



HealthTALK

INVIERNO 2019 | TURN OVER FOR ENGLISH!



¿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.



Espere recompensas.

Únase a Baby Blocks™.

¿Está esperando un bebé? Únase a Baby Blocks™. El programa ayuda a que tanto usted como su bebé se mantengan saludables durante su embarazo y durante los 15 primeros meses de vida de su bebé. Recibirá un correo electrónico y recordatorios por mensaje de texto sobre las próximas visitas de atención médica. También obtiene información médica útil en cada etapa del embarazo y la nueva maternidad.

Cuando se une a Baby Blocks, también obtiene recompensas. Puede ganarse hasta 8 regalos por asistir a las importantes consultas prenatales, de rutina del bebé y posparto. Las recompensas varían desde artículos de salud, juguetes y libros hasta tarjetas de regalo.



Únase hoy. Ingrese a [UHCBabyBlocks.com](https://www.uhc.com/babyblocks) para registrarse en el programa de recompensas de Baby Blocks.



Tiempo de pruebas.

El cáncer de cuello uterino por lo general no presenta ningún síntoma, la forma de saber si lo tiene es con una prueba de Papanicolaou. Esta es una prueba rápida y sencilla que busca señales iniciales de cáncer. Su doctor utiliza un cepillo o hisopo para recolectar algunas células del cuello uterino, las cuales se examinan en un laboratorio bajo un microscopio.

La Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda una prueba de detección de Papanicolaou para las mujeres cada 3 años entre las edades de 21 y 29 años. Luego, pruebas de Papanicolaou y de detección del VPH cada 5 años para mujeres entre 30 y 65 años de edad. Las pruebas pueden finalizar a la edad de 65 años para mujeres con antecedentes de resultados normales de Papanicolaou.



Hágase examinar.

¿Es tiempo de programar sus pruebas de detección?

Hable con su médico. Juntos, pueden crear el mejor programa de prueba de detección de cáncer de cuello uterino para usted. ¿Necesita encontrar un nuevo médico? Llame a la línea de Servicios para miembros al **1-866-675-1607, TTY 711**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m., visite nuestro sitio web para miembros en **myuhc.com/CommunityPlan** o utilice la aplicación UnitedHealthcare **Health4Me**®.



Hágase cargo.

Consulte a su PCP para su visita de rutina anual.

Las revisiones médicas no son solo para niños. También pueden ayudar a los adultos a mantenerse saludables. Consulte a su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) una vez al año para una consulta de rutina. Obtendrá las pruebas o vacunas que necesite. Su PCP puede buscar problemas que a menudo no presentan síntomas.

Empiece este año con el pie derecho al programar una cita con su PCP. Prepararse para la visita a su PCP puede ayudarlo a sacar el máximo provecho. Así es como puede hacerse cargo de su atención médica:

1. Piense en lo que desea obtener de la visita antes de que vaya. Trate de enfocarse en las 3 cuestiones principales con las que requiere ayuda.
2. Informe a su PCP sobre cualquier medicamento o vitamina que consuma regularmente. Lleve una lista escrita o los medicamentos en sí.
3. Informe a su PCP sobre otros médicos que consulte y mencione cualquier medicamento o tratamiento que le hayan prescrito. Lleve copias de cualquier informe y resultados de pruebas.
4. Anote sus síntomas. Informe a su médico cómo se siente, mencione cualquier nuevo síntoma y cuando comenzó.
5. Lleve a alguien que le sirva de apoyo y que pueda ayudarlo a recordar y anotar información.



¿Necesita un médico? Podemos ayudar. 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. 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, 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., o utilice la aplicación **Health4Me**.

Comparta la decisión.

Cuando asiste a una cita médica, es importante que usted y su proveedor tomen decisiones acerca de su tratamiento juntos. La toma de decisiones compartida puede hacer que el tratamiento sea más eficaz, ya que conlleva a una mejor comprensión de su atención y diagnóstico. Los ejemplos de decisiones compartidas incluyen:

- Objetivos del tratamiento.
- A quién involucrar de su sistema de apoyo.
- Qué medicamentos tomar y sus posibles efectos secundarios.

No tema hacer preguntas cuando se reúna con su proveedor, pues esto le ayudará a obtener la mejor atención posible. Está bien preguntar acerca de la experiencia de su proveedor. También puede preguntarle acerca de lo que opina sobre su afección y su plan de tratamiento. El proceso de toma de decisiones debe implicar hablar con su proveedor y confiar en él.

También es importante conocer las políticas del consultorio de su proveedor fuera del horario de atención. De dicha forma sabrá con quién puede comunicarse si tiene un problema urgente o una crisis.



Es su derecho. Si desea obtener más información acerca de su derecho a participar en su tratamiento, llame 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, pregunte acerca de sus beneficios o emita una queja en cualquier idioma (línea 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 asesoramiento en salud por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (línea gratuita).

1-877-440-9409, TTY 711

Text4baby: Reciba mensajes de texto GRATUITOS cada semana para hacer seguimiento a su etapa de embarazo. Para registrarse, **envíe un mensaje de texto con 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

Baby BlocksTM: Reciba recompensas por un cuidado oportuno prenatal y del bienestar del bebé.

UHCBabyBlocks.com

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

KidsHealth.org

Libérese de la gripe.

Según el Centro para el control de enfermedades, más de 80,000 personas murieron a causa de la gripe la temporada pasada. ¿Está preparado para la temporada de gripe?, ¿Se ha vacunado contra la gripe?

Puede tomar medidas ahora para que usted y su familia permanezcan saludables y eviten contraer la gripe. Programe una cita con su médico o visite una farmacia, una tienda minorista o un centro de salud pública que brinde la vacuna. ¡Vacúnese contra la gripe hoy!



No espere.

A dónde ir cuando necesite ayuda.

Obtener la asistencia de salud mental que necesita es importante. Si lo que tiene no es una emergencia que constituya una amenaza para su vida, comuníquese directamente al consultorio de su proveedor. Cuando llame para programar una cita, asegúrese de informar al consultorio por qué necesita que lo atiendan. Esto ayudará a garantizar que reciba la asistencia que necesita cuando la necesite.

Estos son los plazos más cortos que puede esperar para que lo atiendan:

- **Urgente (pero no una emergencia):** Dentro de las 48 horas de su solicitud.
- **De rutina/no urgente:** Dentro de los 14 días de la remisión.
- **Emergencia:** Si tiene una emergencia que constituye una amenaza para su vida, comuníquese al **911** inmediatamente.

Si usted o alguien que conoce está pensando en suicidarse, busque ayuda de inmediato. Si alguien está en peligro inmediato, comuníquese al **911**, o diríjase a la sala de emergencias más cercana. No se requiere autorización previa para los servicios de emergencia.

También puede llamar a la línea telefónica directa de ayuda contra el suicidio si usted o un ser querido necesita ayuda.

- National Suicide Prevention Lifeline (inglés): **1-800-273-TALK**. Oprima 1 para hablar con alguien del ejército.
- Nacional de Prevención del Suicidio (español): **1-888-628-9454**.
- Línea telefónica de ayuda del Proyecto Trevor para lesbianas, homosexuales, bisexuales, transexuales y aquellos que cuestionan su sexualidad (LGBTQ): **1-866-488-7386**.



Obtenga la atención que necesita. Si necesita ayuda para obtener una cita, llame 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.



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.