



HealthTALK

OTOÑO 2019

AHCCCS COMPLETE CARE
AND DEVELOPMENTALLY
DISABLED



Si necesita recibir este boletín 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**.


Combate la 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. Todas las personas de 6 meses de edad en adelante deberían vacunarse cada año. Necesita esta vacuna anual contra la gripe porque cada temporada de gripe es diferente.

A continuación, le presentamos 3 cosas que puede hacer este otoño para evitar contraer la gripe:

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón.
- Coma bien, haga ejercicio, beba mucha agua y duerma lo suficiente.
- Cúbrase la nariz y la boca cuando tosa o estornude.

 **Es su mejor opción.** No hay ningún costo para usted por las vacunas contra la gripe. El mejor lugar para vacunarse es en el consultorio de su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP). Visite myuhc.com/CommunityPlan para encontrar un consultorio cerca de usted.

Sonría.

Una boca sana puede ayudarle de muchas formas. Puede prevenir problemas graves como enfermedades cardíacas y partos prematuros, aumentar la autoestima y mejorar la asistencia al trabajo y a la escuela.

Si es menor de 21 años, sus beneficios odontológicos permiten revisiones odontológicas regulares que le ayudarán a mantener sus dientes y encías saludables. Consulte a su odontólogo 2 veces al año para recibir atención odontológica preventiva, lo que incluye:

- Chequeos.
- Limpiezas.
- Radiografías (si es necesario).
- Tratamientos con fluoruro.
- Selladores dentales.

También cuenta con beneficios para corregir su dentadura. Esto puede incluir empastes, tratamiento de conductos, extracciones simples, coronas u otro procedimiento odontológico.



Si es mayor de 21 años, tiene disponibles beneficios odontológicos de emergencia limitados. Estos beneficios cubren servicios de emergencia de hasta \$1,000 por año. Si es mayor de 21 años y lo cubre un plan de la División de discapacidades del desarrollo, tiene beneficios odontológicos adicionales. Dichos beneficios cubren la atención odontológica de rutina hasta \$1,000 por año. Esto se suma a la atención de emergencia cubierta de \$1,000 por año. Si necesita procedimientos odontológicos importantes, es posible que su odontólogo tenga que consultar primero con el plan para asegurarse de que estén cubiertos.



Planifique dejar de fumar.

El consumo de tabaco es la principal causa evitable de enfermedad y muerte, no existe una forma segura de consumir tabaco. Si lo consume, considere dejar de fumar durante el Great American Smokeout®, un evento nacional organizado por la Sociedad estadounidense del cáncer. Este año el evento se llevará a cabo el 21 de noviembre. Reciba apoyo para dejar de fumar llamando a la línea de ayuda para fumadores de Arizona al **1-800-55-66-222, TTY 711**. O bien, obtenga ayuda gratuita en línea en **quitnow.net**.

El sarampión está en aumento.


El sarampión es contagioso y puede propagarse de forma rápida.

La mayoría de las personas que contraen sarampión no están vacunados, por eso es importante estar al día con las vacunas.

Puede proteger a su hijo contra el sarampión con una vacuna que lo protege contra 3 enfermedades: sarampión, paperas y rubéola (SPR). Se ha comprobado que la vacuna SPR es segura. Los centros para el control y la prevención de enfermedades recomiendan que los niños reciban 2 dosis:

- La primera a los 12–15 meses.
- La segunda antes de ingresar a la escuela (de 4 a 6 años de edad).

Los brotes de enfermedades prevenibles por vacunación son graves. Vacune a su hijo y ayude a mantener segura a su comunidad.

 **Preguntele a su médico.** Solicite al médico de su hijo una copia de su registro de vacunación. Asegúrese de que a su hijo le hayan aplicado todas las vacunas que necesita.



Suéltalo.

