



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## ¡Mantenga su cobertura!

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



## Club cultural

Hablamos su idioma.

Queremos que los miembros de todas las culturas e idiomas obtengan la atención que necesiten. Informe a sus proveedores en qué idioma prefiere leer y hablar y si tiene alguna necesidad cultural especial. Hay disponibles intérpretes de idiomas y de lenguaje de señas para personas con discapacidad auditiva a través de la línea de idiomas (Language Line). En el consultorio de su médico pueden ayudarle con la coordinación de estos servicios.



Si necesita recibir atención en un idioma diferente al inglés, podemos ayudarle. Asimismo, podemos proporcionar materiales para los miembros con problemas visuales.



**Solo llame.** ¿Necesita recibir información en un idioma diferente al inglés? ¿Quiere recibir materiales en otro formato? Llame a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m. ¡Estamos listos para ayudarle a comunicarse con su médico!




## Coloreado calmado

Los libros para colorear para niños, jóvenes y adultos encabezan las listas de los libros más vendidos. La razón es simple: colorear es una actividad relajante. Puede ayudarle a aliviar el estrés. Los expertos afirman que existe un par de razones por lo que esto funciona.

Una razón es que es una actividad repetitiva, enfocada y tranquila. Puede ayudarle a “desconectar” sus pensamientos mientras lo hace. Puede ser incluso un tipo de meditación, la cual reduce la ansiedad y fomenta la atención plena.

La segunda razón es que ayuda a las personas a crear arte, sin importar sus aptitudes. Los terapeutas artísticos han sabido el poder sanador del arte por mucho tiempo.

Las páginas para colorear pueden imprimirse en línea a bajo costo o sin costo alguno. Los libros para colorear se encuentran disponibles en la mayoría de las librerías. Consiga algunos lápices de colores e inténtelo.

 **¿Necesita ayuda?** Sufre de estrés, ansiedad o algún otro problema de salud mental? Hay tratamiento disponible. Llame al Sistema público de salud del comportamiento (Public Behavioral Health System) al **1-800-888-1965**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los miembros del personal están capacitados para ayudarle a recibir los servicios que usted y sus seres queridos necesitan.

# Respire profundamente


## Cómo entender sus medicamentos para el asma

Existen muchos medicamentos para el asma. El médico le recetará los que sean adecuados para usted o 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 se pueden inhalar y es posible que tarden un tiempo en comenzar a funcionar. No todas las personas con asma necesitan medicamentos a largo plazo.

**Medicamentos de rescate:** La mayoría de las personas con asma ha utilizado medicamentos de rescate inhalados, los cuales solo se toman cuando la persona tiene 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.** Tome los medicamentos para el asma de acuerdo a lo indicado por su médico. Debe tener un plan de acción escrito para el asma que le ayude a saber qué tomar y cuándo.

## ¿Se ha inscrito recientemente en nuestro plan?

¿Es un nuevo miembro de UnitedHealthcare Community Plan? Asista a nuestros Eventos de orientación para nuevos miembros y obtenga información acerca de lo siguiente:

- beneficios, actualizaciones y recertificación
- recursos para necesidades médicas especiales
- bienestar para sus hijos
- programas, incentivos, recompensas por mantenerse sano y mucho más de UnitedHealthcare Community Plan

 **Consulte los detalles.** Para averiguar cuándo y dónde está programado el siguiente Evento de orientación para nuevos miembros, llame a nuestro Departamento de Marketing al **1-855-817-5623 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 9:30 a.m. a 4:30 p.m., hora del este.





# 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 tiene diabetes o alguna otra afección crónica, podemos ayudarle. Ofrecemos programas de control de enfermedades que le ayudan a controlar su afección. Para obtener más información, 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.



## ¿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 lleven a cabo una Evaluación de salud dentro de los 60 días siguientes a su inscripción en el plan. Si ha sido miembro durante más tiempo, no es demasiado tarde.



**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.

## 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 **1-800-318-8821 (TTY 711)** de lunes a viernes de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este, para solicitarnos que le enviemos una copia por correo. Si realizamos modificaciones a la política, le enviaremos una notificación por correo.





