



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).



¿Cuál es su opinión?



En pocas semanas puede recibir una encuesta por correspondencia. En esta se le pregunta cuán satisfecho se siente con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, por favor complétela y envíela de vuelta. Sus respuestas se mantendrán en privado. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud.

Cuídese

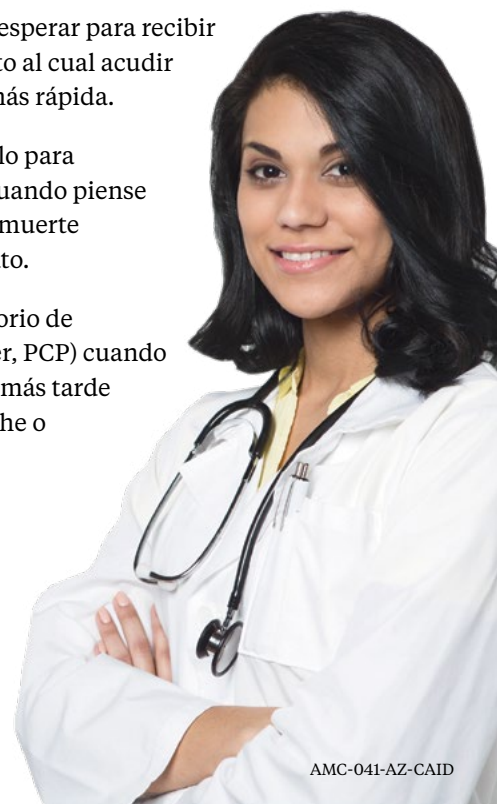
Puede evitar las visitas a la sala de emergencia.

Cuando está enfermo o lesionado, no quiere esperar para recibir atención médica. Seleccionar el lugar correcto al cual acudir puede ayudarle a obtener mejor atención y más rápida.

Las salas de emergencia de hospitales son solo para emergencias médicas graves. Visítelas solo cuando piense que su enfermedad o lesión podría causar la muerte o una discapacidad al no tratarse de inmediato.

En cambio, comuníquese primero al consultorio de su médico de cabecera (primary care provider, PCP) cuando necesite atención. Podría conseguir una cita más tarde para ese día. Incluso puede llamar por la noche o los fines de semana.

Si no logra comunicarse para concertar una cita con su doctor, podría acudir a un centro de atención urgente. Muchos de ellos permanecen abiertos por la noche y los fines de semana.





Bebé a salvo

Sin tratamiento, una de cada cuatro embarazadas con el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), el virus que causa el SIDA, le transmitirá el virus a sus bebés. Afortunadamente, hay un tratamiento que funciona muy bien.

Rara vez las embarazadas que toman ciertos fármacos, conocidos como antirretrovirales, transmiten el virus a sus bebés, quienes también toman los fármacos durante un corto tiempo después de nacer. Igualmente es importante que las mujeres con VIH no amamenten a sus bebés. Esto puede reducir el número de bebés con VIH.

Hoy en día, solo un pequeño número de bebés nace con VIH en los Estados Unidos cada año, gracias a la prevención y al tratamiento.



¿Embarazada? ¿Planea embarazarse?

Asegúrese de realizarse el examen de VIH. ¿Necesita un proveedor de asistencia médica para mujeres? Ingrese a myuhc.com/CommunityPlan o use la aplicación **Health4Me**.

¿Embarazada?

Obtenga asistencia durante el embarazo y el postparto.

Si está embarazada, asegúrese de empezar el control prenatal en la primera etapa del embarazo. Vaya a todas sus consultas. A menos que haya una razón médica, su embarazo debería durar al menos 39 semanas. Los bebés prematuros corren el riesgo de tener problemas de salud, como por ejemplo problemas respiratorios, de temperatura, de alimentación, entre otros.

Luego de dar a luz, asegúrese de ir a las consultas postparto, pues son tan importantes como las consultas durante el embarazo. Su médico la verá aproximadamente durante seis semanas para examinar el proceso de recuperación, la depresión y hablar sobre la planificación familiar y la lactancia.



¿Embarazada? United Healthcare Community Plan tiene un programa que puede ayudarla. Se llama Primeros Pasos Saludables. Llame al **1-800-599-5985 (TTY 711)** para ver cómo puede formar parte de este programa.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Por qué mi hijo necesita que se le haga prueba para medir los niveles de plomo en la sangre?

R: El plomo se encuentra en casas antiguas, en suelo cercano a vías con mucho movimiento o en algunos productos importados, y los niños pueden inhalarlo o tragarlo. El envenenamiento por plomo puede causar serios problemas: puede afectar la sangre, los huesos o el cerebro de los niños, así como también generar un crecimiento lento o problemas de desarrollo.

