



HealthTALK

VERANO 2019 | TURN OVER FOR ENGLISH!



Beneficio de un suministro de 90 días.

Ahora su plan cubre un suministro de 90 días de medicamentos selectos. Con un suministro de 90 días no tendrá que obtener una reposición de su medicamento cada mes. Consulte las normas de cobertura de su farmacia para conocer más detalles. Si desea participar, hable con su médico o farmacéutico. Para averiguar qué medicamentos se incluyen, comuníquese 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.

Es su decisión.

Tiene el derecho de tomar sus propias decisiones médicas. Su proveedor le explicará sus opciones de tratamiento. Tiene el derecho a decir "no" al tratamiento. Es posible que se le pida firmar un formulario que diga "sí" al tratamiento que desea. Esto se llama consentimiento informado.

Pero ¿qué sucede si está muy enfermo para dar el consentimiento? Una directiva anticipada hará que los proveedores sepan qué tipo de tratamiento desea. Los tipos de directivas anticipadas para la atención médica son:

- Un testamento vital explica qué tipo de tratamiento desea.
- Un poder legal duradero permite a otra persona tomar decisiones por usted. También puede tener un poder legal duradero para el cuidado de la salud mental.



Escríbalo. Para obtener un formulario que lo ayude a crear un poder legal duradero, visite **UHCCommunityPlan.com**. O bien, llame 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. Entregue copias del formulario a sus proveedores y a alguien en quien confíe. Conserve una para usted.

Hay ayuda disponible.

Obtenga tratamiento para problemas de alcohol y drogas.

Obtener tratamiento para el consumo de sustancias puede ayudarle a tener una vida mejor. La ayuda puede comenzar hablando con un médico, enfermera u orientador. A continuación, le indicamos cómo comenzar su recuperación:

- **Obtenga ayuda de inmediato.**
- **Participe activamente.** Asista a sus citas. Haga preguntas.
- **Encuentre el programa adecuado.** Hay disponible diferentes tipos de ayuda. Asegúrese de que el programa se sienta adecuado para usted.
- **Obtenga ayuda de su familia y amigos.** No intente recuperarse por sí solo. Contar con personas a las que puede recurrir para obtener apoyo y asesoramiento puede ser de gran ayuda.
- **Únase a un grupo de apoyo.** Hablar con otras personas que han “pasado por lo mismo” es muy útil. Hay muchos tipos de grupos, en línea y en persona.



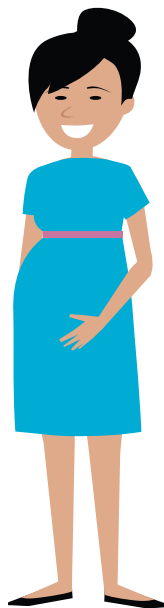
Conozca más. Visite LiveAndWorkWell.com o comuníquese al Sistema público de salud conductual al **1-800-888-1965, TTY 711**, para más información sobre cómo obtener ayuda para los trastornos por el uso de sustancias.

¡Mi bebé!

Sin cuidado prenatal, los bebés tienen el triple de probabilidades de nacer demasiado pequeños.

Si está embarazada, es importante que reciba cuidado prenatal temprano y habitual. Esto puede ayudar a que usted y su bebé se mantengan sanos. También puede ayudar a detectar cualquier problema de manera temprana. En cada visita, se controlará su peso, presión arterial y orina. También, escuchará los latidos del corazón de su bebé.

Comience a consultar a su proveedor en cuanto esté embarazada. Realice su primera consulta antes de la semana 12. Después, vaya mensualmente durante los primeros 6 meses. Vaya cada 2 semanas durante los meses 7 y 8. Durante el último mes, consulte a su proveedor cada semana.



Dé el primer paso. UnitedHealthcare Community Plan tiene un programa para mujeres embarazadas. Se llama Healthy First Steps®. Para obtener más información, comuníquese al **1-800-599-5985, TTY 711**.

Realice seguimiento de la salud.

Es importante que las consultas médicas de rutina de niño sano con el proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) de su hijo sean a tiempo. Dichas consultas también pueden denominarse revisiones médicas o consultas de detección, diagnóstico y tratamiento temprano y periódico (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT). Los niños necesitan consultas médicas de rutina de niño sano regulares a medida que crecen.

En las consultas médicas de rutina de niño sano, el PCP de su hijo realiza un examen. Revisa la estatura, el peso y otras medidas de salud de su hijo. A su hijo se le realizan las pruebas y vacunas que le correspondan.

Su PCP también identifica cualquier problema de salud que deba ser vigilado o tratado, lo cual es importante para el normal desarrollo y crecimiento de su hijo. Puede brindarle información sobre temas importantes, incluido:

- El sueño.
- La seguridad.
- Enfermedades infantiles.
- Qué esperar a medida que su hijo crece.



¿Es el momento de una revisión médica?

Estamos aquí para ayudarle a obtener atención y tratamiento tan pronto como sea posible. Si tiene preguntas, 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 bien, visite nuestro sitio web para miembros en myuhc.com/CommunityPlan o utilice la aplicación UnitedHealthcare **Health4Me®**.

