



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿ESTÁ EMBARAZADA?



Siganos en Twitter @UHCPregnantCare. Puede recibir consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo. Estamos aquí para facilitar tanto su cuidado como el de su bebé. Visite bit.ly/uhc-pregnancy.

¿Se acaba de inscribir?

Aproveche sus beneficios al máximo. Siga estos consejos para tener un comienzo excelente.

- 1. PORTE SU TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DE MIEMBRO EN TODO MOMENTO.** Presente su tarjeta de identificación cada vez que acuda a su médico, clínica o farmacia. Si aún no ha recibido su tarjeta, infórmenoslo.
- 2. VISITE A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP).** Llame al consultorio de su PCP y pida que le realicen un examen de control dentro de los próximos 30 días. El nombre y el teléfono se encuentran en su tarjeta de identificación.
- 3. REALICE UNA EVALUACIÓN DE SALUD.** Le tomará menos de 15 minutos y nos ayudará a brindarle ayuda con los servicios que necesita. Le llamaremos para hacerle preguntas sobre su salud, o puede llamarnos en el momento adecuado para usted. También puede llenar el cuestionario incluido en su paquete de bienvenida y enviarlo de vuelta por correo en el sobre suministrado.



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 **UHCommunityPlan.com**. O bien,

llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-587-5187 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual.

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.



¿Tiene preguntas sobre la UM? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-587-5187 (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.

Riesgos para el corazón

Nuevas pautas sobre el corazón

En las noticias han estado informando las nuevas pautas para la prevención de enfermedades cardíacas. Dichas pautas abordan los factores de riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular, entre los cuales se encuentran la presión arterial, la obesidad, el colesterol y el estilo de vida. También se considera su edad, sexo, raza y sus antecedentes familiares.

Las nuevas pautas sugieren que los proveedores utilicen una calculadora de riesgo en Internet, mediante la cual se observan los riesgos particulares de cada persona. Luego, su proveedor elabora un plan con usted para reducir su riesgo en caso de ser necesario. Esto podría incluir cambios en su estilo de vida o medicamentos.

Sus valores objetivo para la presión arterial y el colesterol pueden ser diferentes a lo que solían ser. Ahora son específicos para usted.



Consulte a su PCP. Pregunte a su PCP acerca de sus factores de riesgo de enfermedad cardíaca. Obtenga más información acerca de las nuevas pautas en **Heart.org**.

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 **1-800-587-5187 (TTY 711)**.

Factor del miedo

La ansiedad y el miedo son sentimientos normales. Pueden ayudarle a evitar el peligro y realizar bien las tareas. Generalmente, estos sentimientos desaparecen rápidamente. Sin embargo, a veces empeoran con el tiempo. Se vuelven más intensos y afectan su vida diaria.

Esto se denomina trastorno de ansiedad, lo cual afecta a millones de personas. Los medicamentos y la terapia pueden ayudarle. Si tiene alguno de estos síntomas, puede ser el momento indicado para recibir tratamiento:

- sentimientos de pánico o terror acerca de algo que representa un pequeño peligro
- latidos cardíacos acelerados, dificultad para respirar o dolor en el pecho
- pensamientos angustiantes frecuentes
- acciones repetitivas que hacen desaparecer los pensamientos angustiantes
- dificultad para concentrarse
- problemas para dormir o pesadillas



No tema. Llame a Optum Behavioral Health al **1-800-435-7486 (TTY 711)**. Ellos lo remitirán a un profesional de salud mental participante. Si recibe atención de salud mental, infórmelo a su PCP. Pídale que firme una autorización de divulgación para que sus proveedores puedan compartir información acerca de su atención.



Obtenga atención más rápida, más segura y mejor

Dé a su médico el poder de la información.

Seamos realistas. A nadie le gusta ir al médico. Queremos que su visita sea lo más rápida y simple posible, y usted puede ayudar a que esto suceda. Asegúrese de que los médicos puedan obtener su información de salud completa y actualizada. Esto puede ayudar a que reciba la mejor atención posible.

Es posible que piense que sus médicos ya tienen toda la información que necesitan acerca de usted. Pero a veces, no es así. Eso se debe a que probablemente visita a más de un proveedor. Posiblemente, haya recibido atención en varios lugares diferentes, como el consultorio de un médico, un hospital o una clínica comunitaria. Esto significa que su información médica no está toda junta en un lugar.

Esto puede dificultar que los médicos obtengan información de manera rápida y fácil cuando la necesiten. Para ellos es difícil saber qué información importante acerca de usted puede faltar.

Esto significa más tiempo de espera en la sala de exámenes. También puede significar visitas adicionales al laboratorio para

repetir análisis de sangre, radiografías u otros exámenes. En una emergencia, podría significar atención retardada o menos segura. Los médicos necesitan acceso rápido a información importante como medicamentos actuales, condiciones médicas o alergias.

