



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿SABÍA USTED QUE?

Uno de cada tres niños en los Estados Unidos tiene sobrepeso o es obeso. Los niños de color presentan una tasa incluso mayor del 40 por ciento.



Acuda a sus citas

Llame a su médico cuando vaya a faltar a una cita.

Es muy importante que acuda a las citas médicas. Sin embargo, su médico puede entender que a veces ocurren contratiempos: quizá su transporte se está tardando, es posible que no haya podido coordinar un servicio de guardería o quizá se haya presentado otra emergencia. No se le preocupe; no hay problema.

Cuando ocurran sucesos que lo obliguen a faltar a una cita, simplemente asegúrese de llamar al consultorio de su médico para informarles que no puede asistir. La mayoría de los consultorios piden que se les llame 24 horas antes de cancelar una cita, pero debe llamar en cualquier momento para informar lo que ocurre. Si no llama, los médicos pueden dejar de prestarle servicios como paciente.



¿Necesita ayuda? ¿Tiene un problema para acudir a su cita debido a conflictos de transporte, servicios de guardería u otros problemas? Llame gratis a la línea directa de la defensoría para miembros al **1-888-246-8140 (TTY 711)** para obtener ayuda.



LA ATENCIÓN ADECUADA

Queremos que reciba la atención adecuada, en el momento adecuado y en el lugar adecuado. No queremos que obtenga atención deficiente o algo que en realidad no necesite. También tenemos que asegurarnos de que la atención que reciba sea un beneficio cubierto. Hacemos esto mediante la Gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Solo los profesionales médicos realizan la UM. No proporcionamos incentivos financieros ni recompensamos a nadie por decir no al cuidado necesario.



Según las reglas

¿Ha leído su Manual para miembros? Es una gran 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.
- en qué casos, cómo y cuándo puede ser necesario presentar una reclamación.
- cómo expresar una queja o apelar una decisión relacionada con la cobertura.
- la forma en que su plan decide qué tecnologías nuevas se cubren.
- cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con el idioma o una traducción.



Obtenga todo. Puede leer el Manual para miembros en línea en MyUHC.com/CommunityPlan. ○

bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-504-9660 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual.



¿Tiene preguntas sobre la UM? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-504-9660 (TTY 711)**. Pida hablar con una persona de Gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Le explicaremos cómo funciona la UM y qué significa para su atención.

La seguridad es primero

6 consejos de seguridad de medicamentos

- 1. CONOZCA SUS MEDICAMENTOS:** Pregunte sus nombres y posibles efectos secundarios. Pregunte por qué los necesita y cómo, en qué cantidad y con qué frecuencia debe tomarlos. Por ningún motivo tome más o menos cantidad del medicamento sin hablar con su médico, ni tome medicamentos que se le hayan recetado a otra persona.
- 2. EVITE LAS INTERACCIONES:** Informe a su médico o farmacéutico sobre otros medicamentos o suplementos que esté tomando. Surta todas sus recetas en la misma farmacia o acuda a una cadena de tiendas donde puedan ver sus registros desde cualquiera de las sucursales.
- 3. NO DEJE DE TOMAR LOS MEDICAMENTOS:** Puede que se sienta mejor antes de terminar los medicamentos. Sin embargo, siga tomándolos siempre y cuando su médico se lo indique.
- 4. ATIENDA LAS ADVERTENCIAS:** Pregunte a su médico si hay alimentos, bebidas o actividades que debe evitar mientras toma un medicamento.
- 5. ESTÉ ATENTO A LOS EFECTOS SECUNDARIOS:** Muchos medicamentos tienen efectos secundarios. Si llega a experimentarlos, hable con su médico.
- 6. REALÍCESE EXÁMENES:** Algunas dosis de medicamentos se deben vigilar mediante exámenes de los niveles de sangre.



