



Health Talk



Edición 1 2022

AHCCCS Complete Care - ACC

United
Healthcare®
Community Plan

Su opinión nos importa

A partir de marzo posiblemente se le pida responder una encuesta por correo o por teléfono. Queremos saber qué tan satisfecho está con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, por favor respóndala. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud. Sus respuestas serán privadas.

No está solo

¿Sabía usted que 12 millones de adultos estadounidenses pensaron seriamente en el suicidio en 2019? En la última década, las tasas de suicidio en Estados Unidos han aumentado en aproximadamente un 33%. Si se siente deprimido, no está solo. Puede obtener más información sobre la depresión y otros temas de salud mental en [liveandworkwell.com](https://www.liveandworkwell.com). Considere iniciar una conversación sobre la salud mental con su proveedor.



Obtenga ayuda. Si necesita ayuda de inmediato, llame a la línea telefónica nacional Lifeline de prevención del suicidio al **1-800-273-TALK (8255)**, TTY **711**. También puede enviar un mensaje de texto a la Línea de mensajes de texto en caso de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Envíe la palabra **HOME** a **741741**. Visite [suicidepreventionlifeline.org](https://www.suicidepreventionlifeline.org) para obtener más información.

Servicios culturales

Obtenga la ayuda que necesita

En UnitedHealthcare Community Plan, nos preocupamos por nuestros miembros y valoramos todas sus diferencias culturales. Las creencias sobre la causa, la prevención y el tratamiento de las enfermedades varían de una cultura a otra. Estas creencias deben respetarse en las prácticas utilizadas para mantener la salud de nuestros miembros.

En UnitedHealthcare Community Plan, somos conscientes de la importancia de la comunicación. Intentamos cubrir todas las necesidades de nuestros miembros. Podemos ofrecer servicios de interpretación o traducción sin costo alguno. También podemos proporcionarle materiales para miembros en un idioma o formato que le resulte más fácil de entender.



istock.com/Alessandro Biascioli

No se arriesgue, vacúnese

Las vacunas no son solo para los niños, los adultos también las necesitan. Si es mayor de 60 años, hable con su médico acerca de las vacunas para el herpes zóster y la enfermedad neumocócica.

El herpes zóster es causado por el virus del herpes zóster. Este es el mismo virus que causa la varicela. Causa un sarpullido que puede dar paso a problemas de nervios dolorosos. La vacuna se recomienda para adultos de 60 años de edad y mayores. Incluso las personas que han tenido herpes zóster o varicela en el pasado deben hacerse vacunar. Las personas con sistemas inmunes debilitados no deben vacunarse.

La enfermedad neumocócica es causada por la bacteria *Streptococcus pneumoniae*. Puede resultar en infecciones graves como algunos tipos de neumonía (una infección pulmonar) y meningitis (una infección cerebral). La vacuna se recomienda para todos los adultos a partir de los 65 años de edad. Los adultos más jóvenes que fuman o tienen asma también deben vacunarse. También es importante para las personas con ciertos problemas de salud.



¿Es el momento de una revisión médica? Consulte a su proveedor de atención primaria una vez al

año para una revisión médica. Pregunte sobre las vacunas y las pruebas que pueda necesitar. ¿Necesita encontrar un nuevo proveedor? Llame a Servicios para miembros al **1-800-348-4058**, TTY **711**. O bien, visite nuestro sitio web para miembros en **myuhc.com/communityplan**.



Estamos aquí para ayudar. Llame a Servicios para miembros al **1-800-348-4058**, TTY **711** para

solicitar servicios de traducción, encontrar un médico que entienda sus necesidades culturales o solicitar materiales en otro idioma o formato. Estos servicios no tienen costo alguno para usted.

Bebé a salvo

Sin tratamiento, una de cada cuatro mujeres embarazadas con VIH transmitirá el virus a su bebé. El VIH es el virus que causa el SIDA. Afortunadamente, existe un tratamiento que funciona muy bien.

Las mujeres embarazadas que toman determinados medicamentos muy rara vez transmiten el VIH a sus bebés. Estos medicamentos se denominan antirretrovirales, y los bebés pueden tomarlos por un breve período después de su nacimiento. Asimismo, es importante que las mujeres con VIH no amamenten a sus bebés. Esto puede reducir la cantidad de bebés con VIH.

Actualmente, gracias a las medidas de prevención y a los tratamientos disponibles, solo algunos pocos bebés nacen con VIH en los Estados Unidos cada año.



iStock.com/LFaiCamera



¿Está embarazada? Si está embarazada o planea embarazarse, hágase la prueba de detección de VIH. ¿Necesita un proveedor de atención médica para mujeres? Visite myuhc.com/communityplan.

