



Health TALK

OTOÑO 2019



Dulce o travesura.

De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, la mayoría de los estadounidenses comen y beben demasiada azúcar agregada. Cuando regale golosinas de Halloween este otoño, considere bocadillos como pretzels, palomitas de maíz, chicles sin azúcar y mezcla de frutos secos. Estas son opciones más saludables que los caramelos.

Combata 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. Todos a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse cada año. Necesita vacunarse cada año contra la gripe porque cada temporada de gripe es diferente.

Las siguientes son otras 3 formas para evitar contraer la gripe este otoño:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Aliméntese bien, practique ejercicio, beba mucha agua y duerma lo suficiente.
- Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.



No se arriesgue, vacúnese. La vacuna contra la gripe no tiene ningún costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es el consultorio de su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP).

También puede vacunarse en cualquier clínica o farmacia que acepte su plan.

Visite myuhc.com/CommunityPlan para encontrar una sucursal cerca de usted.



Sonría.

Una sonrisa saludable conduce a un cuerpo saludable. Tener una buena dentadura facilita el consumo de alimentos nutritivos. Lo hace lucir y sentirse mejor consigo mismo. Una boca sana puede ayudarlo de muchas maneras. Puede prevenir problemas graves, como enfermedades cardíacas y parto prematuro, aumentar la autoestima y mejorar la asistencia al trabajo y la escuela.

Nuestros beneficios dentales para adultos han mejorado. Los miembros de 21 años en adelante, tienen un nuevo beneficio máximo de \$750 para cubrir su atención dental. Los miembros mayores de edad pueden obtener un examen oral y limpieza dos veces al año. Las radiografías, extracciones sencillas y empastes también están cubiertos.

El programa Healthy Smiles de Maryland proporciona cuidado dental a menores de 21 años, jóvenes que estuvieron bajo cuidado tutelar hasta la edad de 26 años y mujeres embarazadas.

Ahora la familia completa puede obtener cuidado dental. Las revisiones regulares ayudarán a mantener sus dientes y encías saludables. Consulte a su dentista cada año para recibir atención dental preventiva.



Abra la boca. Para obtener más información sobre los beneficios dentales que ofrece

su plan de salud, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-318-8821, TTY 711**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 7 p.m. hora del este. O visite **myuhc.com/CommunityPlan**.

Ve a un especialista.

Es más fácil que nunca.

Una remisión es cuando su médico de cuidados primarios (primary care provider, PCP) le dice que debe ver a un especialista. Anteriormente, necesitábamos una remisión antes de que pudiera ver a un especialista. Ahora aceptamos esta remisión cuando es firmada y completada por su PCP participante dentro de los 5 días calendarios de su primera visita con el especialista.

Tomamos este paso para asegurar que tenga un acceso más rápido a la atención especializada que necesita.

Si necesita ver a un especialista, por favor pida a su PCP revisar su condición actual y solicite una remisión. Por favor tenga en cuenta que no todas las visitas especializadas necesitan una remisión



Conozca más. Para más información, por favor visite

myuhc.com/CommunityPlan. Si necesita ayuda para encontrar un especialista o solicitar una cita, por favor llame a Servicios para

miembros al **1-800-318-8821, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este.




Déjenos saber.

¿Tiene un problema con su plan de salud? UnitedHealthcare Community Plan desea saberlo, tenemos procedimientos establecidos que indican cómo ayudamos a los miembros con sus quejas y apelaciones.

Una queja es cuando nos informa que no está satisfecho con un proveedor, el plan o cualquier asunto que no sea una medida tomada por el plan.


Una apelación es cuando nos solicita que cambiemos una decisión sobre su cobertura. Servicios para miembros puede ayudarle con este proceso.

 **¿Necesita ayuda?** Consulte el Manual para miembros para informarse más. Puede encontrarlo en nuestro sitio web al myuhc.com/CommunityPlan. También puede llamar a Servicios para miembros al **1-800-318-8821, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este, para solicitar una copia.

Olvídelo.

Es perfectamente natural sentirse estresado a veces. Todos lo sienten. No todo el estrés es malo, pero el estrés a largo plazo puede afectar su salud. Por eso es importante manejarlo. Los siguientes son 4 consejos para hacer frente al estrés:

- 1. Haga ejercicio con regularidad.** Caminar solo 30 minutos al día puede ayudar a mejorar su estado de ánimo y reducir el estrés.
- 2. Pruebe una actividad de relajación.** La meditación, el yoga y el tai chi pueden ser relajantes. Dibujar o colorear también puede ser tranquilizante.
- 3. Defina metas y prioridades.** No tiene que hacer todo de una vez. Decida qué se debe hacer ahora y qué puede esperar.
- 4. Manténgase conectado.** Está bien recurrir a los amigos, familiares o proveedores de atención médica para recibir apoyo emocional o de otro tipo.