# Cáncer de colon

## ¿Qué debo saber y hacer?

El cáncer de colon se puede prevenir. Esperar a que aparezcan síntomas es un error, ya que el cáncer podría estar avanzando. Los síntomas no son siempre obvios, pero pueden incluir:

- cambios en los hábitos intestinales
- cambio en la consistencia de las heces
- sangre en las heces
- dolor abdominal

Su riesgo de cáncer de colon aumenta después de los 50 años. Si tiene 50 años o más, hable con su proveedor de atención primaria para hacerse un examen de detección llamado colonoscopia.

También pregunte a su proveedor de atención primaria acerca de la prueba inmunoquímica fecal (FIT, por sus siglas en inglés) para hacer en casa. Esta prueba se prefiere a la prueba de sangre oculta en las heces (FOBT, por sus siglas en inglés) debido a que:

- No tiene restricciones en cuanto a alimentos o medicamentos.
- Solo se requiere una muestra.



### ¿Le interesa la educación sobre salud?

Nuestro instructor de salud puede hablar con usted acerca de los temas de salud que le interesen y proporcionarle recursos. Llame al **443-896-0730**, de lunes a viernes, entre las 9 a.m. y las 5 p.m.

# Aplaste la lata

## Una forma simple de disminuir la obesidad infantil

¿Sabía que existe una sola cosa que puede hacer para disminuir el riesgo de obesidad infantil? Suprima el consumo de bebidas azucaradas. Estas incluyen no solo refrescos, sino también bebidas de frutas, limonadas, bebidas deportivas y bebidas energéticas. Las bebidas azucaradas constituyen la fuente principal de azúcar añadida en las dietas de niños.

Las bebidas con alto contenido de azúcar causan mayor aumento de peso que los alimentos similares. Los niños que beben mucha azúcar también:

- **Beben menos leche.** Esto puede causar huesos débiles, ya que los niños no consumen suficiente calcio.
- **Les salen más caries.** El azúcar líquido se mete entre los dientes, en lugares donde resulta más difícil cepillar.
- **Tienen un riesgo mayor de padecer diabetes.** Un estudio demostró que los niños que abandonaron el consumo de tan solo una lata de refresco al día tenían mejores niveles de insulina y azúcar en la sangre.



**Visite KidsHealth.** Conozca más acerca de la obesidad infantil. Descubra cómo puede reducir el riesgo de diabetes tipo 2 en su hijo. Visite [UHCommunityPlan.com/MDkids](http://UHCommunityPlan.com/MDkids) para obtener información sobre estos temas y mucho más.

## Servicios para miembros con necesidades especiales

UnitedHealthcare Community Plan cuenta con una Unidad de Necesidades Especiales, la cual ayuda a los miembros que:

- están embarazadas o acaban de tener un bebé
- son niños con necesidades médicas especiales
- viven con VIH/SIDA
- tienen una discapacidad del desarrollo
- no tienen hogar
- necesitan tratamiento de salud mental o para el abuso de sustancias
- están en cuidado tutelar

Si usted o su hijo tienen necesidades especiales, nuestro Coordinador de necesidades especiales puede darle información y apoyo. Llame al **443-896-9081** si necesita ayuda con transporte, citas médicas o si tiene cualquier otro problema que le impida obtener la atención que necesita.

# Conozca sus beneficios de medicamentos

Visite nuestro sitio web en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) para obtener información acerca de sus beneficios de medicamentos de venta con receta. Incluye información sobre lo siguiente:

- 1. Los medicamentos que están cubiertos.** Hay una lista de medicamentos cubiertos. Haga clic en Pharmacy Information (Información farmacéutica) debajo de Links and Tools (Enlaces y herramientas) para revisar la lista de medicamentos de venta con receta.
- 2. Dónde surtir sus recetas.** Puede buscar una farmacia cerca de su domicilio que acepte su plan. Haga clic en Pharmacy Locator (Localizador de farmacias) debajo de Links and Tools. 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 usar un medicamento. (Esto se denomina autorización previa.) También es posible que haya límites en cuanto a la cantidad que puede obtener de determinados medicamentos.