Cobertura de vacunas de la Parte D

A excepción de las vacunas cubiertas por la Parte B de Medicare (seguro médico), los planes de medicamentos de Medicare deben cubrir todas las vacunas disponibles en el mercado (como la vacuna contra el herpes zóster) cuando sean médicamente necesarias para prevenir enfermedades.



Dejar de fumar

Al dejar de fumar, puede sentirse mejor y mejorar su salud en general. También podrá ahorrar dinero para comprar cosas que son importantes.

Dejar de fumar no siempre es fácil, pero hay recursos disponibles para ayudarlo. Los tipos de apoyo que facilitan abandonar el hábito de fumar son:

- Recibir asesoramiento de un proveedor
- Pedir asesoría
- Seguir un plan de acción
- Usar productos de reemplazo de nicotina

Visite myuhc.com/communityplan para obtener más información sobre sus beneficios para dejar de fumar. También puede obtener ayuda de la Línea de ayuda para fumadores de Arizona (ASHLine) en el teléfono **1-800-55-66-222**, TTY **711**, o ashline.org.

¿Atención primaria, atención de urgencia o sala de emergencias?

Cómo puede evitar la sala de emergencias

Cuando está enfermo o herido, es posible que no quiera esperar para recibir atención médica. Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudarle a obtener tratamiento más rápido.

¿Cuándo puede tratarlo su médico de atención primaria (Primary Care Physician, PCP)?

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su PCP debe ser el primer lugar al que llame. Es posible que pueda obtener una cita para más tarde ese mismo día o que le den consejos sobre cómo cuidarse en casa. Su médico puede llamar para solicitar una receta para usted en la farmacia. Usted incluso puede llamar en la noche o los fines de semana.

¿Cuándo debe acudir para recibir atención de urgencia?

Si le es imposible obtener una cita con su médico, podría ir a un centro de atención de urgencias, ya que allí atienden a pacientes sin cita previa. En ellos se tratan muchos tipos de enfermedades y lesiones, y se pueden realizar algunos tipos de exámenes de diagnóstico. Muchos centros de atención de urgencias están abiertos en la noche y los fines de semana.



iStock.com/SDI Productions

¿Cuándo debe acudir a la sala de emergencia de un hospital?

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas graves. Vaya solo cuando considere que su enfermedad o lesión podría ocasionar la muerte o una discapacidad si no se trata en ese momento. Si acude por un problema menor, es posible que tenga que esperar mucho tiempo. Los hospitales enfrentan problemas durante la temporada de influenza y debido a la pandemia. Ayúdese y ayude a nuestros proveedores de atención médica al elegir la mejor opción. Es importante no esperar a que ocurra una enfermedad grave, sino elegir el lugar adecuado para recibir ayuda.

Traslado en ambulancia

A partir del 1 de octubre de 2021, si necesita un traslado en ambulancia a una sala de emergencias, es posible que lo trasladen a un lugar alternativo, como un centro de atención de urgencia, un proveedor de salud del comportamiento o el consultorio de un PCP. Puede recibir atención de triaje por parte de un profesional de atención médica calificado mediante telesalud y el personal de EMS prestará ayuda conforme sea necesario, o recibir tratamiento en el lugar por parte del personal de EMS. Obtenga más información en azahcccs.gov/AHCCCS/Initiatives/ET3.



iStock.com/MattGush

Crear hábitos saludables

Cómo cuidar los dientes de su hijo

Una boca sana es más que solo una sonrisa radiante. También es importante para su salud general. Las caries en los niños pueden causar problemas para comer, hablar y aprender.

Más de la mitad (52%) de los niños de kindergarten de Arizona tienen antecedentes de caries. Esa cifra llega a casi dos tercios (64%) en los niños de tercer grado. Uno de cada cuatro de esos niños tienen caries que deben tratarse.

Lavarse los dientes es una parte importante de la rutina diaria de cuidado dental de su hijo. Esto ayuda a mantener sus dientes limpios y sus encías sanas.

Los siguientes son algunos consejos:

- Haga que su hijo se lave los dientes durante 2 minutos, dos veces por día, con un cepillo de cerdas suaves. Es necesario limpiar con seda dental los dientes que se

tocan entre sí. Los padres o cuidadores deben ayudarlos a cepillarse o usar seda dental hasta que tengan entre siete y ocho años.

- El tamaño y la forma del cepillo de dientes de su hijo debería entrar en su boca y permitirle alcanzar todas las áreas de la boca con facilidad. Asegúrese de que el cepillo tenga un tamaño adecuado. En general, un cepillo más pequeño es mejor que uno más grande.
- Asegúrese de que su hijo se cepille los laterales de los dientes, así como la parte externa, la lengua y la superficie con la que mastica.
- Reemplace el cepillo de dientes de su hijo cada 3 a 4 meses o antes si las cerdas comienzan a abrirse.
- Un cepillo de dientes gastado no limpiará de forma adecuada los dientes de su hijo.
- Visite al dentista cada seis meses.