Conozca sus cifras.

Es importante controlar la presión arterial.

Aproximadamente 1 de cada 3 adultos en EE.UU. sufre de presión arterial alta. Pero solo alrededor de la mitad de estas personas tienen la presión arterial alta bajo control. La presión arterial alta también se denomina hipertensión. Las nuevas pautas dicen que la hipertensión en etapa 1 comienza con una lectura de la presión arterial de 130/80 o mayor.

La hipertensión generalmente no tiene síntomas. Dado que puede dar paso a problemas graves, es importante tratarla. La hipertensión es una de las principales causas de accidente cerebrovascular, ataque cardíaco, enfermedad renal e insuficiencia cardíaca congestiva. Hay varias medidas que puede tomar para controlar la presión arterial.

- Limite el consumo de sal a menos de 1,500 mg al día.
- Consuma una dieta saludable rica en frutas y verduras.
- Limite el consumo de alcohol a 1 bebida al día para las mujeres, o a 2 (o menos) para los hombres.
- Mantenga un peso saludable.
- Manténgase activo. Dé un paseo a buen ritmo de 10 minutos 3 veces al día, 5 días a la semana. Consulte a su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) antes de comenzar un programa de ejercicios.
- No fume.
- Controle el estrés.



Consulte a su médico. Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes para mantener la presión arterial baja, su médico puede sugerirle medicamentos. Existen muchos tipos diferentes de medicamentos que reducen la presión arterial. Asegúrese de continuar con todas las citas de seguimiento con su médico. Para obtener ayuda para encontrar a un médico, 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.

Identificar y reportar casos de fraude y abuso.

Si sabe que se está cometiendo fraude o abuso en la atención médica, debe comunicarse con HealthChoice. Su privacidad estará protegida ya que no necesita dar su nombre.

Los casos de fraude y abuso para los miembros de HealthChoice pueden ser cosas como:

- Dar información falsa u ocultar datos para obtener o conservar HealthChoice.
- Permitir que otra persona use su tarjeta de identificación de HealthChoice.
- Vender o entregar medicamentos con receta a otra persona.

Los casos de fraude y abuso para los proveedores de HealthChoice pueden ser cosas como:

- Facturar a UnitedHealthcare servicios que nunca se realizaron.
- Facturar a UnitedHealthcare 2 o más veces por el mismo servicio.

Cómo denunciar casos de fraude y abuso:

- Comuníquese a la Línea directa para la denuncia de casos de fraude de UnitedHealth Group al **1-866-242-7727, TTY 711**.
- Comuníquese a la Línea directa para la denuncia de casos de fraude de HealthChoice al **1-866-770-7175, TTY 711**.
- Comuníquese a Maryland Department of Health (Departamento de salud de Maryland) al **410-767-5784**.
- Envíe un correo electrónico a Maryland Department of Health a **mdh.oig@maryland.gov**.
- Envíe un fax a Maryland Department of Health al **410-333-7194**.
- Acceda a **health.maryland.gov/oig/pages/report_Fraud.aspx** y seleccione "Reportar fraude".
- Escriba a:
Maryland Department of Health
Office of the Inspector General/Program Integrity
201 West Preston Street, Room 520
Baltimore, MD 21201

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 de 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

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.

Obtenga la asistencia correcta.

A dónde acudir para obtener la asistencia que necesita.

Elegir el lugar correcto al que ir cuando está enfermo o herido puede ayudarlo a recibir atención más rápida. Es importante elegir un proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP). Programe una cita para ver a su PCP antes de que tenga una necesidad urgente.

Consulte a su PCP siempre que sea posible. Su PCP tiene fácil acceso a sus registros, conoce el panorama general de su salud e incluso puede ofrecer citas el mismo día para atender sus necesidades. Es posible que desee consultar a su PCP por necesidades o síntomas como:

- Sarpullido cutáneo.
- Lesiones leves.
- Vacuna contra la gripe.
- Dolor de oído.

Si le es imposible obtener una cita con su PCP, puede ir a un centro de atención de urgencias, ya que allí atienden a pacientes sin cita previa. Puede ir a un centro de atención de urgencias para:

- Tos o resfriado.
- Fiebre o dolor de garganta.
- Dolor de estómago.
- Cortadas o quemaduras leves.

Las salas de emergencia son solo para emergencias médicas graves, vaya solo cuando considere que su enfermedad o lesión podría ocasionar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato.

Para preguntas generales de salud, llame a nuestra línea gratuita de NurseLineSM al **1-877-440-0251, TTY 711**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las enfermeras certificadas y con experiencia pueden brindarle información y responder preguntas sobre:

- Elegir dónde obtener atención médica.
- Encontrar un doctor o un hospital.
- Ayuda de salud y bienestar.
- Preguntas sobre medicamentos.



Estamos aquí para usted. Desde programar una revisión médica hasta encontrar un médico, puede contar con nosotros para que le ayudemos a recibir atención lo más rápido posible.

Si tiene preguntas, 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.

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 discapacitación 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.