



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



EN ESTA EDICIÓN

Bienvenida a los nuevos miembros	Página 1
Subvenciones para la comunidad	Página 2
Cómo evitar la tos ferina	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 brindarle ayuda. Comuníquese con Servicios para miembros al **1-800-895-2017 (TTY 711)**. O visite nuestro sitio web **UHCommunityPlan.com**.

CREAMOS COMUNIDADES MÁS SANAS

Muchos de nuestros miembros participan en sus comunidades. El trabajo que usted hace en su comunidad es importante. Pero para lograrlo es necesario contar con financiamiento. Nuestro programa de Subvenciones para la comunidad puede ayudar a que sus esfuerzos sean más productivos. Ofrecemos:

- **GUÍAS PARA LAS SUBVENCIONES:** Reciba una lista nueva y actualizada de las subvenciones actualmente disponibles, la cual se envía por correo electrónico cada mes o se encuentra disponible en línea.
- **SEMINARIOS:** Aprenda un método nuevo y más simple para escribir propuestas competitivas, un método que puede poner en práctica de inmediato.
- **SERVICIOS DE ASESORÍA:** Deje que un estratega con experiencia en la redacción de subvenciones trabaje con usted para identificar las mejores oportunidades de subvención para su organización y le indique cómo responder.
- **EDICIÓN Y REVISIÓN DE PROPUESTAS:** Convierta una idea de un programa de subvenciones en una propuesta potente. Solicite que su trabajo se revise y edite para que sea claro y logre un impacto. Estos servicios son gratuitos. Forman parte de nuestro compromiso de trabajar con usted para crear una comunidad más sana.



Comience hoy. Descargue nuestras Guías para las subvenciones para la comunidad en UHCommunityPlan.com y complete el formulario en la página Community Grants Program (Programa de subvenciones para la comunidad).



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 a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-895-2017 (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.

Un asunto familiar

Toda la familia puede prevenir la pertusis.

Se están incrementando los casos de pertusis. La pertusis también es conocida como tos ferina. Provoca una tos muy fuerte que dura semanas. Se contagia muy fácilmente.

Hay una vacuna contra la pertusis. Se requieren varias dosis. La vacuna para los niños más pequeños se conoce como DTaP. La vacuna para los preadolescentes y adultos se conoce como Tdap. Los dos tipos de inyecciones protegen contra el tétanos, la difteria y la pertusis.

Los bebés que son demasiado pequeños para recibir vacunas corren alto riesgo de adquirir la pertusis. Pueden

enfermarse gravemente. La mitad de los niños que se enferman de pertusis deben ser hospitalizados.

Su familia puede ayudar a evitar la pertusis en el hogar y en su comunidad.

- **LOS BEBÉS** deben recibir la inyección de DTaP a los 2, 4 y 6 meses de edad.
- **LOS NIÑOS PEQUEÑOS** deben recibir una inyección de DTaP entre los 15 y 18 meses de edad.
- **LOS NIÑOS** necesitan una inyección de DTaP antes de ingresar al jardín de niños.
- **LOS PREADOLESCENTES** deben recibir una inyección de Tdap entre los 11 y 12 años de edad.
- **LOS ADULTOS** deben recibir la inyección de Tdap cada 10 años. Las mujeres embarazadas y todas las personas de todas las edades que estarán cerca del bebé deben asegurarse de estar vacunados. Si no sabe cuándo recibió su última inyección, lo más seguro es vacunarse de nuevo.



Consulte a su PCP. Pregunte a su proveedor de atención primaria sobre la vacuna. Si necesita un PCP nuevo, comuníquese con Servicios para miembros al **1-800-895-2017 (TTY 711)**. O utilice nuestro directorio de proveedores en línea en UHCommunityPlan.com.

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 en su edad adulta. Las citas regulares con el odontólogo le ayudan a mantener sus dientes y encías saludables. También le pueden ayudar a identificar afecciones médicas que quizá aún no sepa que tiene. Estas afecciones incluyen:

- **ANEMIA:** Algunos de los síntomas de la anemia o el bajo nivel de hierro son calambres musculares y palidez. Algunas personas con anemia también sufren de afecciones bucales con grietas en las esquinas de los labios.
- **DIABETES:** Muchos diabéticos presentan síntomas en la boca. Estos síntomas incluyen mal aliento, y afecciones y sangrado de las encías.
- **ENFERMEDADES CARDÍACAS:** Las enfermedades de las encías pueden provocar enfermedades cardíacas. 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 a Servicios para miembros al **1-800-895-2017 (TTY 711)**.



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.



Al pie de la letra. Puede leer el Manual para miembros en línea en **UHCommunityPlan.com**. O comuníquese con Servicios para miembros al **1-800-895-2017 (TTY 711)** para que le envíen una copia 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.



¿Es usted diabético? UnitedHealthcare cuenta con programas para ayudar a las personas con diabetes, asma y otras condiciones crónicas. Comuníquese al **1-800-895-2017 (TTY 711)** para conocer sobre estos programas.

Rincón de recursos

Servicios para miembros

Encuentre un médico, pregunte sobre los beneficios o presente una queja.

1-800-895-2017 (TTY 711)

Nurseline (Línea de enfermería)

Reciba consejos de salud de una enfermera las 24 horas, los 7 días de la semana.

1-800-542-8630 (TTY 711)

Healthy First Steps (Primeros pasos saludables)

Reciba apoyo sobre el embarazo y la crianza de los hijos.

1-800-599-5985 (TTY 711)

Nuestro sitio web Utilice nuestro directorio de proveedores o lea su Manual para miembros.

UHCCommunityPlan.com

Línea Nacional sobre la Violencia Doméstica

Reciba ayuda para prevenir la violencia doméstica.

**1-800-799-7233
(TTY 1-800-787-3224)**

