



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



EN ESTA EDICIÓN

Bienvenida a los nuevos miembros	Página 1
Inscríbese en MyUHC.com	Página 2
Huesos saludables	Página 2
Manual para miembros	Página 3
Conexión entre los dientes y la salud ..	Página 3
Diabetes y enfermedades cardíacas	Página 4

¿Es un nuevo miembro?

3 consejos para nuevos miembros



Aproveche al máximo sus beneficios. Siga estos consejos para iniciar de la mejor manera.

- 1. SIEMPRE CARGUE SU TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DE MIEMBRO.** Muestre su tarjeta cada vez que visite al médico, vaya a la clínica o a la farmacia. Infórmenos si aún no ha recibido su tarjeta.
- 2. VISITE A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS).** Llame a la oficina de su PCP y solicite una cita para un chequeo dentro de los próximos 30 días. El nombre y el teléfono se encuentran en su tarjeta de identificación.
- 3. LLENE LA EVALUACIÓN DE SALUD.** Se demorará menos de 15 minutos y nos permitirá ayudarlo con los servicios que necesita. Le llamaremos para hacerle preguntas sobre su salud o usted nos puede llamar cuando lo considere conveniente.



Estamos aquí para ayudar. Llame a Servicios para miembros gratis al **1-888-887-9003 (TTY 711)**.

UTILICE MYUHC.COM

- 1. IMPRIMA SU TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DE MIEMBRO.** Si pierde la tarjeta, la puede imprimir de nuevo.
- 2. CONOZCA SUS BENEFICIOS.** ¿Quiere saber si un servicio está cubierto por su plan? Es fácil revisar aquí para asegurarse.
- 3. HAGA SEGUIMIENTO A LAS RECLAMACIONES.** Consulte todos los servicios que ha recibido a través de su plan de salud sin necesidad de papeles.
- 4. ENCUENTRE UN MÉDICO, UNA CLÍNICA O UN HOSPITAL.** Es fácil buscar los proveedores de la red que se encuentran cerca de usted.



Siga tres pasos sencillos. Para comenzar, visite **MyUHC.com/CommunityPlan**. Haga clic en el botón "Regístrese". Luego, ingrese la información de su tarjeta de identificación de miembro. De esta manera, estará listo para utilizar **MyUHC.com**.



LA ATENCIÓN ADECUADA

Queremos que reciba la atención adecuada, en el momento adecuado y en el lugar adecuado. No queremos que reciba atención insuficiente o algo que no necesite. También queremos asegurarnos de que la atención que reciba esté cubierta por los beneficios. Lo hacemos a través de la Gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Solo los profesionales médicos realizan la UM. No damos ningún tipo de incentivo financiero o recompensa a nadie y de ninguna manera por decir que no necesita atención médica.



¿Tiene preguntas sobre la UM?

Comuníquese con la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-888-887-9003 (TTY 711)**. Solicite hablar con alguien sobre la Gestión de utilización. Le explicaremos cómo funciona la UM y lo que significa para su atención médica.



Caminar erguido

Sin importar su edad, el ejercicio puede ayudarle a proteger sus huesos.

¿Sabía que los huesos son tejido vivo? Pueden fortalecerse con el ejercicio y una dieta saludable. Hacer ejercicio durante la juventud le ayuda a formar masa ósea. Puede protegerlo contra la debilidad de los huesos y fracturas a medida que envejece. El ejercicio regular ayuda a los adultos mayores a mantener los huesos fuertes. También ayuda al crecimiento de los músculos. Los músculos fuertes sirven de amortiguación y protegen los huesos desgastados en caso de una caída u otro accidente.

La mejor manera de ejercitar sus huesos es realizar actividades de carga de peso. Esto incluye movimientos que le obliguen a trabajar en contra de la gravedad, como:

- caminar
- bailar
- trotar
- subir escaleras
- levantar pesas



No es demasiado tarde. Nunca es demasiado tarde para empezar a hacer ejercicio. Hable con su médico antes de empezar un nuevo programa de ejercicios. Pregunte cuáles ejercicios son seguros para usted. La persona encargada de su caso le puede ayudar a encontrar maneras para hacer ejercicio a precios razonables.



Hermosas sonrisas

Conexión entre los dientes y la salud

Los cambios en las encías y los dientes pueden ser una señal de otras afecciones de salud. Es importante que continúe con el cuidado de su salud oral a medida que envejece. Las citas regulares con el odontólogo le ayudan a mantener sus dientes y encías saludables. También le pueden ayudar a identificar condiciones médicas que quizá aún no sepa que tiene, como:

- **DIABETES:** Muchos diabéticos presentan síntomas en la boca. Estos síntomas incluyen mal aliento y afecciones y sangrado de las encías.
- **ENFERMEDADES CARDIACAS:** Las enfermedades de las encías pueden provocar enfermedades cardiacas. Algunos síntomas de las enfermedades de las encías son enrojecimiento, sangrado y mal aliento.