Selladores para evitar las caries

Los selladores dentales y el barniz de fluoruro son dos formas de ayudar a prevenir las caries. Los selladores son capas delgadas que se aplican sobre la superficie de masticación de los dientes posteriores. Rellenan los pequeños surcos y pueden evitar que se inicien las caries. Los selladores se pueden colocar tan pronto como aparezcan los primeros y segundos molares (alrededor de los 6 años para los primeros molares y alrededor de los 12 años para los segundos molares). El fluoruro ayuda a fortalecer los dientes y puede hacer que sean menos propensos a tener caries. El dentista de su hijo y su PCP pueden aplicar el barniz de fluoruro en los dientes de su hijo a partir de los 6 meses. El PCP de su hijo puede aplicar el fluoruro dos veces al año hasta que su hijo cumpla 2 años. Esto es adicional al tratamiento con fluoruro que el dentista le aplica a su hijo cada seis meses.



iStock.com/paulaphoto



Encuentre su centro dental

Conectamos a todos nuestros miembros menores de 21 años con un centro dental para que tenga un dentista/consultorio dental específico al que pueda acudir para sus necesidades dentales o las de su hijo. Si no sabe cuál es su centro dental o si necesita ayuda para cambiar su centro, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono indicado en el rincón de recursos en la página 8 de este boletín.



iStock.com/FatCamera

Vele por la salud de su hijo

Las consultas para el control del niño sano con el pediatra son importantes. Son necesarias durante toda la infancia, desde que son bebés hasta la adolescencia. A estas consultas también se les conoce como consultas de detección, diagnóstico y tratamiento temprano y periódico (Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment, EPSDT).

Llame al pediatra de su hijo para programar una cita de control del niño sano. El médico de atención primaria de su hijo también puede ayudar si su hijo se enferma. Las salas de emergencias solo se deben usar para verdaderas emergencias. Lleve la tarjeta de identificación del plan de salud y el registro de vacunas de su hijo a cada consulta.

Los controles del niño sano pueden incluir:

- Un examen físico
- Vacunas o inmunizaciones
- El control y la asistencia en caso de alto nivel de plomo en la sangre (este puede causar problemas en el aprendizaje, pérdida de la audición, daño cerebral, pérdida de peso, irritabilidad, vómitos, cansancio y dolor abdominal)
- Pruebas de visión y audición
- Explicaciones sobre la prevención y tratamiento de problemas de obesidad en la infancia referentes a la actividad física y la nutrición
- Evaluaciones del desarrollo del habla, alimentación, y actividad física (el médico de atención primaria puede ofrecer a los niños con dificultades terapias de desarrollo de cada una de estas habilidades)

- Atención odontológica, incluido el esmalte de fluoruro y los selladores
- Preguntas acerca de la salud y los antecedentes médicos de su hijo
- Análisis de laboratorio, por ejemplo, de orina y sangre

Evaluaciones de salud del comportamiento

Para los adolescentes y adultos jóvenes, el médico también puede abordar los siguientes temas:

- Autoestima y buena salud mental.
- Cambios del cuerpo
- Control de la natalidad (los métodos anticonceptivos no tienen costo)
- Cómo tomar buenas decisiones y seguir conductas sanas
- Dieta y peso
- Prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS) y pruebas para detectarlas, sin costo
- Peligros del tabaco, el alcohol y otras drogas
- Prevención de lesiones e intentos de suicidio, acoso, violencia y conductas sexuales riesgosas

Los niños deben controlarse en las siguientes etapas:

- Nacimiento/ recién nacido
- 3 a 5 días de edad
- 1 mes de edad
- 2 meses de edad
- 4 meses de edad
- 6 meses de edad
- 9 meses de edad
- 12 meses de edad
- 15 meses de edad
- 18 meses de edad
- 24 meses de edad
- 30 meses de edad
- 3 años de edad y cada año después hasta los 20 años

Depresión posparto

Un control posparto es un control médico que se realiza después de haber dado a luz para asegurar que se esté recuperando bien del parto y nacimiento. La atención posparto es importante porque las nuevas mamás corren el riesgo de sufrir complicaciones de salud graves y, en ocasiones, potencialmente mortales.

Elabore un plan de atención posparto con su proveedor durante el embarazo y hable con su proveedor sobre su equipo de atención posparto. Acuda a un control posparto completo a más tardar 57 días después de haber tenido al bebé. Si tuvo complicaciones en el embarazo o si tiene una afección médica crónica, posiblemente requiera controles posparto adicionales.

De acuerdo con la Clínica Mayo, algunas señales de depresión posparto pueden incluir: humor depresivo o cambios de humor, llanto excesivo, dificultad para establecer vínculos con el bebé, pérdida de apetito, incapacidad para dormir, pérdida de energía y reducción del interés en sus actividades. Estos son solo algunos ejemplos.

