



Health Talk



Otoño 2021

United
Healthcare®
Community Plan

Manténgase conectado



Descargue la aplicación móvil de UnitedHealthcare, que está diseñada para personas ocupadas. La puede encontrar en la App Store o en Google Play, o escanearla aquí.



Nos preocupamos por usted

Ofrecemos a nuestros proveedores herramientas para que puedan atender mejor a nuestros miembros. Estas herramientas se denominan pautas de práctica clínica e informan a los proveedores sobre cómo gestionar las enfermedades y promover el bienestar. Las pautas abarcan la atención a una serie de enfermedades y afecciones como la diabetes, la presión arterial alta y la depresión. También brindan información sobre cómo mantenerse sano con una dieta adecuada, ejercicio y las vacunas recomendadas.



Conozca más. Para obtener más información, visite uhcprovider.com/cpg.



**Mente sana,
cuerpo sano**

Racismo y salud mental

Durante el pasado año, los medios de comunicación han compartido historias de violencia policial, crímenes motivados por el odio y otras formas de discriminación racial. Hablar de los efectos del racismo no siempre es fácil, pero debemos empezar la conversación. Si el racismo está haciendo estragos en su salud mental, no está solo, hay ayuda disponible.

Si cree que está experimentando un trauma o estrés por motivos raciales, puede obtener ayuda de un terapeuta especializado en traumas multiculturales o raciales. Estos terapeutas trabajan para crear un espacio de confianza, abierto y culturalmente positivo para que usted pueda sanar.

Es importante encontrar un proveedor de salud mental con el que se sienta cómodo para hablar y en el que confíe; esto también es importante para la atención preventiva. Debe visitar a su proveedor de atención primaria cada año para una consulta de rutina anual. De este modo, su proveedor tiene la oportunidad de detectar los problemas a tiempo, cuando son más fáciles de tratar.



Encuentre un proveedor.
Podemos ayudarlo a encontrar un proveedor de salud mental o de atención primaria que sea adecuado para usted. Visite myuhc.com/communityplan.



iStock.com/Juanmorino

Es su decisión

Expresa sus deseos

Tiene el derecho de tomar sus propias decisiones médicas. Su proveedor le explicará sus opciones de tratamiento. Tiene el derecho a decir “no” al tratamiento. Es posible que se le pida firmar un formulario que diga “sí” al tratamiento que desea. Esto se llama consentimiento informado.

Pero ¿qué sucede si está muy enfermo para dar el consentimiento? Una directiva anticipada hará que los proveedores sepan qué tipo de tratamiento desea. Los tipos de directivas anticipadas para la atención médica son:

- Un testamento vital — explica qué tipo de tratamiento desea
- Un poder legal duradero — permite a otra persona tomar decisiones por usted (también puede tener un poder legal duradero para el cuidado de la salud mental)



Escríbalo. Para obtener un formulario que le ayude a crear una directiva anticipada, visite uhccp.com/newslettersmd. O bien, llame la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-318-8821**, TTY **711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este. Entregue copias del formulario a sus proveedores y a alguien en quien confíe. Conserve una para usted.

Combata la gripe

Es el momento de su vacuna anual contra la gripe

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan que todas las personas mayores de 6 meses se vacunen contra la gripe cada año; esta vacuna está disponible en los meses de otoño e invierno. Es el primer paso, y el más importante, para protegerlo a usted y a su familia contra la gripe.

Si aún no se ha vacunado contra el COVID-19, consulte a su proveedor sobre cuándo debe hacerlo. Las vacunas contra el COVID-19, autorizadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA), han demostrado ser seguras y eficaces para la mayoría de las personas a partir de los 12 años.



Es lo mejor que puede hacer. La vacuna contra

la gripe o el COVID-19 no tienen ningún costo para usted. Puede obtenerlas en cualquier clínica o farmacia que acepte su plan. Visite myuhc.com/communityplan para encontrar una sucursal cerca de usted.

Fraude y abuso

Cómo identificar y reportar casos

Si sabe que se está cometiendo fraude o abuso en la atención médica, debe comunicarse con HealthChoice. Su privacidad estará protegida ya que no necesita dar su nombre.