Consulta doble. Consulte a un dentista cada seis meses para recibir una limpieza y un examen oral. Si necesita un nuevo dentista o tiene alguna pregunta acerca de sus beneficios odontológicos, llame gratis a Servicios para miembros al **1-888-887-9003 (TTY 711)**.

NOS PREOCUPAMOS POR USTED

UnitedHealthcare Community Plan ofrece coordinación de servicios a los miembros con necesidades especiales. Los coordinadores de servicios ayudan a los miembros a obtener los servicios especiales y la atención que necesitan. Ayudan a las personas con:

- discapacidades físicas
- problemas de salud complejos
- enfermedad mental grave
- otras necesidades especiales

Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades. Los miembros en estos programas reciben recordatorios acerca de su atención y consejos de una enfermera. El control de enfermedades ayuda a los miembros con enfermedades crónicas como:

- diabetes
- enfermedad arterial coronaria
- insuficiencia cardiaca
- EPOC
- asma



La ayuda está aquí. Si tiene necesidades especiales o necesita ayuda para controlar una enfermedad crónica, llame gratis al **1-888-887-9003 (TTY 711)**. Pregunte si es elegible para coordinación de servicios o control de enfermedades.



Infórmese

¿Leyó el Manual para miembros? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan.

Le explica:

- los beneficios y servicios que tiene.
- los beneficios y servicios que no tiene (exclusiones).
- cómo enterarse sobre los proveedores participantes.
- cómo funcionan sus beneficios de medicamentos recetados.
- qué hacer si requiere atención cuando se encuentra fuera de la ciudad.
- cuándo y cómo puede recibir atención de un proveedor fuera de la red.
- dónde, cuándo y cómo recibir atención primaria, fuera de la jornada regular, de salud conductual, de especialistas, de hospitalización y por emergencia.
- qué copagos o tarifas es posible que deba pagar.
- sus derechos y responsabilidades como miembro.
- nuestra política de privacidad.
- en qué casos, cuándo y cómo es necesario hacer una reclamación.
- cómo presentar una queja o apelar una decisión de cobertura.
- cómo su plan decide las nuevas tecnologías que cubre.
- cómo solicitar un intérprete o recibir otra ayuda con el idioma o traducción.



Según las reglas. Puede leer el Manual para miembros en línea en **UHC CommunityPlan.com**. O bien, llame a Servicios para miembros gratis al **1-888-887-9003 (TTY 711)** para solicitar que le envíen una copia del manual por correo.



Un corazón dulce

El ABC de las enfermedades cardíacas y la diabetes

Las personas con diabetes son más propensas a desarrollar enfermedades cardíacas que una persona sin esta afección. Esta es una razón por la cual es tan importante cuidarse muy bien si sufre de diabetes. Mantenga bajo control su nivel de azúcar en la sangre. Y recuerde el ABC de las enfermedades cardíacas y la diabetes:

A. LA A ES PARA A1C. Esta prueba le indica un promedio de azúcar en la sangre durante unos meses. Para las personas con diabetes, un buen resultado es estar por debajo del 7 por ciento. Si su diabetes no está controlada de forma adecuada, sométase a exámenes cada tres meses. Si mantiene un buen control, realícese exámenes dos veces al año.

B. LA B ES PARA LA BUENA PRESIÓN ARTERIAL. Muchos adultos que padecen diabetes sufren de hipertensión. Pida que le revisen la presión arterial en cada consulta médica. Su presión arterial debe mantenerse por debajo de 130/80 mmHg.

C. LA C ES PARA EL COLESTEROL. Su nivel de colesterol LDL (“malo”) debe estar por debajo de 100 mg/dL. Su nivel de colesterol HDL (“bueno”) debe estar por encima de 60 mg/dL. Hágase pruebas de colesterol anualmente. Si el nivel es alto, debe realizarse pruebas más a menudo mientras logra controlarlo.



¿Tiene diabetes? UnitedHealthcare cuenta con programas para ayudar a personas con diabetes, asma y otras afecciones crónicas. Llame sin costo al **1-888-887-9003 (TTY 711)** para obtener más información sobre estos programas.

Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja. (gratis)
1-888-887-9003 (TTY 711)

NurseLine (Línea de enfermería) Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana. (gratis)
1-877-839-5407 (TTY 711)

NowClinic Los médicos pueden diagnosticar por teléfono afecciones y recetar medicamentos (si es pertinente), en el día o la noche. (gratis)
1-855-634-3571 (TTY 711)

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables) Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. (gratis)
1-800-599-5985 (TTY 711)

Nuestro sitio web Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el Manual para miembros.
UHCCommunityPlan.com

MyUHC Imprima tarjetas de identificación, obtenga información sobre sus beneficios y proveedores o complete una evaluación de salud.
MyUHC.com/CommunityPlan

