



HealthTALK

INVIERNO 2019

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

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 para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711**.



¿Qué opina?

En unas pocas semanas, puede recibir una encuesta por correo en la que se le pregunta qué tan satisfecho está con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, llénela y devuélvala por correo. Sus respuestas serán privadas y su opinión nos ayudará a mejorar el plan de salud.



Beneficio de suministro para 90 días.



Nueva cobertura para medicamentos.

Ahora su plan cubre un suministro para 90 días de selectos medicamentos. Con un suministro para 90 días no tendrá que comprar una reposición cada mes. Si desea participar:

- Hable con su médico para ver si sus medicamentos califican. Si es así, su médico puede extender una nueva receta para un suministro para 90 días.
- Hable con su farmacéutico, quien puede llamar a su médico para que le envíe una nueva receta para un suministro para 90 días.

Las reglas sobre cobertura de beneficios farmacéuticos siguen siendo válidas. Solo los medicamentos cubiertos estarán disponibles para un suministro para 90 días. Consulte más detalles en las reglas sobre cobertura farmacéutica.



Lo tenemos cubierto. Para averiguar qué medicamentos se incluyen, llame a Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711**.

Seguridad al nacer.

Sin tratamiento, 1 de cada 4 mujeres embarazadas con VIH transmitirá el virus a su bebé. El VIH es el virus que causa el SIDA. Afortunadamente, existe un tratamiento que funciona muy bien.

Las mujeres embarazadas que toman determinados medicamentos muy rara vez transmiten el VIH a sus bebés. Estos medicamentos se denominan antirretrovirales, y los bebés pueden tomarlos por un breve período después de su nacimiento.

Asimismo, es importante que las mujeres con VIH no amamenten a sus bebés. Esto puede reducir la cantidad de bebés con VIH.

Actualmente, gracias a las medidas de prevención y a los tratamientos disponibles, solo algunos pocos bebés nacen con VIH en los Estados Unidos cada año.



¿Está planeando embarazarse?

Asegúrese de realizarse una prueba de VIH. ¿Necesita un proveedor de atención médica para mujeres? Visite myuhc.com/CommunityPlan o utilice la aplicación **Health4Me**.

Mantenga sano a su hijo.

Consulte a su PCP para su consulta de rutina.

Las consultas de niño sano regulares a su médico son importantes para evitar que su hijo se enferme. Se requieren para niños de todas las edades, desde que son bebés hasta la adolescencia. A estas consultas también se les conoce como consultas de detección, diagnóstico y tratamiento temprano y periódico (Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment, EPSDT). Estas visitas no tienen costo para usted ni tiene que pagar un copago.

Llame a su médico para programar una cita para una consulta de niño sano. El médico de su hijo también puede ayudar si su hijo se enferma. Las salas de emergencias solo se deben usar para emergencias reales. Lleve la tarjeta de identificación del plan de salud y el registro de vacunas de su hijo a cada consulta. Las consultas de niño sano o EPSDT pueden incluir:

- Un examen físico.
- Vacunas o inmunizaciones.
- Pruebas de detección y tratamiento de niveles elevados de plomo en la sangre. (Estos pueden causar problemas de aprendizaje, pérdida de la audición, daño cerebral, pérdida de peso, irritabilidad, vómitos, cansancio y dolor abdominal).
- Pruebas de visión y audición.
- Orientación sobre actividad física y nutrición.
- Pruebas del desarrollo del habla apropiado de acuerdo a la edad, alimentación e hitos de actividad física. (Para niños con retraso, su médico puede remitirlo a terapias para el desarrollo de cada una de estas habilidades).
- Atención dental preventiva, que incluye limpieza, barniz de fluoruro y sellantes para los molares.
- Preguntas acerca de la salud y los antecedentes médicos de su hijo.
- Análisis de laboratorio, por ejemplo, de orina y sangre.

Para los adolescentes y adultos jóvenes, el médico también puede abordar los siguientes temas:

- Autoestima y buena salud mental.
- Cambios en sus cuerpos.
- Control de la natalidad (la planificación familiar es un beneficio cubierto).
- Cómo tomar buenas decisiones y tener conductas sanas.
- Prevención de las ETS y las pruebas para detectarlas, lo cual es un beneficio cubierto.
- Peligros del tabaco, el alcohol y otras drogas.
- Prevención de lesiones e intento de suicidio, hostigamiento o bullying, violencia y conductas sexuales riesgosas.



¿Necesita un médico? Podemos ayudar. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711**. O bien, visite nuestro sitio web para miembros en myuhc.com/CommunityPlan o utilice la aplicación **Health4Me**®.

Bajo control.

Pruebas para personas con diabetes.

Si padece de diabetes, es importante que haga de su salud una prioridad. Se requiere un monitoreo constante y cuidadoso para mantener la diabetes bajo control. Las pruebas regulares le ayudan a ver cómo se encuentra. ¿Se ha realizado estas pruebas recientemente?

