



Health Talk



Primavera 2021

United
Healthcare®
Community Plan

Estrategias de superación

Aprenda cómo tener consciencia concentrándose en el momento presente y manejar su estrés. Encuentre recursos de salud mental en [LiveandWorkWell.com](https://www.liveandworkwell.com).



Hágase cargo

Prepárese para consultar a su proveedor

Prepararse para la consulta anual puede ayudarle a sacar el máximo provecho. Aquí le sugerimos 3 cosas que puede hacer para ocuparse de su salud.

- 1. Antes de la consulta, considere cómo quiere aprovecharla.** Intente centrar su atención en las 3 cuestiones principales en las que requiere ayuda.
- 2. Informe a su proveedor cuáles medicamentos o vitaminas toma regularmente.** Lleve una lista escrita o lleve el medicamento.
- 3. Informe a su proveedor sobre los otros proveedores que consulta.** Incluya los proveedores de terapias del comportamiento. Mencione los tratamientos que hayan indicado. Lleve las copias de los resultados de los estudios.

Crecimiento sano

Los controles son importantes a medida que su hijo se desarrolla

Es importante que las consultas médicas de rutina de niño sano con el proveedor de atención primaria (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 para verificar que estén sanos. También deben someterse a pruebas de detección de plomo, evaluación de la audición y para verificar que se estén desarrollando de forma normal.

Detección del nivel de plomo

El plomo se encuentra a menudo en las tuberías o en la pintura de las casas antiguas. Si un niño inhala o traga plomo, esto podría causar intoxicación por plomo. La intoxicación por plomo puede generar un crecimiento lento o problemas de desarrollo en los niños. Los expertos recomiendan que se realicen las pruebas para detectar los niveles de plomo en sangre a la edad de 1 y 2 años.

Pruebas de evaluación de la audición

Esta prueba indica si su hijo tiene pérdida de audición. Las pruebas de la audición deben realizarse a más tardar en el primer mes de edad. Si su bebé no pasa la prueba, debe programar una evaluación completa de la audición antes de los 3 meses de edad.

Pruebas de diagnóstico de desarrollo y autismo

Son pruebas y exámenes que aseguran que los niños se están desarrollando de forma adecuada. Deberá responder preguntas sobre su hijo o hacer que su hijo se someta a un breve examen. Estas pruebas examinan cómo se está desarrollando su hijo en las siguientes áreas:

- Motriz
- Comportamiento
- Emociones
- Lenguaje
- Pensamiento

Los expertos recomiendan realizar una prueba de evaluación del desarrollo a los:

- 9 meses
- 18 meses
- 24 o 30 meses



¿Es el momento de una revisión médica? Si a su hijo se le debe realizar una revisión médica, llame para programar una cita hoy.

La atención adecuada

La gestión de la utilización (UM) le permite recibir la atención y los servicios adecuados en la medida en que los requiera.

Nuestro personal de UM revisa los servicios que su proveedor solicita. Se comparan la atención y los servicios que solicita su proveedor con las recomendaciones clínicas. Se compara además lo que se solicita con sus beneficios.

Si la atención no está cubierta por sus beneficios o no sigue las recomendaciones, es posible que sea denegada. No pagamos ni remuneramos a nuestro personal o a nuestros proveedores por denegar servicios o aprobar un menor nivel de atención. Si la atención es denegada, usted y su proveedor pueden apelar. En una carta de denegación se le indicará cómo apelar.



¿Tiene alguna pregunta? Llame a la línea gratuita

de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de miembro. Los servicios de TDD/TTY y de asistencia con el idioma se encuentran disponibles en caso de que los necesite.

Nos preocupamos por usted

Programas voluntarios para ayudarlo a tratar su salud

UnitedHealthcare Community Plan ofrece programas y servicios que le ayudan a mantenerse saludable. También disponemos de servicios que le permiten controlar mejor las enfermedades y otras necesidades de atención. Forman parte de nuestros programas voluntarios para ayudarlo a controlar su salud. Estos pueden incluir:

- Educación en salud y recordatorios
- Apoyo y educación en la maternidad
- Apoyo para los trastornos de consumo de sustancias
- Programas para ayudarlo con necesidades de salud complejas (los directores de cuidados trabajan con su proveedor y otras agencias externas)

Estos programas son voluntarios. Se ofrecen como beneficios cubiertos. Puede elegir interrumpir cualquier programa en cualquier momento.



