



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿SABÍA USTED QUE?

Más de uno de cada 10 adultos ha sido diagnosticado con enfermedad cardíaca. Las enfermedades cardíacas constituyen la principal causa de muerte en los Estados Unidos.



Actúe

Es hora de programar citas de control

Evite las prisas del verano al llamar esta primavera para programar citas para exámenes de KAN Be Healthy. 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 en la consulta del niño sano. En esta consulta, 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 **MyUHC.com/CommunityPlan** o llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-542-9238 (TTY 711)**.



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 **1-877-542-9238 (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 **1-877-542-9238 (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 **1-877-542-9238 (TTY 711)**.

Realícese un examen de control. Reciba dinero.

UnitedHealthcare Community Plan desea que todos sus miembros reciban la atención que merecen. Por esta razón, usted puede recibir recompensas especiales por realizar actividades saludables y consultar a su médico. Puede ganar tarjetas de débito MasterCard por realizarse los siguientes exámenes:

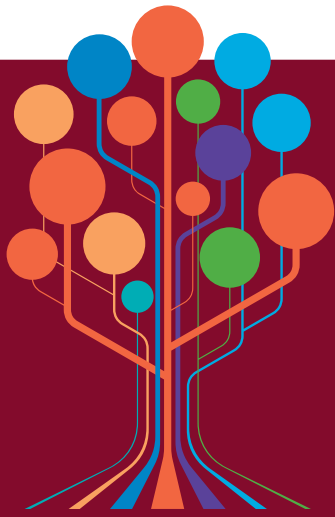
EXAMEN DE CONTROL	MONTO QUE PUEDE RECIBIR
Examen biométrico para adultos	15 dólares una vez al año
Examen KAN Be Healthy para niños de 0 a 30 meses	10 dólares por cada examen
Examen KAN Be Healthy para niños de 3 a 19 años	10 dólares una vez al año
Examen odontológico para miembros nuevos	10 dólares una vez en los primeros seis meses de membresía
Examen visual para miembros nuevos	10 dólares una vez en los primeros seis meses de membresía
Examen de pupila dilatada para diabéticos	20 dólares una vez al año
Examen de sangre anual para detección de diabetes	10 dólares una vez al año
Control después de hospitalizaciones de salud del comportamiento	25 dólares una vez al año
Supervisión anual de medicamentos continuos*	10 dólares una vez al año

ES MUY FÁCIL

1. Llámenos al **1-877-542-9238 (TTY 711)** o ingrese a nuestro sitio web **MyUHC.com/Community Plan** o **UHCCommunityPlan.com** para obtener un formulario para el examen de control que se va a realizar.
2. Lleve el formulario a la cita. Pídale al médico que firme y escriba la fecha en el formulario.
3. Envíenos el formulario por correo postal. ¡Le enviaremos una tarjeta de débito MasterCard por asistir a su cita y mantenerse saludable!

*Llámenos para averiguar qué medicamentos cumplen las condiciones para esta recompensa.





Rincón de recursos

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

1-877-542-9238 (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).

1-855-575-0136 (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)

¡Protégete del plomo!™

Ayuda para la prevención del envenenamiento con plomo

UnitedHealthcare y Sesame Workshop, la organización sin fines de lucro detrás de Sesame Street, se han unido para crear *¡Protégete del plomo!* Este programa brinda a las familias información sobre la prueba del plomo y cómo prevenir la intoxicación. Asegúrese de que todos en la familia conozcan estos simples consejos para protegerse del plomo.

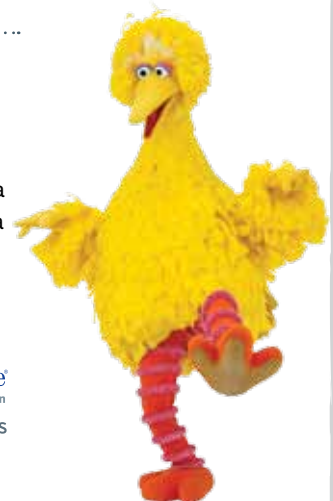
- **MANTÉNGASE ALEJADO DEL POLVO.** Informe a su hijo que es importante mantenerse alejado de lugares con polvo. Puede ayudar a mantener alejado el plomo al trapear y limpiar habitualmente con un paño húmedo.
- **DEJE SUS ZAPATOS EN LA PUERTA.** Es una forma fácil para asegurarse de que el polvo y la suciedad no entren.
- **LÁVESE LAS MANOS ANTES DE COMER.** Muestre a su hijo cómo lavarse bien las manos con agua tibia y jabón al lavar las suyas al mismo tiempo. En conjunto, laven sus manos por un mínimo de 20 segundos.
- **MANTÉNGASE ALEJADO DE LA PINTURA DESCASCARADA.** Si en su casa hay pintura descascarada, comuníquese con el departamento de salud local para consultar cuál es la mejor forma para limpiarla.
- **REVISE LOS JUGUETES DE SU HIJO.** Revise los juguetes de su hijo para ver si están sucios con polvo o si tienen áreas picadas o dañadas. Averigüe sobre los retiros del mercado de juguetes en el sitio web de la Comisión de Estados Unidos para la Seguridad de Productos de Consumo en cpsc.gov.

Un análisis de sangre puede ayudarle a averiguar si su hijo tiene plomo en su organismo. Es importante saberlo para que pueda asegurarse de que su hijo reciba ayuda si la necesita. Consulte con el médico cuál es el mejor momento para realizar este análisis. Por lo general, se hacen pruebas a los niños antes de cumplir 1 y 2 años.



¡Conozca sobre el plomo! Visite sesamestreet.org/lead para

obtener más información. ¡Descargue una tarjeta para la billetera de *¡Protégete del plomo!* más una actividad especial para los niños.



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

TM/© 2014 Sesame Workshop