Es perfectamente natural sentirse estresado en ocasiones, esto le pasa a todo el mundo. No todo el estrés es malo, pero el estrés a largo plazo puede afectar su salud. Es por eso que es importante controlarlo. A continuación, le presentamos 4 consejos sobre cómo combatir el estrés:

- 1. Haga ejercicio regularmente.**
- 2. Intente realizar una actividad relajante.**
- 3. Establezca metas y prioridades.**
- 4. Manténgase en contacto con los demás.**

 **Obtenga apoyo.** Nuestra oficina de asuntos individuales y familiares (Office of Individual and Family Affairs, OIFA) brinda apoyo a las personas y sus familias a través de la educación y la orientación. La OIFA ayuda a las personas y a las familias a navegar por el sistema de atención médica. Puede contactar a Dawn McReynolds, administradora de la OIFA, llamando al **602-255-8605** o escribiendo a **advocates.oifa@uhc.com**.

Creecer.

Los padres pueden enseñar a sus hijos adolescentes habilidades para el cuidado de la salud, tales como:

- Hacer citas médicas y odontológicas.
- Escribir una lista de preguntas para hacer en las citas.
- Hablar con el proveedor.
- Llenar formularios.
- Entender los medicamentos.

Los adolescentes tienen necesidades de atención médica diferentes que los niños. Es posible que su hijo adolescente esté listo para cambiar de un pediatra a un proveedor de atención primaria que trata a adultos. Es posible que su hija necesite un proveedor de salud de la mujer, como un obstetra/ginecólogo.

¿Está pensando en opciones de control de natalidad? Conocer todas las opciones de control de natalidad puede ayudarle a elegir el método adecuado. Los métodos anticonceptivos de larga duración son

una buena opción para muchas mujeres y no tienen cargo ni costo. Los beneficios del control de natalidad de acción prolongada incluyen:

- Son 99 por ciento efectivo. Funcionan mejor que los métodos de píldora y barrera.
- Duran de 3 a 10 años, dependiendo del tipo que escoja.
- Son prácticos. No tiene que rellenar recetas ni tomar píldoras.
- Son reversibles. Cuando quiera quedar embarazada, puede pedir que se los quiten.

Tanto los hombres como las mujeres tienen libre elección de proveedores para la planificación familiar. La asistencia con respecto a la ubicación de los servicios de proveedor de atención primaria (PCP)/ planificación familiar está disponible 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). No es necesario obtener una remisión antes de elegir a un proveedor de planificación familiar.



Podemos ayudarle. UnitedHealthcare Community Plan puede ayudarle a usted o a su hijo adolescente a elegir el proveedor adecuado. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711**, visite **myuhc.com/CommunityPlan** o utilice la aplicación **Health4Me**.



Conceptos básicos de la lactancia materna.

La lactancia materna puede ser una buena experiencia para usted y para su bebé. Siga estos consejos para tener un buen comienzo.

Amamante de forma temprana y con frecuencia. Trate de amamantar a su bebé dentro de la primera hora después del nacimiento. Los recién nacidos necesitan alimentarse por lo menos cada 2 horas, pero no en un horario estricto. Esto les indica a sus senos que produzcan mucha leche.

Amamante cuando su bebé lo pida. Observe a su bebé para detectar señales de hambre. Los bebés hambrientos pueden estar más alerta o activos, o pueden llevarse las manos a la boca. No espere a que el bebé empiece a llorar para alimentarlo.

Haga que el bebé abra bien la boca. Amamante con el pezón y la areola (el área más oscura alrededor del pezón) en la boca del bebé.


Cuídese. Asegúrese de ir a su cita posparto. Deben examinarla 6 semanas después de dar a luz. Si se le practicó una cesárea, también debe tener cita 2 semanas después de dar a luz. Puede obtener ayuda con la recuperación y la lactancia materna u otros problemas, como la depresión posparto.