Cúidese. Visite myuhc.com/CommunityPlan para obtener más información acerca de los médicos de la red y conocer más sobre los beneficios, programas y servicios que se ofrecen. Si quiere una remisión a nuestro programa de coordinación de casos, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.



Conozca sobre el VIH

¿Sabía que el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) es un virus que ataca el sistema inmunitario del organismo? El VIH se puede contraer a través de las relaciones sexuales sin condón. También se puede contraer al compartir jeringas, agujas y otros objetos usados para inyectarse drogas. La única manera de saber con certeza si tiene VIH es hacerse la prueba.

Actualmente, no hay cura para esta enfermedad pero, con una atención médica adecuada, se puede controlar. Se calcula que 1.2 millones de estadounidenses mayores de 13 años tienen VIH. Las personas con VIH que reciben un tratamiento efectivo pueden tener una vida larga y saludable y proteger a sus parejas.

Cuidados posteriores a la hospitalización

Infórmese sobre qué hacer cuando regrese a su casa después de la hospitalización

Es importante recibir indicaciones de cuidados posteriores antes de regresar a casa después de su hospitalización o de su estancia en la sala de emergencias (ER). Asegúrese de entender las indicaciones. Pregunte si no entiende algo. Puede pedirle a una persona en quien confíe que escuche las indicaciones para que también entienda lo que se supone que debe hacer al regresar a casa.

Programa una cita con su proveedor de atención primaria tan pronto como llegue a casa del hospital. Lleve las indicaciones de cuidados posteriores a la hospitalización y los medicamentos para mostrárselos al médico. Un seguimiento adecuado puede evitar otra visita al hospital o a la sala de emergencias.



Su socio en salud

Su proveedor de atención primaria brinda o coordina su atención médica. Debe consultar a su proveedor anualmente para controles, vacunas y exámenes de detección importantes.

Debe sentirse cómodo al hablar con su proveedor. Tanto la ubicación del consultorio de su proveedor como su horario de atención deben ajustarse a sus necesidades. Quizás, prefiera un proveedor que hable su idioma o entienda su cultura, o prefiera que sea hombre o mujer. Puede cambiar de proveedor en cualquier momento si encuentra que no es el adecuado para usted.

Los adolescentes tienen necesidades de atención médica diferentes a los niños. Es posible que sea el momento de que su hijo adolescente se cambie a un proveedor

para adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de salud de la mujer, como un obstetra/ginecólogo.

Puede obtener más información acerca de los proveedores de los planes en internet o por teléfono. La información disponible incluye:

- Dirección y número de teléfono
- Calificaciones
- Especialidad
- Certificación de la Junta
- Idiomas que hablan
- Facultad de medicina o residencia (información disponible solo por teléfono)



Elija a su proveedor. Para encontrar un nuevo proveedor, visite myuhc.com/CommunityPlan. O bien, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

Siga el Manual

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

- Sus derechos y responsabilidades como miembro
- Los beneficios y servicios a su disposición
- Los beneficios y servicios que no están a su disposición (exclusiones)
- Los costos que puede tener por la atención médica
- 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, fuera de horario, de salud del comportamiento, especializada, hospitalaria y de emergencia
- Nuestra política de privacidad
- Qué hacer si recibe una factura
- 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/CommunityPlan. O bien, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de miembro para solicitar una copia impresa.



Dejar de fumar no es sencillo

La mayoría de las personas que fuman cigarrillos quieren dejar de fumar. De hecho, más de la mitad de los adultos fumadores declararon haber intentado dejar de fumar el pasado año. Pero tan solo 7.5% lo lograron.

No se desanime si no logró dejar el cigarrillo la primera vez que lo intentó. Consulte a su proveedor. Sus recomendaciones aumentarán la probabilidad de que usted abandone el cigarrillo de forma definitiva. Hasta una breve charla de 3 minutos puede marcar la diferencia.



Usted puede lograrlo. No deje de intentarlo.

Coordine hoy mismo una consulta con su proveedor.



Rincón de recursos

Servicios para miembros:

Encuentre un proveedor, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para concertar una cita, en cualquier idioma (llamada gratuita).

Medicaid/CHIP:

1-800-493-4647, TTY 711

Wellness4Me:

1-866-433-3413, TTY 711

Essential Plan:

1-866-265-1893, TTY 711

Nuestro sitio web: Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/CommunityPlan

Quit For Life®: Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-866-784-8454, TTY 711

quitnow.net

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo. Reciba recompensas por un cuidado oportuno prenatal y del bienestar del bebé (llamada gratuita).

1-800-599-5985, TTY 711

UHCHealthyFirstSteps.com

Live and Work Well:

Encuentre recursos de salud mental y consumo de sustancias.

