



HealthTALK

OTOÑO 2018



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. Los ciudadanos de Louisiana pueden acceder a Quit With Us LA y recibir apoyo para dejar de fumar o consumir tabaco. Para recibir más información, comuníquese al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** o visite el sitio web quitwithusla.org.

Las mamografías salvan vidas.

Actualmente, en Estados Unidos hay más de tres millones de supervivientes de cáncer de mama. Esto se debe a que una mayor cantidad de mujeres se realizan mamografías. Una mamografía es una radiografía de los senos. Se utiliza para detectar cáncer de mama de forma prematura, antes de que usted note un bulto.

Realizarse una mamografía cuando le corresponda, puede ayudarle a vencer el cáncer si el médico lo detecta anticipadamente. Si se detecta de forma temprana, el cáncer de mama generalmente se puede curar. Si es mayor de 40 años, hable con su proveedor de atención médica acerca de sus factores de riesgo de cáncer de mama, como sus antecedentes de salud familiares y personales, etnia y estilo de vida. Juntos, pueden crear el mejor programa de exámenes de detección para usted.

 **¿Está en riesgo?** Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer de mama. Para obtener ayuda para programar una cita o encontrar un proveedor, llame gratis a Servicios para miembros al **1-866-675-1607, TTY 711**, de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m.



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 **1-866-675-1607, TTY 711**, de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m.

La vida es un regalo.

Conozca al miembro de UnitedHealthcare, Noah Bracey.

Noah Bracey es un niño de 5 años de edad que vive con su familia en Gretna, Louisiana. Él es un miembro con necesidades especiales que padece un raro trastorno en sus articulaciones, conocido como artrogriposis. Este trastorno se presenta al nacer y se caracteriza por la rigidez articular múltiple y la debilidad muscular. En el caso de Noah, las articulaciones de los codos y rodillas están fijadas; no puede flexionarlas. Su espalda presenta una curva similar a una “C” invertida, por lo que solo puede sentarse con la ayuda de un corsé de sujeción lumbar.

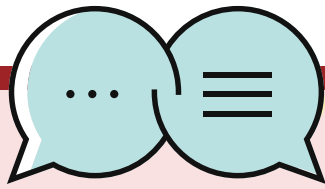
Por su condición, Noah requiere del cuidado y apoyo de su familia las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Ama los libros y los juegos de tarjetas didácticas. En especial, le gustan los libros de animales, letras, números y figuras. Su madre afirma que está muy feliz y nunca se queja. Su enfermera dice que es un típico niño de 5 años.

Noah tiene un tubo en la tráquea por lo cual ya no puede hablar. Pero eso no lo detiene para decirle a su madre lo que quiere mediante sonidos y chasquidos. “Él definitivamente sabe lo que quiere, tiene su propia rutina y le encanta beber chocolate con leche”, dice.

Dos trabajadores sociales de UnitedHealthCare trabajan con Noah y su familia para brindarle el cuidado que requiere. La madre de Noah afirma que ambos son muy serviciales y simpáticos. Ella sabe que puede llamarlos en cualquier momento que necesite algo.

La travesía de Noah continúa con las charlas continuas donde los médicos de Nueva Orleans y Filadelfia discuten sobre las posibles opciones para liberar la presión en su columna y darle así una mejor calidad de vida. Sin importar los desafíos que afronte, la familia de Noah está comprometida a estar ahí para él.





Club de cultura.

Queremos que los miembros de todas las culturas e idiomas reciban la asistencia que necesitan. Hágale saber a sus proveedores en qué idioma prefiere leer y hablar. Comuníquese si tiene alguna necesidad cultural especial. El servicio de intérpretes en persona y en lenguaje de señas para sordos se encuentra disponible para usted sin ningún costo. En la oficina de su médico pueden ayudarle con la coordinación de dicho servicio. Podemos ayudarlo si necesita recibir asistencia en un idioma que no sea inglés. También brindamos material para miembros con discapacidad visual.



Obtenga ayuda.

Proporcionamos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros, como cartas en otros idiomas o en letra grande. También puede solicitar un intérprete. Para más información comuníquese con la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-675-1607, TTY 711**, de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m.



