto?

Al hacer preguntas, podrá ser un miembro activo de su equipo de atención médica.

 **Obtenga más detalles.** Para obtener más información acerca de Ask Me 3® y para ver un útil video sobre cómo usar las preguntas, visite npsf.org/askme3.

Ask Me 3 es una marca comercial registrada de la Fundación Nacional de Seguridad del Paciente (National Patient Safety Foundation, NPSF). UnitedHealthcare no está afiliada con la NPSF ni es avalada por dicha fundación.

Ahorre dinero con medicamentos genéricos



Los medicamentos genéricos funcionan tan bien como los medicamentos de marca. Su farmacia puede darle un medicamento genérico en lugar de uno de marca que haya recetado su médico. Si obtiene un medicamento de marca, es posible que tenga que pagar un copago. Averigüe sobre sus beneficios de medicamentos y los copagos que le corresponden. Visite myuhc.com/CommunityPlan. O llame gratis 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.

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

UnitedHealthcare Outreach:
1-866-735-5659, 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:** 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

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



Equidad en salud

Cómo usamos y protegemos los datos culturales

Recibimos datos acerca de usted, que incluyen su raza, etnia y el idioma que habla. Los utilizamos para poder entender sus necesidades de atención médica. Podemos usarlos para mejorar los servicios que prestamos al:

- Encontrar diferencias en la atención
- Prestar servicios en otros idiomas
- Crear programas que cubren sus necesidades
- Compartir su idioma con sus proveedores de atención médica

No empleamos estos datos para negarle cobertura ni para limitar sus beneficios. Tomamos esta información con seriedad y contamos con medidas de seguridad. Limitamos quién puede entrar a nuestros sitios de trabajo. Asimismo, restringimos quién puede ver su información. Para ingresar a nuestras computadoras se requieren contraseñas.



Obtenga más detalles. ¿Quiere más información acerca de nuestros programas de equidad en salud? Visite [uhc.com/about-us/health-equity](https://www.uhc.com/about-us/health-equity). También puede llamar gratis 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, para obtener más información.