## Siga las instrucciones del médico

Lo último que querrá es terminar en la sala de emergencias o que lo ingresen en un hospital por no tomar el medicamento que le han recetado. Si tiene alguna confusión acerca de cómo, cuándo o por qué tomar su medicamento, póngase en contacto con el consultorio de su médico. Su médico también puede ayudar si tiene problemas para obtener sus recetas.

Comente con su médico si ha observado algún efecto secundario al haber tomado un medicamento específico en el pasado. Su médico querrá saber su opinión sobre lo que usted cree que es lo mejor para usted.

No deje de tomar sus medicamentos recetados. Si lo hace, llame al consultorio de su médico y explique por qué.



**¿Tiene preguntas?** 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.

# Cuídese

## Puede evitar las visitas a la sala de emergencia.

Si está enfermo o herido, no querrá esperar para recibir atención médica. Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudarle a que reciba una mejor atención y de forma más rápida.

Las salas de emergencias de los hospitales son solo para emergencias médicas graves. Solo acuda a ellas si cree que su enfermedad o lesión puede causar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato. Esto puede incluir indicios de un ataque al corazón, hemorragia incontrolable y síntomas importantes de asma o diabetes. Si tiene una emergencia potencialmente mortal, llame al 911.

En el caso de enfermedades que no ponen en riesgo la vida, llame al consultorio de su proveedor de atención primaria y pida una consulta.

Si no puede obtener una cita con suficiente rapidez, visite un centro de atención de urgencia. Ahí pueden brindarle tratamiento para problemas como dolor de garganta, esguince de tobillo, fracturas menores en los huesos y cortadas que requieren puntos. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.



**Podemos ayudarle.** UnitedHealthcare tiene una línea de enfermería (NurseLine) que atiende las 24 horas, los 7 días de la semana. En esta línea pueden ayudarle a decidir el mejor lugar para obtener atención. Llame a la línea de enfermería al **1-877-440-0251**. Para ver una lista completa de proveedores de atención de urgencia y que atienden después de horario, visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) y haga clic en Find Physician, Laboratory or Facility (Buscar un médico, laboratorio o centro) debajo de Links and Tools. En Servicios para miembros también le pueden ayudar. Solo llame al **1-800-318-8821 (TTY 711)**, de lunes a viernes, entre 8 a.m. y 7 p.m., hora del este.

## ¿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.





## 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:**  
443-896-0730 (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.

UnitedHealthcare no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad en los programas y actividades de salud.



## Su socio en salud

### Acuda a su PCP para una visita de control de bienestar.

Su proveedor de atención primaria (PCP) quiere verlo para un control de rutina todos los años. Esta visita les ayuda a usted y a su PCP a conocerse mejor. Las visitas de control de bienestar también son un buen momento para hablar sobre lo siguiente:

- exámenes importantes de diagnóstico y pruebas
- vacunas necesarias
- control de enfermedades crónicas
- seguimiento de los medicamentos que toma
- orientación para un estilo de vida saludable
- conversaciones acerca de salud mental, consumo de sustancias, seguridad y otros temas

Cuando visite a su PCP, infórmele sobre la atención que recibe de otros proveedores, como, por ejemplo:

- cualquier medicamento o suplemento que esté tomando
- las pruebas o los tratamientos que ordenen y los resultados
- cualquier tratamiento de salud mental o para el consumo de sustancias que reciba

Recuerde escribir una lista de preguntas para plantearlas a su PCP. Infórmele a su PCP o enfermera si un tratamiento o medicamento no está funcionando en su caso. ¡Cuando se trata de su salud, el trabajo en equipo es importante!

Las visitas de control de bienestar están cubiertas sin costo para usted. ¿Ha transcurrido más de un año desde su último control de bienestar? Llame a su PCP para programar una cita hoy.



**¿Necesita un médico?** Puede cambiar su PCP en cualquier momento. Para buscar un nuevo PCP, visite **myuhc.com/CommunityPlan** o use la aplicación **Health4Me**.

(Descargue la aplicación gratis y regístrese mediante la Id. de grupo MDCAID.) O bien, llame gratuitamente 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.