Lo bueno es que existe una solución fácil. Se llama CurrentCare. Es un servicio desarrollado por la comunidad de atención médica de Rhode Island. Permite que cada uno de sus médicos de confianza obtenga rápidamente información de salud importante de médicos, hospitales, farmacias y laboratorios. Es una forma fácil de asegurar que sus proveedores tengan toda la información que necesitan para brindarle una atención más rápida, más segura y mejor.



Comience. Inscríbese una sola vez. Sólo necesitará algunos minutos de su tiempo. Es todo. CurrentCare se encarga del resto. Visite **CurrentCareRI.org** o llame al **1-888-858-4815**.

RESPIRE FÁCIL

Si tiene alergias o asma, bienvenido al club. Casi 20 millones de personas en Estados Unidos sufren asma y las alergias afectan a más de 50 millones de personas. Las alergias ocurren cuando el organismo tiene una fuerte reacción a alguna sustancia, y cree que aquello que consumió, respiró o tocó con la piel es peligroso. Las causas comunes son el polen, el moho, la caspa de animales y ciertos alimentos. En algunas personas, las alergias producen accesos de asma.

Muchas alergias se pueden tratar en el hogar, al evitar algunos elementos desencadenantes o consumir medicamentos de venta libre que pueden ser de ayuda. Consulte a su médico si las alergias son severas, duran mucho o causan síntomas de asma.

SÍNTOMAS DE LAS ALERGIAS

- ojos irritados o llorosos
- estornudos, congestión o secreciones nasales
- tos o jadeo
- salpullido, urticaria o inflamación cutánea

SÍNTOMAS DEL ASMA

- estornudos o tos
- dificultad para respirar
- presión en el pecho



Podemos ayudarle. UnitedHealthcare tiene un programa de ayuda para las personas con asma. Usted puede hablar con una enfermera por teléfono y recibir recordatorios sobre su atención. Le enviaremos información sobre cómo tratar el asma. Llame a Servicios para miembros al **1-800-587-5187 (TTY 711)** para obtener más información.



Una mejor píldora

Si su hijo sufre trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), su proveedor puede sugerirle medicamentos. Hay varios tipos de medicamentos que sirven para tratar el TDAH y puede tomar un tiempo encontrar el mejor para su hijo.

Puede que sea necesario cambiar los medicamentos o las dosis de su hijo unas cuantas veces, y puede que algunos medicamentos no le sirvan a su hijo. Otros pueden ocasionar efectos secundarios y puede que una dosis sea muy alta o muy baja. Por ello, es importante que los niños que toman medicamentos para el TDAH consulten al médico con frecuencia.



Cómo obtener acceso. Para utilizar sus beneficios de salud del comportamiento, llame a Salud del Comportamiento de Optum al **1-800-435-7486 (TTY 711)**. Puede llamar las 24 horas del día y los siete días de la semana; todas las llamadas son confidenciales.

Actúe

Es hora de programar citas de control

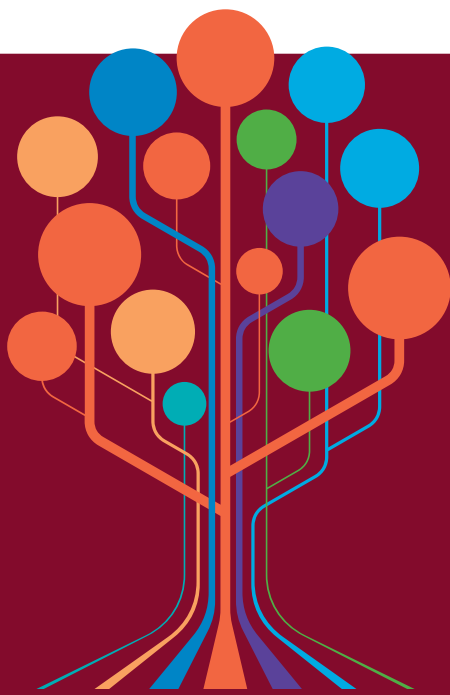
Evite las prisas del verano al llamar esta primavera para programar visitas de control de niño sano. Recopile los formularios que necesita para la escuela, deportes o campamentos. Los niños en edad escolar y los adolescentes deben visitar al médico una vez al año para una visita del niño sano.

En esta visita, el médico:

- revisará la estatura, el peso y el índice de masa corporal (IMC) de su hijo.
- administrará a su hijo las vacunas necesarias.
- hablará con su hijo acerca de la salud y seguridad.
- se asegurará de que su hijo esté creciendo y se esté desarrollando bien.



Encuentre al Dr. Correcto. ¿Necesita encontrar un nuevo médico para su hijo? Visite **UHCommunityPlan.com** o llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-587-5187 (TTY 711)**.



Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-800-587-5187 (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.

UHCCommunityPlan.com

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)

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. Con ciertos medicamentos, debe terminarse la dosis completa que se le recetó para que tengan efecto.
- 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. Pregunte a su médico si se debe hacerse análisis de sangre para vigilar los medicamentos que toma.



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 **1-800-587-5187 (TTY 711)** o ingresando a **UHC CommunityPlan.com**.

