



HealthTALK

OTOÑO 2018

AHCCCS COMPLETE CARE
DD/DD-CRS (CHILDREN'S
REHABILITATIVE SERVICES)

Si desea recibir este boletín en un formato diferente (como otro idioma, letra grande, Braille o en cinta de audio), llame a la línea de ayuda de Servicios para miembros al **1-800-348-4058**, TTY 711.



Planee dejar de fumar.

Cada mes de noviembre, durante el Gran Día sin Fumar (Great American Smokeout) se les pide a todos que dejen de fumar. Puede dejar de hacerlo solo ese día. O puede ser el primer día de un cambio saludable permanente.

No existe una forma segura de consumir tabaco. Planee dejar el hábito el 15 de noviembre. Pida ayuda a su proveedor para dejar de fumar. O bien, llame al **1-800-556-6222** o visite **ashline.org** para obtener más información.

Plan para el embarazo.

Conocer todas sus opciones de control de natalidad puede ayudarle a elegir el método adecuado para usted. Los métodos anticonceptivos de larga duración son una buena opción para muchas mujeres y no tienen cargo ni costo. Esto incluye el DIU (dispositivo intrauterino) e implantes anticonceptivos.

Los miembros tienen una opción de proveedores para planificación familiar. Se encuentra disponible la asistencia para encontrar un proveedor a bajo costo o gratuito, incluso después de que un miembro haya perdido la cobertura del Sistema de Contención de Costo de Atención de la Salud de Arizona (Arizona Health Care Cost Containment System, AHCCCS). Para obtener ayuda para encontrar proveedores de planificación familiar en su área, comuníquese con Servicios para miembros al **1-800-348-4058**.

Si está embarazada, comience a recibir atención para el embarazo de forma temprana. Asista a todas las consultas con el médico. Su embarazo debe continuar hasta 39 semanas. Los bebés prematuros pueden presentar problemas de salud como dificultades respiratorias y de alimentación. Su médico querrá verla 6 semanas después de que su bebé nazca.



¿Está embarazada? UnitedHealthcare Community Plan cuenta con un programa que puede ayudarle. Se llama Healthy First Steps®. Para saber cómo puede unirse, comuníquese al **1-800-599-5985**, TTY 711.



Salud conductual.

No todas las enfermedades son físicas. Recibir la atención mental que necesita es importante.


Si usted o sus hijos tienen algún problema de salud mental, pida a su proveedor de atención primaria (PCP) que lo derive a un especialista en salud conductual. El especialista en salud conductual puede tratar trastornos mentales como:

- Trastornos de ansiedad.
- Depresión.
- Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).
- Trastorno afectivo estacional (SAD).
- Trastornos relacionados con el abuso de sustancias.

Para programar una cita, llame directamente al consultorio del proveedor de salud conductual.

Cuando llame para programar una cita, infórmeles el motivo de su visita. Esto ayudará a asegurar que obtenga la atención médica que necesita, en el momento en que la necesita.

Si usted o alguien que usted conozca tiene pensamientos suicidas, busque ayuda de inmediato. Llame al **911** si una persona está en peligro inminente. O diríjase a la sala de emergencias más cercana. No se requiere autorización previa para servicios de emergencia.

 **Obtenga ayuda.** Para obtener más información acerca de sus beneficios de salud conductual, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711**.



No se contagie de gripe.


Vacúnese contra la gripe esta temporada.

El virus de la gripe es muy común. Una vacuna anual contra la gripe es la mejor protección y, por ello, usted y sus hijos a partir de los seis meses de edad deben vacunarse cada año. Los niños de 6 meses a 8 años de edad que reciban su primera vacuna contra la gripe, o que solo recibieron una el año pasado, deberán recibir 2 vacunas con un intervalo de 28 días. Debe vacunarse contra la gripe todos los años debido a que cada año aparecen diferentes tipos de esta enfermedad.

Si se enferma de gripe, puede tener complicaciones graves, y es posible que deba hospitalizarse. Incluso la gripe puede causar la muerte. Las personas con problemas médicos permanentes tienen una mayor probabilidad de enfermarse de gripe.

Siga estos consejos para prevenir la gripe:

- Lávese las manos de manera frecuente 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 recién se haya lavado las manos.
- Coma bien, haga ejercicio, beba gran cantidad de agua y duerma el tiempo suficiente.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.

 **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 hacerlo en cualquier clínica o tienda que acepte su plan. Todas las personas menores de 21 años deben recibir una vacuna en la clínica de un proveedor del Programa Vacunas para Niños (Vaccines for Children Program, VFC), como un PCP o clínica del condado. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711** para obtener más información. Visite myuhc.com/CommunityPlan o use la aplicación UnitedHealthcare Health4Me® para encontrar un lugar cerca de usted.

Solo para miembros.

Puede obtener información importante acerca de su plan de salud en cualquier momento en **myuhc.com/CommunityPlan**. En este sitio seguro, puede consultar su tarjeta de identificación, acceder al Manual para miembros (sin costo para usted), encontrar un proveedor, realizarse una evaluación médica, conocer sus beneficios y más. Regístrese hoy y comience a obtener más de sus beneficios. Es rápido y fácil:

1. Ingrese a **myuhc.com/CommunityPlan**.
2. Haga clic en “Register Now” (Registrarse ahora). Necesitará su tarjeta de identificación de miembro, o puede usar su número de Seguro Social y su fecha de nacimiento para registrarse.
3. Siga las instrucciones paso a paso.