 **Relájese.** Para obtener más información sobre sus beneficios de salud del comportamiento, llame a Servicios para miembros al **1-800-318-8821, TTY 711**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este.



El sarampión está en aumento.

¿Está protegido su hijo?


El sarampión es contagioso y se puede propagar rápidamente. Este año se han confirmado más de 900 casos de sarampión en 24 estados. Esto es casi 9 veces más que el número de casos que se informaron en 2017.

La mayoría de las personas que se enferman de sarampión no se han vacunado. Por ello es importante estar al día con las vacunas.

Puede proteger a su hijo contra el sarampión con una vacuna que protege contra 3 enfermedades: sarampión, paperas y rubéola (MMR). La vacuna MMR ha demostrado ser segura. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomiendan que los niños reciban 2 dosis de esta vacuna:

- La primera dosis a los 12 a 15 meses.
- La segunda dosis antes de entrar a la escuela (entre los 4 y 6 años).

Los brotes de las enfermedades que se pueden prevenir con vacunas son graves. Vacune a su hijo y ayude a mantener segura a la comunidad.

 **Pregunte a su médico.** Pida al proveedor de su hijo una copia de su registro de vacunación. Asegúrese de que su hijo haya recibido todas las vacunas que necesita.



Rincón de recursos.

Servicios para miembros de

UnitedHealthcare: 1-800-318-8821, TTY 711
de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora
del este

**24/7 NurseLineSM (Línea de enfermería
disponible las 24 horas):** 1-877-440-0251,
TTY 711

**Sistema Público de Salud del
Comportamiento:** 1-800-888-1965, TTY 711

Transporte: Comuníquese a su Departamento
de salud local.

Unidad de necesidades especiales:
1-800-460-5689, TTY 711

**UnitedHealthcare Outreach
(asistencia con citas):**
1-866-735-5659, TTY 711

**Educación sobre la salud de
UnitedHealthcare:** 1-855-817-5624, TTY 711

**Healthy First Steps[®] (Primeros Pasos
Saludables):** 1-800-599-5985, TTY 711

Baby Blocks: UHCBabyBlocks.com

On My Way: uhcOMW.com

Departamento de recursos humanos:
1-800-332-6347, TTY 711

Maryland Health Connection:
1-855-642-8572, TTY 711
MarylandHealthConnection.gov

**Línea de ayuda de asistencia médica
de Maryland:** 1-800-284-4510, TTY 711

**Programa dental Maryland
Healthy Smiles:** 1-855-934-9812, TTY 711

**Línea de ayuda en caso de fraude
de UnitedHealth Group:**
1-866-242-7727, TTY 711

**Línea de ayuda en caso de fraude de
HealthChoice:** 1-866-770-7175, TTY 711

Servicios de intérpretes: Llame a Servicios
para miembros para solicitar servicios de
interpretación para sus visitas médicas.

Las mamografías salvan vidas.

Programe su prueba de detección.

El cáncer de seno es uno de los tipos de cáncer más comunes en las mujeres. Este año se les diagnosticará cáncer a aproximadamente 268,600 mujeres en los Estados Unidos.

Octubre es el mes de concientización del cáncer de seno. Es una buena ocasión para programar una mamografía si ya es momento de que se la haga. Una mamografía es una radiografía del seno. Se utiliza para detectar el cáncer de mama en etapa temprana, antes de que note un bulto. Cuando se detecta de forma temprana, el cáncer generalmente se puede curar.

Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer de mama, como sus antecedentes de salud familiares y personales, etnia y estilo de vida. La Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda mamografías anuales para mujeres a partir de los 40 o 45 años, según el riesgo. Luego, a partir de los 55 años, las mamografías deben realizarse cada 2 años. Las mujeres en alto riesgo pueden continuar realizándose las pruebas de detección anuales después de los 55 años de edad.

¿Está en riesgo? Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer de mama. Si necesita ayuda para programar una cita o encontrar un proveedor, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-318-8821, TTY 711**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 7 p.m. hora del este. O visite **myuhc.com/CommunityPlan**.