Muchos niños envenenados con plomo no presentan síntomas, por eso es importante hacer la prueba para medir los niveles de plomo en la sangre. Los expertos recomiendan hacerla a la edad de 1 y 2 años. Esta se hace con pocas gotas de sangre. Si se hallan rastros de plomo en la prueba, el tratamiento puede ayudar. Limpiar las fuentes de plomo puede evitar que el envenenamiento empeore.



Obtenga más información.

Lea sobre el envenenamiento por plomo y otros temas sobre la salud de los niños en KidsHealth.org.



Consulte aquí

No permita que la diabetes afecte su vista.

La retinopatía diabética es una complicación frecuente de la diabetes que afecta los vasos sanguíneos del ojo. Los síntomas suelen aparecer después de que el daño es grave. El tratamiento puede prevenir que empeore, pero no puede revertir la pérdida de visión que haya ocurrido.

Esa es la razón por la que es tan importante hacerse un examen oftalmológico anual para personas con diabetes. Este puede ayudar a detectar el problema antes de que se manifiesten los síntomas. La evaluación es rápida e indolora.

Las personas que padecen diabetes también tienen un riesgo mayor de sufrir otras enfermedades oculares. Estas incluyen cataratas y glaucoma. El control adecuado de su diabetes le ayuda a prevenir estas enfermedades oculares.



Podemos ayudarle. Si padece de diabetes u otra condición crónica, podemos ayudarle. Ofrecemos programas de gestión de enfermedades. Estos le ayudan a controlar su condición. Para obtener más información, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

Conozca los beneficios de sus medicamentos

Visite nuestra página web para conocer acerca de sus beneficios de medicamentos recetados. Incluye información sobre:

- 1. Los medicamentos cubiertos.** Hay una lista de los medicamentos cubiertos.
- 2. El lugar para surtir sus medicamentos.** Puede localizar una farmacia cerca de usted que acepte su plan. También cuenta con la opción de recibir ciertos medicamentos por correspondencia.
- 3. Las reglas que pueden aplicar.** Algunos medicamentos solo se cubren en ciertos casos. Por ejemplo, es posible que deba probar un nuevo medicamento primero. (Esto se denomina terapia escalonada.) O quizá necesite aprobación de UnitedHealthcare para consumir un medicamento. (Esto se denomina autorización previa.) Igualmente, podría haber límites en cuanto a la cantidad de medicamentos que puede obtener.



Averigüelo. Encuentre información acerca de los beneficios de medicamentos en **myuhc.com/CommunityPlan**. O llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

Su privacidad es importante

Tomamos su privacidad en serio. Somos muy cuidadosos con la información de salud protegida (Protected Health Information, PHI) de su familia. También resguardamos su información financiera (Financial Information, FI). Utilizamos su PHI y FI para dirigir nuestro negocio. Nos sirve para proporcionarle productos, servicios e información.

Protegemos su PHI y FI en formato oral, escrito y electrónico. Contamos con reglas que nos indican cómo podemos mantener seguras la PHI y la FI. No queremos que se pierdan ni se destruyan. Queremos asegurarnos de que nadie haga un mal uso de ellas. Las utilizamos con prudencia. Tenemos políticas que explican:

- cómo podemos utilizar la PHI y la FI
- cuándo podemos compartir la PHI y la FI con los demás
- los derechos que usted tiene a la PHI y a la FI de su familia



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





Rincón de recursos

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

1-800-348-4058 (TTY 711)

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

Línea para dejar de fumar Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-800-QUIT-NOW (TTY 711)
smokefree.gov

Línea nacional directa contra la violencia doméstica Obtenga apoyo, recursos y consejos para su seguridad, las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-800-799-SAFE (TTY 1-800-787-3224)
thehotline.org

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)**.

Su socio de la salud

Concerte una consulta de rutina con su PCP.

Su médico de cabecera (PCP) desea examinarlo cada año. Esta consulta sirve para que usted y su PCP se conozcan mejor. Las consultas de rutina también son momentos oportunos para:

- evaluaciones y exámenes importantes
- vacunas necesarias
- revisión de condiciones crónicas
- supervisión de los medicamentos que toma
- coordinación de la atención brindada por cualquier especialista que visite
- orientación acerca de un estilo de vida saludable
- discusiones acerca de la salud mental, consumo de sustancias, seguridad y otros temas

Cuando consulte a su PCP, particípele sobre:

- cualquier medicamento o suplemento que tome
- cualquier otro proveedor que consulte, tales como especialistas o proveedores alternativos
- cualquier examen o tratamiento que haya tenido y los resultados
- cualquier tratamiento de salud mental o consumo de sustancias que reciba

Las consultas de rutina le salen gratis. ¿Ha transcurrido más de un año desde que tuvo su última consulta de rutina? Comuníquese con su PCP para concertar una cita hoy.



¿Necesita un doctor? Puede cambiar su PCP en cualquier momento. Para encontrar un nuevo PCP, visite **myuhc.com/CommunityPlan** o utilice la aplicación

Health4Me. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