LiveandWorkWell.com



Protección contra el COVID-19

Un mensaje importante de UnitedHealthcare

Su salud y bienestar son nuestra mayor prioridad. Por ello queremos asegurarnos de que esté informado sobre el coronavirus (COVID-19). Estamos trabajando conjuntamente con los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) y siguiendo la última información. Además, estamos en contacto con los departamentos de salud públicos locales y estatales.

¿Cómo puedo protegerme del COVID-19?

La mejor forma de prevenir la enfermedad es no exponerse al virus. Al igual que con cualquier otra enfermedad, como puede ser la gripe, es importante seguir las buenas prácticas de prevención, que incluyen:

- Usar tapabocas para protegerse a sí mismo y a los demás
- Evitar multitudes y tratar de mantenerse alejado de las personas que puedan estar enfermas (cuantas más personas estén en contacto con usted, más probabilidades tendrá de estar expuesto al COVID-19)
- Lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos, o utilizar desinfectante para manos a base de alcohol con al menos un 60% de alcohol si no cuenta con agua y jabón
- Limpiar y desinfectar las superficies que toca con frecuencia
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo de papel al toser o estornudar, y después desechar el pañuelo
- Recibir la vacuna cuando sea elegible



Manténgase informado. Para obtener la información más actualizada y recursos para la prevención del COVID-19, así como información sobre su cobertura, atención y apoyo, visite UHCCommunityPlan.com/covid-19.



NOTIFICACIÓN DE LA NO-DISCRIMINACIÓN

UnitedHealthcare Community Plan cumple con los requisitos fijados por las leyes Federales de los derechos civiles. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

UnitedHealthcare Community Plan provee lo siguiente:

- Asistencia y servicios gratuitos de ayuda para las personas con discapacidades en su comunicación con nosotros, con:
 - Intérpretes calificados en el lenguaje de señas
 - Información por escrito en diferentes formatos (letras de mayor tamaño, audición, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios gratuitos con diversos idiomas para personas para quienes el inglés no es su lengua materna, como:
 - Intérpretes calificados
 - Información impresa en diversos idiomas

Si usted necesita estos servicios, por favor llame gratuitamente al número anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Si usted piensa que UnitedHealthcare Community Plan no le ha brindado estos servicios o le han tratado a usted de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante el Coordinador de los Derechos Civiles (Civil Rights Coordinator) haciéndolo por:

Correo: Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608, Salt Lake City, UTAH 84130

Correo electrónico: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Teléfono: **1-800-493-4647, TTY 711**

Usted también puede presentar una queja acerca de sus derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, por:

Internet: Sitio en internet para la Oficina de Derechos Civiles en
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

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

Teléfono: Gratuitamente al 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros al **1-800-493-4647, TTY 711**, de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

LANGUAGE ASSISTANCE

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. English
Call 1-800-493-4647 TTY 711

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-493-4647 TTY 711.	English
ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-493-4647 TTY 711.	Spanish/Español
注意：您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-493-4647 TTY 711。	Chinese/中文
ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-493-4647 رقم هاتف الصم والبكم TTY 711	Arabic/اللغة العربية
주의: 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 1-800-493-4647 TTY 711로 전화하시기 바랍니다.	Korean/한국어
ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-493-4647 (телетайп: TTY 711).	Russian/Русский
ATTENZIONE: Nel caso in cui la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il 1-800-493-4647 TTY 711.	Italian/Italiano
ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-493-4647 TTY 711.	French/Français
ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-493-4647 TTY 711.	French Creole/ Kreyòl ki soti nan Fransè
אכטונג: אויב איר רעדט אידיש, זענען פאראן פאר איך שפראך הילף סערוויסעס פריי פון אפצאל. רופט 1-800-493-4647 TTY 711	Yiddish/אידיש
UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-800-493-4647.	Polish/Polski
PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyong pantulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-493-4647 TTY 711	Tagalog
দৃষ্টি আকর্ষণ: যদি আপনার ভাষা “Bengali বাংলা” হয় তাহলে আপনি বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পাবেন। 1-800-493-4647 TTY 711 নম্বরে ফোন করুন।	Bengali/বাংলা
KUJDES: Ju vendosen në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-493-4647	Albanian/Shqip
Προσοχή: Στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε «1-800-493-4647» TTY 711.	Greek/ Ελληνικά
توجه دیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے زبان سے متعلق مدد کی خدمات مفت دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-800-493-4647 TTY 711	Urdu/اردو