



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## ¿SABÍA USTED QUE...?

Puede imprimir su tarjeta de identificación de miembro de UnitedHealthcare Community Plan en [myuhc.com](http://myuhc.com). También puede utilizar este portal para miembros para encontrar un proveedor, obtener información acerca de sus beneficios, completar una evaluación de salud, y más. Inscribese hoy en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan).



## La atención adecuada

### Cómo funciona la gestión de utilización

UnitedHealthcare Community Plan emplea la gestión de utilización (UM). Todos los planes de atención de salud administrada lo hacen. Así es como nos aseguramos de que nuestros miembros reciban la atención adecuada, en el momento adecuado y en el lugar adecuado.

Un médico revisa todas las solicitudes de cobertura cuando la atención parece no cumplir las pautas. Las decisiones de aprobaciones o denegaciones se basan en la atención y el servicio, así como en sus beneficios. Las decisiones no se toman en base a recompensas financieras o de otro tipo.

Los miembros y los médicos también tienen el derecho de apelar las denegaciones. La carta de denegación le indica cómo apelar. La solicitud de apelación se debe enviar dentro de los 90 días siguientes a la denegación.



**¿Tiene preguntas?** Puede hablar con nuestro personal de gestión de utilización (UM). Simplemente, llame al **1-877-542-9238 (TTY 711)** sin costo. Están disponibles durante el horario de atención normal, ocho horas al día, de lunes a viernes. Si necesita dejar un mensaje, una persona le devolverá la llamada.

# Antes de dar a luz a su bebé

## Tenga un embarazo saludable.

Aproximadamente un tercio de las mujeres tendrán una complicación relacionada con el embarazo. El cuidado prenatal puede ayudar a prevenir problemas, o a detectarlos de manera temprana. Es mejor visitar a su proveedor para un control antes de embarazarse. Luego, visite a su proveedor:

- al menos una vez antes de la semana número 12
- cada cuatro semanas hasta la semana número 28
- cada dos semanas hasta la semana número 36
- cada semana hasta el parto
- cuatro a seis semanas después del parto (y también dos semanas después del parto si tuvo una cesárea)

En sus visitas prenatales, se le realizarán pruebas de diagnóstico. Las pruebas de diagnóstico detectan posibles problemas que podrían no tener ningún síntoma. Si tiene un riesgo promedio, probablemente se le realizarán las siguientes pruebas, además de otras que su proveedor le recomiende:

- **PRIMERA VISITA:** Se le extraerá sangre para verificar su tipo de sangre y detectar si tiene anemia (bajo nivel de hierro). También se analizará la sangre para comprobar si tiene algunas ETS y su inmunidad a la rubéola y varicela.
  - **CADA VISITA:** Su orina se analizará para verificar la proteína y el azúcar. Demasiada azúcar en la orina podría significar que tiene diabetes gestacional. La proteína en la orina podría ser un indicio de preeclampsia, que significa una presión arterial muy alta en el embarazo. Su proveedor también revisará su presión arterial y peso en cada visita.
    - **18 A 20 SEMANAS:** Probablemente se le realizará por lo menos un ultrasonido. El ultrasonido usa ondas de sonido para examinar el feto, la placenta y el saco amniótico en busca de posibles problemas. También puede mostrar el sexo del bebé.
    - **24 A 28 SEMANAS:** La mayoría de los proveedores ordenan una prueba de glucosa para detectar la diabetes gestacional.

Es posible que sea necesario realizar pruebas adicionales si su embarazo es de alto riesgo o si parece haber algún problema.



**Dé el primer paso.** Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables) es un programa gratuito para mujeres embarazadas y nuevas mamás. Ofrece información y apoyo. Llame al **1-800-599-5985 (TTY 711)** gratis o visite **UHCBabyBlocks.com** para averiguar cómo se puede inscribir. También puede obtener recompensas por acudir en forma oportuna a las visitas con su proveedor.

## SEGÚN LAS REGLAS

¿Ha leído su Manual para miembros? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan y explica:

- los beneficios y servicios con los que usted cuenta.
- los beneficios y servicios con los que usted no cuenta (exclusiones).
- cómo averiguar acerca de los proveedores de la red.
- cómo funcionan sus beneficios de medicamentos con receta.
- qué hacer si necesita atención cuando se encuentra fuera de la ciudad.
- cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red.
- dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, después de horario, de salud del comportamiento, especializada, hospitalaria y de emergencia.
- sus derechos y responsabilidades como miembro.
- nuestra política de privacidad.
- de ser necesario, cuándo y cómo puede tener que presentar una reclamación.
- cómo expresar una queja o apelar una decisión relacionada con la cobertura.
- cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con el idioma o una traducción.
- la forma en que el plan decide qué nuevos tratamientos o tecnologías se cubren.
- cómo denunciar fraude y abuso.



**Obtenga todo.** Puede leer el Manual para miembros en línea en **myuhc.com/Community**

**Plan.** O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-542-9238 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual.





# La vacuna contra el VPH

Es para todos los preadolescentes.

El virus de papiloma humano (VPH) es la infección de transmisión sexual más común. En la mayoría de los casos, no causa problemas y desaparece, pero a veces, causa cáncer.