Este tipo de depresión puede interferir con la capacidad de la mujer para cuidar de sí misma o de su familia. Si tiene alguno de estos síntomas, debe consultar a un proveedor de atención médica inmediato:

- Sentirse triste, desesperada, ansiosa, vacía o abrumada.
- Llorar con más frecuencia de lo normal o sin razón aparente.
- Sentirse malhumorada, irritable o inquieta, o siente enojo.
- Perder el interés en actividades que normalmente disfruta.
- Retraerse o evitar a amigos y familiares.
- Problemas con el vínculo afectivo o el apego emocional a su bebé.
- Pensar en hacerse daño a sí misma o a su bebé.

Para obtener más información, llame a la línea directa de lactancia materna las 24 horas del Departamento de servicios de salud de Arizona al **1-800-833-4642** o visite **gobreastmilk.org**.



 **Obtenga ayuda.** Si siente que puede sufrir de depresión posparto, hable con su médico de inmediato. También puede llamar a la línea de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana para hablar con una enfermera al **1-877-440-0255, TTY 711** o llamar a Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711**. Si siente que necesita ayuda de emergencia, llame al **911** inmediatamente.



Rincón de recursos.

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

1-800-348-4058, TTY 711

Nuestra página web y aplicación móvil: encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o consulte una copia de su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/CommunityPlan, Health4Me®

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

1-877-440-0255, 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 (línea gratuita).

1-800-599-5985, TTY 711

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

KidsHealth.org

Líneas para casos de crisis:

1-877-756-4090 (Norte de Arizona)

1-800-631-1314 (Arizona Central)

1-866-495-6735 (Sur de Arizona)

UnitedHealthcare Community Plan, de conformidad con los Títulos VI y VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964 (Título VI y VII) y la Ley sobre 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, prohíbe la discriminación en las admisiones, programas, servicios, actividades o de empleo con base en la raza, color, religión, sexo, nacionalidad, edad y discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe realizar los arreglos razonables que permitan que una persona con discapacidad participe en un programa, servicio o actividad. Las ayudas y servicios auxiliares están disponibles bajo petición para personas con discapacidades. Por ejemplo, esto significa que, de ser necesario, UnitedHealthcare Community Plan debe brindar el servicio de intérpretes de lenguaje de señas para personas sordas, una ubicación accesible para silla de ruedas o materiales impresos ampliados. También significa que UnitedHealthcare Community Plan tomará cualquier otra medida razonable que le permita participar y comprender un programa o actividad, lo que incluye realizar cambios razonables a una actividad. Si considera que no podrá comprender o participar en un programa o actividad a causa de su discapacidad, infórmenos de antemano sus necesidades de discapacidad, de ser posible. Para solicitar este documento en un formato alternativo o para saber más información sobre esta política, llame a la línea de Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711.**



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.

Bajo los Títulos VI y VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964 (Título VI y VII) y la Ley de Estadounidenses con Discapacidades de 1990 (ADA), 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 empleo basados en raza, color, religión, sexo, origen nacional, edad y discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe hacer un ajuste razonable para permitir que una persona con discapacidad participe en un programa, servicio o actividad. Las ayudas y servicios auxiliares están disponibles a pedido de personas con discapacidades. Por ejemplo, esto significa que, si es necesario, UnitedHealthcare Community Plan debe proporcionar intérpretes de lenguaje de señas para personas sordas, lugares accesibles para sillas de ruedas o materiales impresos ampliados. También significa que UnitedHealthcare Community Plan tomará cualquier otra acción razonable que le permita participar y entender un programa o actividad, incluso realizar cambios razonables en una actividad. Si cree que no podrá entender o participar en un programa o actividad debido a su discapacidad, háganos saber con anticipación sus necesidades de discapacidad, si es posible. Para solicitar este documento en un formato alternativo o para obtener más información sobre esta política, comuníquese con: Servicios para Miembros de UnitedHealthcare Community Plan al **1-800-348-4058**. Para obtener este documento en otro formato, obtenga información adicional sobre esta política, comuníquese con UnitedHealthcare Community Plan.