Está en la lista. UnitedHealthcare utiliza un formulario, que es una lista de los medicamentos de receta cubiertos. Averigüe si su medicamento se encuentra en el formulario llamando al **1-800-504-9660 (TTY 711)** o ingresando a MyUHC.com/CommunityPlan.

Bajo control

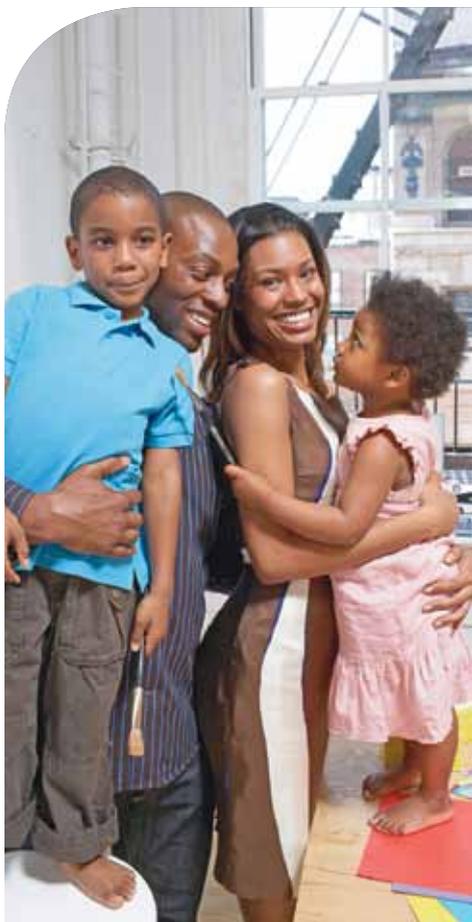
Haga de su salud diabética una prioridad.

Se requiere de una supervisión constante y cuidadosa para mantener la diabetes bajo control. Las pruebas habituales le ayudan a ver cómo está. ¿Cuál de las siguientes pruebas le falta?

- **ANÁLISIS DE SANGRE A1C:** Este análisis de laboratorio indica cuán bien ha controlado su nivel de azúcar en sangre en los últimos dos a tres meses. También indica la eficacia de su tratamiento. Realícese este análisis tres o cuatro veces al año.
- **COLESTEROL:** La diabetes y el colesterol constituyen una combinación que puede dañar el corazón. Su médico puede informarle sus valores de HDL y colesterol total ideales. Realícese esta prueba una vez al año.
- **FUNCIÓN RENAL:** La diabetes puede dañar los riñones. Esta prueba se asegura de que los suyos funcionen de manera adecuada. Realícese esta prueba una vez al año.
- **EXAMEN DE PUPILA DILATADA:** La diabetes no controlada puede causar ceguera. En esta prueba, las pupilas se dilatan con gotas oftálmicas para poder revisar la retina. Ayuda a detectar problemas antes de que se dé cuenta de que los tiene. Realícese esta prueba una vez al año.



Con nosotros es fácil. Estas pruebas son beneficios cubiertos. ¿Necesita ayuda para programar una cita o ir al médico? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-504-9660 (TTY 711)**.



Cuide su salud

Nos preocupamos por su salud. Por ello, tratamos de que sea divertido y gratificante mantener una buena salud. Estos son algunos programas que lo recompensan a usted y a su familia por mantenerse saludables.

- **BABY BLOCKS:** Inscríbese en el programa Baby Blocks y reciba una tarjeta de regalo de 20 dólares o una linda pañalera. Continúe en el programa después de que nazca su bebé y reciba hasta ocho premios en total. Inscríbese en **UHCBabyBlocks.com**.
- **PREMIOS PARA LA COMUNIDAD:** Los niños necesitan un poco de ayuda para mantenerse saludables y los premios para la comunidad son una manera de premiarlos por llevar hábitos saludables. Como padre o tutor, usted también puede obtener puntos por aquellas actividades que realice para ayudar a su hijo a mantener una buena salud. Utilice los puntos para comprar regalos increíbles. Inscríbese en **UHCommunityRewards.com**.
- **PROGRAMAS PARA EL CONTROL DE ENFERMEDADES:** Los miembros con enfermedades crónicas puede recibir incentivos si se realizan exámenes y controles médicos importantes. Al realizarse exámenes de diabetes, mamografías y otros exámenes podrá obtener una tarjeta de regalo. Consulte a su administrador de casos para obtener más información.



