



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK

¿Necesita esta publicación u otros materiales en otro idioma o formato? Llame al **1-800-587-5187 (TTY 711)** o visite [www.uhcommunityplan.com](http://www.uhcommunityplan.com).



## ¿NOS COMUNICAMOS CON USTED?

Llamamos a todos los miembros nuevos para darles la bienvenida al plan de salud. Consultamos si tienen alguna pregunta que podamos responder. También informamos a los miembros acerca de los programas que pueden ayudarles. Si es un miembro nuevo y no nos hemos comunicado con usted, o no ha completado una Evaluación de riesgos de salud, llámenos. El número es **1-877-460-7681**. Nuestro horario de atención es de lunes a jueves, de 8 a.m. a 8 p.m.; los viernes, de 8 a.m. a 4:30 p.m., y los sábados, de 9 a.m. a 5 p.m.

## ¡Año nuevo sano!

### Cómo mantener sus propósitos de salud

El año nuevo es un excelente momento para realizar cambios positivos. Algunos propósitos populares de Año Nuevo son perder peso, hacer ejercicio y dejar de fumar. Muchas personas también intentan reducir el estrés, beber menos o ahorrar dinero. Sin embargo, a mediados de enero, la mayoría de las personas tienen problemas para cumplir con sus propósitos. Las siguientes son cuatro formas para lograr mantener cambios saludables en el estilo de vida.

- 1. ELABORE UN PLAN:** Desglose su meta en pequeños pasos que sean más fáciles de lograr.
- 2. COMIENCE DE INMEDIATO:** Nunca es demasiado tarde para comenzar. Pero es mejor comenzar mientras se siente motivado.
- 3. ESCRIBA:** Anote su meta y sus pasos en un calendario o en un diario. Cuelgue una nota donde pueda verla todos los días.
- 4. PIENSE A LARGO PLAZO:** Puede escribir sus propósitos en un día, pero le tomará mucho tiempo cumplirlos.



## Candado y llave

Tomamos su privacidad con mucha seriedad. Tenemos mucho cuidado con su información de salud protegida (PHI, por sus siglas en inglés). Asimismo, protegemos su información financiera (FI, por sus siglas en inglés). Obtenemos y guardamos la PHI y FI en forma verbal, por escrito y en formato electrónico. Utilizamos esta información para operar nuestro negocio. Nos ayuda a proporcionarle productos, servicios e información.

Protegemos su PHI y FI minuciosamente. Contamos con protecciones físicas y electrónicas. También poseemos reglas que nos indican cómo podemos mantener seguras la PHI y FI.

No queremos que su PHI o FI se pierda o destruya. Nos interesa asegurar que nadie la utilice de manera indebida. Realizamos verificaciones para asegurar el uso cuidadoso de su PHI y FI.

Tenemos políticas que explican:

- cómo podemos usar la PHI y FI.
- cuándo podemos compartir la PHI y FI con terceros.
- qué derechos tiene respecto de su PHI y FI.

 **No es secreto.** Puede leer nuestra política de privacidad en línea en [www.uhccommunityplan.com](http://www.uhccommunityplan.com). También puede llamar a servicios al miembro al **1-800-587-5187 (TTY 711)** para pedirnos una copia por correo. Si efectuamos cambios en la política, le enviaremos por correo una notificación.



## ¿Necesita atención ahora?

### Conozca sus opciones para evitar la sala de emergencias.

Si está enfermo o lesionado, seguramente no querrá esperar para recibir atención médica. Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudar a que reciba atención más rápido.

#### 1. ¿CUÁNDO PUEDE SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA BRINDARLE TRATAMIENTO?

Para la mayoría de las enfermedades o lesiones, su consultorio de atención primaria debe ser el primer lugar al que debe llamar si necesita atención. Incluso puede obtener una cita para más tarde ese día. También se le pueden dar consejos de autocuidado. Su médico puede llamar por teléfono para solicitar una receta a su farmacia. También puede llamar si el consultorio está cerrado, ya que se encuentra disponible un mensaje que le informará cómo comunicarse con un médico después del horario de atención.

#### 2. ¿CUÁNDO DEBE ACUDIR PARA RECIBIR ATENCIÓN URGENTE?

Si su médico no puede atenderlo con suficiente rapidez, visite un centro de atención de urgencia. Los centros de atención de urgencia atienden a pacientes sin cita. En ellos se tratan muchos tipos de enfermedades o lesiones y también se pueden realizar algunos tipos de exámenes médicos. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

#### 3. ¿CUÁNDO DEBE ACUDIR A LA SALA DE EMERGENCIAS DE UN HOSPITAL?

Las salas de emergencias son únicamente para emergencias médicas complejas. Por ello, sólo visítelas si cree que su enfermedad o lesión puede causar la muerte o una discapacidad de no tratarse de inmediato. Si acude con un problema menor, es posible que tenga que esperar un tiempo prolongado.



# Pregunte al Dr. Health E. Hound

## P. ¿Por qué mi bebé debe visitar al médico con tanta frecuencia?

**R.** Los bebés crecen y cambian rápidamente. Por ello, es importante que su bebé visite periódicamente a su proveedor de atención primaria. A los dos años, su hijo debe haber realizado 10 visitas de control niño sano. En Medicaid, estas visitas de control de niño sano se denominan Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment (EPSDT, Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos), y permiten al médico conocerlo a usted y a su hijo. Asimismo, aseguran que su bebé esté sano y constituyen un buen momento para que haga preguntas.