Expresar sus deseos.

Tiene el derecho de aceptar o no los procedimientos, pruebas y tratamientos. Pero, ¿qué sucedería si usted no pudiera tomar dichas decisiones de atención médica? ¿Tiene instrucciones escritas? ¿Ha elegido a un miembro de su familia para que decida por usted? Esto se conoce como directiva anticipada.

Haga conocer por anticipado sus deseos con respecto a cuidados para pacientes con enfermedades terminales. Podría dar a su médico el nombre de una persona de su confianza. También puede expresar sus deseos por escrito. Existen alternativas que puede usar para facilitar el proceso. El registro de directivas anticipadas de Arizona (Arizona Advance Directive Registry) es un registro gratuito que usted puede usar para guardar y acceder digitalmente a sus directivas médicas. Su programa seguro y confidencial otorga tranquilidad a los solicitantes y sus familias, y facilita el acceso a todos los proveedores de atención médica.



Escríbalos. Solicite a su médico, clínica u hospital un formulario de directiva anticipada. Puede encontrar también formularios sencillos en línea, ingresando a **azsos.gov/services/advance-directives**.

Proteja a su hijo.

La vacunación previene enfermedades graves.

Para cuando su bebé tenga 2 años de edad, habrá recibido más de 20 vacunas. Dichas vacunas protegen contra 14 enfermedades diferentes. Puede parecer una gran cantidad de inyecciones, sin embargo, cada una es importante.

Algunas de las enfermedades contra las cuales vacunamos son poco comunes en Estados Unidos, gracias a las vacunas. No obstante, todavía existen en otras partes del mundo. Si no vacunamos, podrían regresar. Otras enfermedades son aún comunes aquí, por ello, los bebés y los niños pequeños pueden enfermarse mucho a causa de dichas enfermedades graves.

Las vacunas son seguras. Se ha demostrado que funcionan bien. Las complicaciones derivadas de la vacunación son poco comunes. Los estudios demuestran que no causan autismo ni otras afecciones.

Su bebé obtendrá todas las vacunas que necesite en los controles regulares. Mantenga un registro de las vacunas que su hijo recibe y cuándo. Compártalo con cualquier proveedor nuevo que vea.



Obténgalo todo. Conozca más sobre las vacunas y otros temas de salud infantil en **uhc.com/kids**.

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, (de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.)

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®

MyHealthLine™: ¿No tiene teléfono móvil? Llame a Servicios para miembros para obtener más información acerca de Lifeline, un programa telefónico federal sin costo.
1-800-348-4058, TTY 711

Text4baby: Reciba mensajes de texto sin costo alguno en su teléfono celular cada semana de acuerdo con su etapa del embarazo. **Inscríbese enviando la palabra BABY o BEBE al 511411.** Luego, ingrese el código de participante HFS. Pueden aplicar cargos por mensajes de texto.

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo.
1-800-599-5985, TTY 711

Baby Blocks™: Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.
UHCBabyBlocks.com

El Programa de Nutrición Suplementaria de Arizona para Mujeres, Infantes y Niños (Arizona Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children, WIC): el WIC es un programa de nutrición que ayuda a que toda la familia aprenda sobre la buena alimentación y cómo mantenerse saludables.
1-800-252-5942

**Líneas telefónicas para crisis: 877-756-4090 (Northern Arizona)
800-631-1314 (Central Arizona)
866-495-6735 (Southern Arizona)**

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 admisiones, 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, un servicio o una 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.**

Obtenga la atención adecuada.

A dónde debe ir para obtener la atención que necesita.

Elegir el lugar correcto al cual acudir cuando está enfermo o herido puede ayudarle a recibir atención más rápida. Es importante elegir un proveedor de atención primaria (PCP). Programe una cita para visitar a su PCP antes de tener una necesidad urgente. Si ya lo ha revisado un médico, puede ser más fácil obtener una cita para una visita de rutina o para una enfermedad menor cuando lo necesite.

¿Cuándo puede tratarlo su PCP?

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su PCP debe ser el primer lugar al que debe llamar cuando necesite atención. Es posible que pueda obtener una cita para ese mismo día. También le pueden dar consejos para que se cuide solo. Su médico puede llamar a la farmacia para solicitar una receta para usted. Incluso usted puede llamar en la noche o los fines de semana.

¿Cuándo debe acudir para recibir atención de urgencia?

Si no puede visitar a su médico, tiene la opción de acudir a un centro de atención de urgencia. Los centros de atención de urgencia atienden a los pacientes sin cita previa. En ellos se tratan muchos tipos de enfermedades y lesiones, y se pueden realizar algunos tipos de exámenes de diagnóstico. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

¿Cuándo debe acudir a la sala de emergencias de un hospital?

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas importantes. Solo acuda a ellas si piensa que su enfermedad o lesión puede causar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato. Si acude por un problema menor, es posible que tenga que esperar un largo período.

 **¿Necesita ayuda?** Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711.** ¿Necesita encontrar un proveedor? Visite nuestro sitio web para los miembros, **myuhc.com/CommunityPlan**, o use la aplicación **Health4Me.**



UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional, puede enviar una queja a:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

Usted tiene que enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-800-348-4058, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Internet:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Teléfono:

Llamada gratuita, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Correo:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame a Servicios para Miembros al **1-800-348-4058, TTY 711**.

Se proporcionan servicios para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como otros idiomas o letra grande, sin costo para los miembros. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros del **1-800-348-4058, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.