Actualmente, existe una vacuna contra el VPH. Funciona mejor si los niños y las niñas se vacunan antes de comenzar su vida sexual activa. Los preadolescentes deben recibirla a los 11 o 12 años. Sin embargo, se pueden vacunar desde los 9 años y hasta los 26 años. La vacuna contra el VPH se administra en una serie de tres inyecciones. Pregunte sobre ella en el próximo control de su hijo preadolescente.



**¿Necesita un nuevo médico?** ¿Necesita encontrar un médico para su hijo? Consulte nuestro directorio de proveedores en [myuhc.com/Community Plan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o llame a Servicios para miembros al **1-877-542-9238 (TTY 711)**.

## P y R

**P.** ¿Cuál es la mejor forma de dejar de fumar?

**R.** Existen muchos recursos que pueden ayudarle a dejar de fumar. Los medicamentos pueden ser de utilidad. Puede obtener apoyo por teléfono o en Internet. Hay clases que puede tomar en persona. Mantener un diario de antojos o saber cuánto dinero ahorra al no fumar también puede ser de ayuda. Para obtener los mejores resultados, utilice la mayor cantidad de recursos posible. Hable con su médico acerca de la creación de un plan para dejar de fumar adecuado para usted.



## Manténgase de pie

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, más de una de cada tres personas mayores de 65 años de edad se caen cada año. Los siguientes son algunos consejos para evitar caerse:

- **HABLE CON SU MÉDICO.** Éste puede verificar si sus medicamentos le están causando mareos o somnolencia.
- **HAGA EJERCICIO DE FORMA REGULAR.** La actividad puede mantenerlo fuerte y mejorar el equilibrio.
- **CONTROLE SU VISIÓN CADA AÑO.** Use la graduación adecuada de anteojos o lentes de contacto.
- **COMA PARA MANTENER LA SALUD DE LOS HUESOS.** Consuma gran cantidad de calcio y vitamina D en productos lácteos y verduras verdes.
- **ELIMINE LOS PELIGROS EN CASA.** Las alfombras pequeñas y el desorden pueden causar que se tropiece.
- **ENCIENDA LAS LUCES.** La iluminación baja puede ocultar peligros de tropiezo.
- **AGREGUE PASAMANOS A ESCALERAS Y PASILLOS.** Instale barras de seguridad al lado de la tina y el inodoro.



**No se quede callado.** Sea honesto con su proveedor con respecto a las caídas que tenga, incluso si no se lastima. Informe a su proveedor si alguna vez se siente mareado o inestable. Su PCP puede ayudarle a prevenir caídas.



## Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).  
**1-877-542-9238 (TTY 711)**

**NurseLine (Línea de enfermería)** Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).  
**1-855-575-0136 (TTY 711)**

**Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)** Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Inscríbase en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita).  
**1-800-599-5985 (TTY 711)**  
**UHCBabyBlocks.com**

**Nuestro sitio web** Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el Manual para miembros.  
**myuhc.com/CommunityPlan**

**Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica** Obtenga ayuda gratis y confidencial contra el abuso doméstico (llamada gratuita).  
**1-800-799-7233**  
**(TTY 1-800-787-3224)**

**Línea de ayuda para dejar de fumar** Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).  
**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**



# La seguridad es lo principal

## 6 consejos de seguridad al tomar medicamentos

- 1. CONOZCA SUS MEDICAMENTOS:** Aprenda sus nombres y posibles efectos secundarios. Sepa por qué los necesita. Pregunte cómo tomarlos, cuánto tomar y con qué frecuencia tomarlos. Nunca tome una cantidad mayor o menor de un medicamento sin hablar con su médico. Nunca tome medicamentos que le han sido recetados a otra persona.
- 2. EVITE INTERACCIONES:** Informe a su médico y farmacéutico sobre cualquier otro medicamento o suplemento que esté tomando. Surta todas sus recetas en la misma farmacia o vaya a una cadena comercial en la que puedan consultar sus registros en cualquiera de sus tiendas.
- 3. NO DEJE DE TOMARLOS:** Es posible que se sienta mejor antes de terminar el medicamento. Sin embargo, siga tomándolo durante todo el tiempo que su médico lo haya recetado. En el caso de algunos medicamentos, debe finalizar toda la receta para que surtan efecto.
- 4. PRESTE ATENCIÓN A LAS ADVERTENCIAS:** Pregunte a su médico sobre los alimentos, las bebidas o las actividades que debe evitar mientras toma un medicamento.
- 5. TENGA EN CUENTA LOS EFECTOS SECUNDARIOS:** Muchos medicamentos tienen efectos secundarios. Si presenta algún efecto secundario, hable con su médico.
- 6. LLEVE UN CONTROL:** Algunas dosis de medicamentos deben controlarse. Pregunte a su médico si los medicamentos que toma requieren que se haga análisis de sangre en forma periódica.



**Aparece en la lista.** UnitedHealthcare tiene una lista de medicamentos con receta preferidos. Averigüe si su medicamento se encuentra en la lista. Llame al **1-877-542-9238 (TTY 711)** o visite **myuhc.com/CommunityPlan**.