Las visitas de control de niño sano incluyen:

- **REVISIONES DE CRECIMIENTO:** El médico pesará y medirá a su hijo.
- **EXÁMENES:** Se someterá a su hijo a los exámenes necesarios. Esto incluye examen de detección de plomo a los 1 y 2 años.
- **EXÁMENES DE DETECCIÓN:** Se controlará la visión, audición y el desarrollo de su hijo.
- **VACUNAS:** A los dos años, su hijo debe estar vacunado contra 14 enfermedades. Algunas vacunas se administran combinadas, y la mayoría de las vacunas se deben administrar más de una vez.



## Cuándo ir

Las edades para las visitas de control de niño sano son:

De 3 a 5 días	9 meses
1 mes	12 meses
2 meses	15 meses
4 meses	18 meses
6 meses	24 meses



**Dé el primer paso.** UnitedHealthcare tiene un programa que puede ayudar a su bebé a tener un buen comienzo en la vida. Se llama Healthy First Steps. Todas las mujeres embarazadas pueden inscribirse. Visite [www.uhcommunityplan.com](http://www.uhcommunityplan.com) o llame al **1-800-599-5985** para obtener más información acerca de Healthy First Steps.

## TECNOLOGÍA

Ofrecemos beneficios de cuidado médico comprobado. A veces hay disponibles nuevas pruebas, tratamientos o medicamentos. La Administración de Fármacos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) u otros expertos gubernamentales pueden aprobarlos. En caso de que sean aprobados, nosotros los revisaremos. Un comité aprenderá sobre ellos. Averiguará si son seguros y eficaces, y luego, determinará si estos servicios pasarán a ser beneficios cubiertos.



## ¿Qué piensa?

Podemos enviarle una encuesta por correo, en la cual le preguntaremos qué tan satisfecho está con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, complétela y devuélvala por correo. Sus respuestas serán confidenciales. Queremos saber qué piensa acerca del servicio que ofrecemos. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud.



### Obtenga los resultados.

Si desea ver los resultados de encuestas anteriores, visite [www.uhcommunityplan.com](http://www.uhcommunityplan.com). También puede llamar a servicios al miembro al **1-800-587-5187 (TTY 711)** para pedirnos una copia por correo.



## Rincón de recursos

**Servicios al Miembro** Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja.

**1-800-587-5187 (TTY 711)**

**United Behavioral Health** Reciba ayuda para un problema de salud mental o de abuso de sustancias.

**1-800-435-7486 (TTY 711)**

**Healthy First Steps** Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad.

**1-800-599-5985 (TTY 711)**

**Línea de ayuda en caso de fraude**

Denuncie situaciones de fraude, desperdicio y abuso.

**1-866-242-7727 (TTY 711)**

**Nuestro sitio web** Use nuestro directorio de proveedores o lea su Manual del miembro.

**[www.uhcommunityplan.com](http://www.uhcommunityplan.com)**

**¿Efectuará algún cambio?** Es muy importante que contemos con la información más actualizada en archivo. Esto nos permitirá enviarle información acerca de sus beneficios y los programas que pueden ayudarlo. ¿Ha experimentado algún cambio en el nombre, dirección, número teléfono o situación familiar? ¿Tiene ahora otro seguro? Infórmenos. Comuníquese con servicios al miembro y con su oficina local del Departamento de Servicios Humanos. También infórmelo a su médico.

# Respire profundamente

## Aproveche al máximo su inhalador para el asma.

Un inhalador de dosis medida es la forma más rápida de que el medicamento llegue a sus pulmones para respirar más fácil. A pesar de ello, muchas personas no usan el inhalador de la forma correcta. Si no lo hace, es posible que el medicamento no llegue a sus pulmones. Incluso sus síntomas podrían empeorar.

Es importante que lea las instrucciones del producto, ya que no todos los inhaladores son iguales. Pídale a su médico o enfermera que le enseñe cómo usar el inhalador. Luego, pida al médico o a la enfermera que vea cómo lo hace para verificar que lo está haciendo de la manera correcta. Haga esto en cada visita al médico. Siga estos consejos para aprovechar al máximo su inhalador.

1. Sujete el inhalador con la boquilla dirigida hacia abajo y agite bien.
2. Siéntese o párese derecho.
3. Incline la cabeza levemente hacia atrás y exhale por completo.
4. Coloque la boquilla como le indique el médico. Por lo general, esto es a 1 ó 2 pulgadas de su boca abierta. Si tiene problemas con este método, su médico puede indicarle que use un espaciador, el cual puede obtener en la farmacia.
5. Presione el inhalador mientras comienza a inhalar.
6. Inhale hasta que sus pulmones estén llenos. Luego contenga la respiración durante 10 segundos.
7. Exhale lentamente.



**Nos preocupamos.** UnitedHealthcare ofrece programas de control de enfermedades, que ayudan a las personas a controlar afecciones como asma, diabetes o enfermedad cardíaca. Puede recibir consejos de una enfermera por teléfono. Le enviaremos información útil por correo. Si tiene asma, llame al **1-800-587-5187 (TTY 711)** para obtener más información.