Si cree que puede tener depresión posparto, no espere; hable de inmediato con su médico o administrador de casos. Para recibir ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame al número de Servicios de salud del comportamiento indicado al reverso de su tarjeta de ID del Sistema de Contención de Costos de Atención Médica de Arizona (Arizona Health Care Cost Containment System, AHCCCS). Si cree que necesita ayuda de emergencia, llame de inmediato al **911**.

Manténgase saludable.

La planificación familiar es un beneficio cubierto. Hable con su médico de atención primaria sobre las mejores opciones para usted en materia de planificación familiar. Este le puede ayudar con orientación sobre anticonceptivos, medicamentos, suministros, anticonceptivos orales e inyectables, anticonceptivos implantables subdérmicos, dispositivos intrauterinos, diafragmas, condones, espumas y supositorios.

Si es sexualmente activo, debe usar un condón para protegerse cada vez. Millones de personas contraen una enfermedad de transmisión sexual (ETS) cada año. Las ETS pueden causar infertilidad y otros problemas de salud permanentes.

Usted y su pareja deben hablar sobre la prevención de las ETS y los embarazos no deseados y hacerse una prueba, ya que muchas ETS no presentan síntomas perceptibles.

No permita que la vergüenza le impida consultar a un médico si sospecha que puede tener una ETS.



Los servicios contratados se financian bajo un contrato con el estado de Arizona. UnitedHealthcare no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad en los programas y las actividades de salud.

Proporcionamos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros, como otros idiomas o letra grande. También puede solicitar un intérprete. Para solicitar ayuda, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Rincón de recursos

Servicios para miembros: Encuentre un proveedor, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para concertar una cita en cualquier idioma (línea gratuita).
1-800-348-4058, TTY 711

Nuestro sitio web: Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.
myuhc.com/communityplan

NurseLine (Línea de enfermería): Obtenga asesoramiento en salud por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (línea gratuita).
1-877-440-0255, TTY 711

Línea de ayuda para fumadores de Arizona (ASHLine): Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (línea gratuita).
1-800-55-66-222, TTY 711

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo. Reciba recompensas por un cuidado oportuno prenatal y del bienestar del bebé (línea gratuita).
1-800-599-5985, TTY 711
uhchealthyfirststeps.com

Live and Work Well (Vivir y trabajar bien): Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y recursos de salud mental y consumo de sustancias.
liveandworkwell.com

Líneas de crisis para obtener ayuda de salud mental:
1-877-756-4090, TTY 711
(norte de Arizona)
1-800-631-1314, TTY 711
(centro de Arizona)
1-866-495-6735, TTY 711
(sur de Arizona)

Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) de Arizona: WIC es un programa de nutrición que proporciona alimentos nutritivos adicionales y ayuda a las familias a aprender a mantenerse saludables.
1-800-252-5942, TTY 711

Oficina de Asuntos Individuales y Familiares (Office of Individual and Family Affairs, OIFA): Estamos aquí para ayudar. Llame a Servicios para miembros y pida hablar con la OIFA.
1-800-348-4058, TTY 711

Cúidese

Tenga en cuenta la exposición al plomo durante el embarazo

Puede respirar polvo de plomo y ni siquiera saberlo. Cuando la pintura vieja se agrieta, produce trocitos y polvo peligrosos. El polvo es tan diminuto que no puede verlo. Las reparaciones y renovaciones del hogar, que incluyen lijar o raspar la pintura, pueden generar polvo de plomo peligroso. No debe estar en la casa mientras alguien esté removiendo pintura con plomo o limpiando después de renovaciones.

Además, tenga cuidado cuando coma algún producto que traigan a los EE. UU. viajeros de otros países. Algunos dulces, especias, juguetes, maquillaje y otros alimentos contienen pequeñas cantidades de plomo. Demasiado plomo en el organismo de un niño conduce a la intoxicación por plomo.

La intoxicación por plomo puede causar problemas de salud. Muchos niños que padecen intoxicación por plomo no presentan síntomas, es por eso que las pruebas son importantes.

Los expertos recomiendan que se realicen las pruebas para detectar la concentración de plomo en sangre a la edad de 1 y 2 años. Si la prueba detecta plomo, el tratamiento puede ayudar. Si cree que usted o alguien de su familia puede tener intoxicación por plomo, infórmelo a su proveedor de atención médica.





Los servicios por contrato se financian bajo contrato con el Estado de Arizona. UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional, puede enviar una queja a:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

Usted tiene que enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-800-348-4058**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Internet:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Teléfono:

Llamada gratuita, **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TDD)

Correo:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame a Servicios para Miembros al **1-800-348-4058**, TTY **711**.

Se proporcionan servicios para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como otros idiomas o letra grande, sin costo para los miembros. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros del **1-800-348-4058**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.