¿Dolor de muelas?

El dolor de muelas es la quinta causa más común de visitas a la sala de emergencias. Pero hasta el 79% de estas visitas pueden tratarse de una mejor forma en el consultorio de un dentista. La mayoría de los hospitales no cuentan con dentistas en sus salas de emergencias. No hay mucho que puedan hacer para ayudar a los pacientes que padecen dolor de muelas.

Por eso es importante contar con un «hogar dental», el cual es el consultorio donde recibe asistencia dental. Cuando tiene un dentista regular, este puede ayudarle cuando padece dolor. Principalmente, puede ayudarle a evitar el dolor de muela mediante un cuidado preventivo.

Los exámenes regulares, las limpiezas y radiografías forman parte de los beneficios que cubre el servicio. Son los que ayudan al dentista a encontrar y tratar los pequeños problemas antes de que se vuelvan graves.



Sonría. ¿Necesita encontrar un dentista que acepte su plan de salud? ¿Desea saber más acerca de sus beneficios de salud dental? Comuníquese a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-675-1607, TTY 711**, de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m.

Fraude, desperdicio y abuso.

Si ve algo, infórmelo.

La mayoría de los miembros y proveedores de Medicaid son honestos. Sin embargo, unas cuantas personas deshonestas pueden causar grandes problemas. Si se entera de un caso de fraude, desperdicio o abuso, infórmelo. No necesita dar su nombre.

El fraude, desperdicio y abuso por parte de los miembros incluye:

- Permitir que otra persona use su tarjeta o número del plan de Medicaid del estado.
- Vender o entregar medicamentos con receta a otra persona.

El fraude, desperdicio y abuso por parte de los proveedores incluye:

- Facturar servicios que nunca se realizaron o facturar dos veces por un mismo servicio.
- Solicitar pruebas o servicios que usted no necesita.

Puede reportar el fraude, desperdicio o abuso a través de uno de los siguientes canales:

- Comuníquese con la Línea de ayuda de cumplimiento de UnitedHealth Group al **1-800-455-4521**. Puede llamar las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Comuníquese a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-675-1607, TTY 711**, de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m.

Rincón de recursos.

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

1-866-675-1607, TTY 711

De lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.

Nuestro sitio web y aplicación móvil: Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o consulte su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/CommunityPlan

Health4Me®

NurseLineSM: Obtenga consejos de salud de una enfermera, las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

1-877-440-9409, TTY 711

MyHealthLineTM: ¿No tiene teléfono móvil? Llame a Servicios para miembros para obtener más información acerca de Lifeline, un programa telefónico federal sin costo.

1-866-675-1607, TTY 711

De lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.

Text4baby: Reciba mensajes de texto GRATIS en su teléfono celular cada semana de acuerdo con su etapa de embarazo. **Inscríbese enviando la palabra**

BABY o BEBE al 511411. Luego ingrese el código de participante: HFS.

Healthy First Steps[®]: Reciba apoyo durante su embarazo.

1-800-599-5985, TTY 711

De lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.

Baby BlocksTM: Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.

UHCBabyBlocks.com

KidsHealth[®]: Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.

uhc.com/kids

Live and Work Well: Obtenga información sobre salud conductual y bienestar.

Liveandworkwell.com

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 rápido. 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 **1-866-675-1607, TTY 711**, de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m. ¿Necesita encontrar un proveedor? Visite nuestro

sitio web para los miembros, **myuhc.com/CommunityPlan**, o use la aplicación UnitedHealthcare **Health4Me[®]**.



UnitedHealthcare Community Plan does not treat members differently because of sex, age, race, color, disability or national origin.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

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

You must send the complaint within 60 days of when you found out about it. A decision will be sent to you within 30 days. If you disagree with the decision, you have 15 days to ask us to look at it again.

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 7:00 a.m. to 7:00 p.m.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

Online:

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

Complaint forms are available at

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

Phone:

Toll-free **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Mail:

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

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 7:00 a.m. to 7:00 p.m.



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

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad o nacionalidad, 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 número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 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 al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.