Averigüe. Obtenga más información sobre estos y otros programas llamando a Servicios para miembros al **1-800-504-9660 (TTY 711)**.

Rincón de recursos

Línea directa de la defensoría para miembros Obtenga ayuda local sobre sus inquietudes (llamada gratuita).
1-888-246-8140 (TTY 711)

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-800-504-9660 (TTY 711)

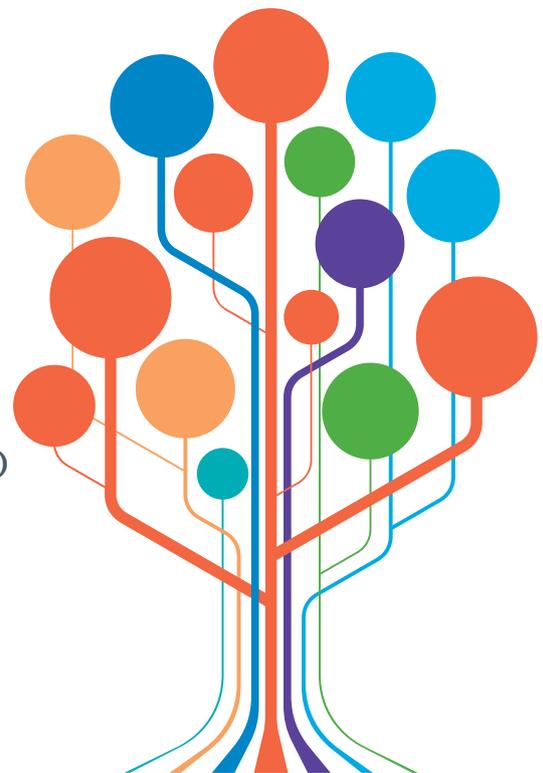
NurseLine (Línea de enfermería) Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).
1-866-827-0806 (TTY 711)

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables) Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad (llamada gratuita). Inscribese en el programa de recompensas Baby Blocks para las embarazadas.
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 de asistencia nacional contra la violencia doméstica Obtenga ayuda gratis y confidencial con 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)



SEÑALES DE ALTO

Recibir tratamiento para el abuso de sustancias puede ayudarle a disfrutar de una vida mejor. La ayuda para usted o un ser querido puede comenzar al hablar con un médico, una enfermera o un orientador. Lo que converse con su proveedor acerca del uso de sustancias es confidencial. Está protegido por la ley. He aquí como puede comenzar su recuperación:

- **OBTENGA AYUDA DE INMEDIATO:** Consulte a su médico, enfermera u orientador dentro de 14 días. Visítelo dos veces más dentro de 30 días.
- **PARTICIPE ACTIVAMENTE:** Asista a sus citas. Haga preguntas. Pida a sus proveedores que trabajen juntos.
- **ENCUENTRE EL PROGRAMA ADECUADO:** Existen muchos tipos de ayuda disponibles. Asegúrese de que el programa sea adecuado para usted.
- **OBTENGA AYUDA DE SUS FAMILIARES Y AMIGOS:** No intente mejorarse solo. Es importante contar con personas que puedan apoyarlo y darle consejos.
- **INCORPÓRESE A UN GRUPO DE APOYO:** Hablar con otras personas que han estado en su misma situación es muy útil. Existen muchos tipos de grupos en línea y en persona.



Obtenga más información. Visite **Live AndWorkWell.com** para obtener más información. ¿Necesita ayuda para encontrar un orientador o un programa? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-504-9660 (TTY 711)**.