Los casos de fraude y abuso de los miembros de HealthChoice pueden ser cosas como:

- Dar información falsa u ocultar datos para obtener o conservar HealthChoice
- Permitir que otra persona use su tarjeta de identificación de HealthChoice
- Vender o entregar medicamentos con receta a otra persona

Los casos de fraude y abuso de los proveedores de HealthChoice pueden ser cosas como:

- Facturar a UnitedHealthcare servicios que nunca se realizaron
- Facturar a UnitedHealthcare 2 veces o más por el mismo servicio

Cómo denunciar casos de fraude y abuso:

Comuníquese a la Línea directa para la denuncia de casos de fraude de UnitedHealth Group al **1-866-242-7727**, TTY **711**

Comuníquese a la Línea directa para la denuncia de casos de fraude de HealthChoice al **1-866-770-7175**, TTY **711**

Comuníquese a Maryland Department of Health (Departamento de salud de Maryland) al **410-767-5784**

Envíe un correo electrónico a Maryland Department of Health a mdh.oig@maryland.gov

Envíe un fax a Maryland Department of Health al **410-333-7194**

Acceda a health.maryland.gov/oig/pages/report_Fraud.aspx y seleccione "Reportar fraude"

Escriba a:
Maryland Department of Health
Office of the Inspector General/Program Integrity
201 West Preston Street, Room 520
Baltimore, MD 21201

Rincón de recursos

Servicios para miembros:
1-800-318-8821, TTY 711

Nuestro sitio web:
myuhc.com/communityplan

NurseLine:
1-877-440-0251, TTY 711

Healthy First Steps®:
1-800-599-5985, TTY 711
uhchealthyfirststeps.com

Sistema Público de Salud del Comportamiento:
1-800-888-1965, TTY 711

Unidad de necesidades especiales:
1-800-460-5689, TTY 711

Línea de ayuda para asistencia de Maryland Medicaid HealthChoice:
1-800-284-4510, TTY 711

Programa dental Healthy Smiles de Maryland:
1-855-934-9812, TTY 711

UnitedHealth Group Customer Care Fraud Hotline (Línea directa de atención al cliente para la denuncia de casos de fraude):
1-866-242-7727, TTY 711

Servicios de interpretación:
Llame a Servicios para miembros para solicitar servicios de interpretación para sus consultas médicas.

Conozca su riesgo

El cáncer de mama y el cáncer de cuello uterino son 2 de los tipos de cáncer más comunes en las mujeres. Estos son algunos factores que pueden aumentar el riesgo de padecerlos.

Factores de riesgo de cáncer de mama	Factores de riesgo de cáncer de cuello uterino
Tener 50 años o más	Haber sido infectada con el virus del papiloma humano (VPH)
Comenzar a menstruar antes de los 12 años o comenzar la menopausia después de los 55 años	Haber tenido otras enfermedades de transmisión sexual (ETS)
Tener una madre, hermana o hija que haya tenido cáncer de mama	Tener una madre, hermana o hija que haya tenido cáncer de cuello uterino
No realizar actividad física	Haber tenido muchos compañeros sexuales
Beber alcohol o fumar	Fumar

Es importante que todas las mujeres se sometan a exámenes de detección de estos cánceres, tal como recomiendan los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Los exámenes pueden ayudar a detectarlos en sus primeras etapas, cuando son más fáciles de tratar.

Pautas para el examen de detección de cáncer de mama	Pautas para el examen de detección de cáncer de cuello uterino
Las mamografías, que son radiografías de las mamas, deben realizarse cada 1 o 2 años para las mujeres de 50 años o más.	Las mujeres de entre 21 y 29 años deben hacerse una prueba de Papanicolaou cada 3 años, y luego las pruebas de Papanicolaou y de detección del VPH cada 5 años entre los 30 y los 65 años. Las pruebas pueden finalizar a la edad de 65 años para mujeres con antecedentes de resultados normales.



Haga un plan para el examen de detección. Hable con su proveedor sobre las pruebas de detección de cáncer de mama y de cáncer de cuello uterino. Si necesita encontrar un proveedor, podemos ayudarle. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la izquierda. O bien, visite myuhc.com/communityplan.



We provide services at no cost to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print, auxiliary aids and services, or you can ask for an interpreter. To ask for help, please call **1-800-318-8821**, TTY **711** from 8 a.m. to 7 p.m. EST.

Brindamos servicios sin costo para ayudarlo a comunicarse con nosotros. Tales como cartas en otros idiomas o en letra grande, ayudas y servicios auxiliares, o puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, llame al **1-800-318-8821**, TTY **711**, de 8 a.m. a 7 p.m. EST.

نحن نقدم لك خدمات مجانية لمساعدتك على التواصل معنا. مثل، توفير الخطابات بلغات أخرى أو بحروف كبيرة، أو المساعدات والخدمات المساعدة، أو يمكن لك أن تطلب الاستعانة بمترجم فوري. لطلب المساعدة، اتصل على الرقم **1-800-318-8821**، الهاتف النصي **711** من الساعة 8:00 صباحًا حتى 7:00 مساءً بالتوقيت الشرقي القياسي.