- **Prueba de sangre A1c.** Esta prueba de laboratorio indica qué tan bien se ha controlado el azúcar en la sangre durante los últimos meses, realícese dicha prueba de 2 a 4 veces al año.
- **Enfermedad cardíaca.** El control del colesterol y la presión arterial puede proteger el corazón. Hágase una prueba de colesterol una vez al año o cuando su médico le indique que debe hacerlo. Es importante que mantenga su presión arterial por debajo de 130/80. Deberán revisar su presión arterial en cada consulta.
- **Función renal.** La diabetes puede dañar los riñones. Con una prueba de orina y una prueba de sangre se puede hacer una revisión para garantizar que los suyos estén funcionando correctamente. Hágase la prueba una vez al año.
- **Examen de los ojos con dilatación de pupilas.** El azúcar en sangre elevada puede causar ceguera. En esta prueba, unas gotas para los ojos hacen que las pupilas se vuelvan más grandes para que se pueda revisar la retina. Ayuda a encontrar problemas antes de que los note. Hágase esta prueba una vez al año.
- **Examen de los pies.** Hágase un examen de los pies una vez al año para detectar heridas y daños en los nervios.



Lo hacemos fácil. Estas pruebas son beneficios cubiertos. Si necesita ayuda para concertar una cita o acudir al médico, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711**, o utilice la aplicación **Health4Me**.

Pregunte al Dr. Health E. Hound.®

P: ¿Por qué mi hijo necesita ser examinado para detectar la concentración de plomo en sangre?

R: El plomo se encuentra a menudo en las tuberías o en la pintura de las casas antiguas. También se puede encontrar en el suelo y en algunos productos importados. Los niños pueden inhalarlo o tragarlo. Demasiado plomo en el organismo de un niño conduce a la intoxicación por plomo, que puede afectar la sangre, los huesos o el cerebro de su hijo. Puede generar un crecimiento lento o problemas de desarrollo.

Muchos niños que padecen intoxicación por plomo no presentan síntomas, es por eso que las pruebas son importantes. Los expertos recomiendan que se realicen las pruebas para detectar la concentración de plomo en sangre a la edad de 1 y 2 años. Arizona exige pruebas para los niños que viven en códigos postales de riesgo. La prueba de detección de plomo forma parte del control de niño sano en estas edades.



Está embarazada?

El plomo puede causar graves problemas durante el embarazo, como parto prematuro y aborto espontáneo. Hable con su proveedor para obtener más información.

Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, pregunte acerca de sus beneficios o emita una queja en cualquier idioma (línea gratuita).

1-800-348-4058, TTY 711

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/CommunityPlanHealth4Me

NurseLineSM: Obtenga asesoramiento en salud por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (línea gratuita).

1-877-365-7949, TTY 711

MyHealthLineTM: ¿No tiene teléfono móvil?

Llame a la línea de Servicios para miembros para conocer más acerca de Lifeline, un programa telefónico federal gratuito.

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. Para registrarse, envíe un mensaje de texto con 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 BlocksTM: Reciba recompensas por un cuidado oportuno prenatal y del bienestar del bebé.

UHCBabyBlocks.com

Líneas telefónicas para crisis:

1-877-756-4090 (Northern Arizona)

1-800-631-1314 (Central Arizona)

1-866-495-6735 (Southern Arizona)

Elimine las latas.

Una forma sencilla de reducir la obesidad infantil.

¿Sabía que hay algo sencillo que puede hacer para reducir el riesgo de obesidad infantil? Elimine las bebidas azucaradas, que no solo incluyen gaseosas, sino también jugos de fruta, limonada y bebidas energéticas. Las bebidas con azúcar son la principal fuente de azúcar agregado en las dietas de los niños.

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

- **Beben menos leche**, lo que puede causar debilidad en los huesos porque los niños no ingieren suficiente calcio.
- **Tienen más caries**. El azúcar líquido se queda entre los dientes donde es más difícil cepillar.
- **Tienen un mayor riesgo de sufrir diabetes**. Un estudio demostró que los niños que tan solo redujeron una lata de refresco al día presentaron mejores niveles de azúcar en sangre e insulina.



Conozca más. Obtenga más información acerca de la obesidad infantil. Averigüe cómo puede reducir el riesgo de diabetes tipo 2 en su hijo. Visite **azdhs.gov/topics/index.php#obesity-prevention-home** para obtener información sobre estos temas y mucho más.



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 (Americans with Disabilities Act, ADA), 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 hospitalizaciones, programas, servicios, actividades o trabajo por motivos de raza, color, religión, sexo, nacionalidad, edad y 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 con anticipación las necesidades que tiene debido a su discapacidad. 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**.



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

If you need help with your complaint, please call Member Services at **1-800-348-4058, TTY 711**, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 5:00 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 Member Services at **1-800-348-4058, TTY 711**.

Services to help you communicate with us are provided at no cost to members, such as other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call Member Services at **1-800-348-4058, TTY 711**, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.



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.