Declaración Antidiscriminatoria

La política de UnitedHealthcare Community Plan es la de no discriminar en base a la raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan ha adoptado un procedimiento interno en casos de agravios para proveer una pronta y justa resolución a reclamaciones en las cuáles se alegue cualquier acción prohibida por la Sección 1557 del Acta de Cuidados Asequibles (Affordable Care Act - 42 U.S.C. 18116) y la implementación de sus regulaciones en 45 CFR parte 92, emitidas por el Departamento de Salud y Recursos Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services). La Sección 1557 prohíbe la discriminación en bases de la raza, el color, la nacionalidad, el sexo, la edad o la discapacidad en ciertos programas de salud y de actividades. La Sección 1557 y sus regulaciones implementadas pueden ser examinadas en la oficina del Coordinador de los Derechos Civiles, quien es una persona que ha sido designada para coordinar los esfuerzos de UnitedHealthcare Community Plan para cumplir con los requisitos de la Sección 1557.

Cualquier persona que crea que alguien ha sido discriminado en base a su raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad puede presentar una reclamación siguiendo este procedimiento. Es contra la ley que UnitedHealthcare Community Plan tome represalias en contra de cualquier persona que se oponga a la discriminación, presente una reclamación o participe en una investigación acerca de una acción discriminatoria.

Usted 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

Procedimiento:

- Las reclamaciones deben presentarse ante el Coordinador de la Sección 1557 dentro de los primeros 60 días, a partir de la fecha en que la persona que presenta la reclamación tomó consciencia de ser objeto de una posible acción discriminatoria.
- Una reclamación debe presentarse por escrito y contener el nombre y la dirección de la persona que la presenta. La reclamación debe declarar cual es el problema o la posible acción discriminatoria y cuál es la solución o asistencia que se desea obtener.
- El Coordinador de la Sección 1557 (o la persona que se designe) podrá conducir una investigación acerca de esta reclamación. Esta investigación puede ser informal, pero será exhaustiva, ofreciendo a todas las personas interesadas una oportunidad para presentar evidencias relevantes a la reclamación. El Coordinador de la Sección 1557 conservará en su poder todos los expedientes y records de UnitedHealthcare Community Plan relativos a tales reclamaciones. En la medida posible y de acuerdo a las leyes vigentes aplicables,

el Coordinador de la Sección 1557 tomará todas las acciones necesarias para preservar la confidencialidad de los expedientes y records relativos a las reclamaciones y compartirá la información solamente con aquellas personas que tengan la necesidad de conocer esa información.

- El Coordinador de la Sección 1557 emitirá una decisión acerca de la reclamación, basándose en la preponderancia de la evidencia, no más tarde de 30 días a partir de la fecha en que se presentó esta reclamación y se incluirá una notificación para el demandante acerca de su derecho para proseguir con esta reclamación por medio de otras resoluciones legales o administrativas.

La disponibilidad y el uso de este procedimiento de reclamaciones no le impide a la persona que la presenta, proseguir con otras reclamaciones legales o administrativas, incluyendo la presentación de una reclamación por discriminación basada en la raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad en la corte o ante el Departamento de Salud y Recursos Humanos de los Estados Unidos, Oficina de los Derechos Civiles (U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights). Una persona puede presentar una reclamación por discriminación electrónicamente a través del portal de la Oficina de Reclamaciones para los Derechos Civiles (Office for Civil Rights Complaint Portal), disponible en: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> o hacerlo por correo a la dirección:

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

1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Las formas para las reclamaciones se encuentran disponibles en: <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>. Estas reclamaciones deben presentarse dentro de los primeros 180 días a partir de la fecha en que esta posible acción discriminatoria tuvo lugar.

UnitedHealthcare Community Plan llevará a cabo todos los arreglos necesarios para asegurar que a las personas con discapacidades o aquellas personas con un limitado dominio del idioma inglés se les provea con apoyos auxiliares y servicios o asistencia en el lenguaje, respectivamente, si existe la necesidad de que estas personas tengan que participar en este procedimiento de reclamación. Tales arreglos pueden incluir, pero no estar limitados a, proveer intérpretes calificados, proveer casetes conteniendo el material para aquellos individuos con problemas de visión o asegurando localidades existentes para los procedimientos que sean libres de barreras que impidan el acceso a los procedimientos. El Coordinador de la Sección 1557 será la parte responsable para esos arreglos.