



# HealthTALK

VERANO 2018 | TURN OVER FOR ENGLISH!



## KidsHealth®

UnitedHealthcare y KidsHealth® se han unido para darle los consejos que necesita, en el momento que los desea. Los padres pueden recibir consejos aprobados por médicos. Los niños pueden encontrar entretenidos cuestionarios, juegos y videos sobre salud. Los adolescentes pueden obtener respuestas y consejos sobre preguntas acerca de su cuerpo y mente. Para obtener información al alcance de su mano, visite [uhc.com/kids](http://uhc.com/kids) hoy.

Nota: Toda la información se provee solo para fines educativos. Para obtener consejos, diagnósticos y tratamientos médicos, consulte a su médico.

## ¿Tiene dolor de muelas?



El dolor de muelas es la quinta causa más común de las visitas a la sala de emergencias (emergency room, ER). Sin embargo, hasta un 79 por ciento de las visitas dentales a la sala de emergencias podrían manejarse mejor en el consultorio de un dentista. La mayoría de los hospitales no cuentan con dentistas en la sala de emergencias, por lo que no pueden hacer mucho para ayudar a los pacientes con dolor de muelas.

Por ello es importante contar con un “hogar dental”. Este es el consultorio al cual debe acudir para atender sus problemas dentales. El dentista al que acude periódicamente puede ayudarle cuando sienta dolor. Pero lo más importante es que puede ayudarle a evitar dolores de muelas gracias a la atención preventiva.

Los exámenes periódicos, las limpiezas y las radiografías son beneficios cubiertos. Estos exámenes ayudan al dentista a detectar y a tratar pequeños problemas antes de que se conviertan en graves.



**Sonría.** ¿Necesita encontrar un dentista que acepte su plan? ¿Desea obtener más información acerca de sus beneficios dentales? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-542-9238, TTY 711.**

## ¿Tiene cobertura mi medicamento?

Su plan cubre una larga lista de medicamentos o fármacos de venta con receta. No se requieren copagos por los medicamentos cubiertos en la lista de medicamentos preferidos (preferred drug list, PDL) o formulario. La PDL es un subconjunto de todos los medicamentos cubiertos por el plan. Su médico usa estas listas para asegurarse de que los medicamentos que necesita estén cubiertos.

Si le piden que pague sus medicamentos, llame a Servicios para miembros al **1-877-542-9238**. Ellos pueden ayudarle a averiguar el motivo. Algunos motivos por los que le pueden pedir que pague la totalidad o una parte de su medicamento son:

- Usted tiene una cobertura de seguro principal aparte de su plan KanCare de UnitedHealthcare. Asegúrese de dar siempre a la farmacia todas sus tarjetas de seguro.
- Intenta resurtir el medicamento demasiado pronto. A veces se permite un resurtido anticipado.
- Está usando una farmacia que está fuera de la red. Debe usar una farmacia de la red.
- Su medicamento no se encuentra en la lista de medicamentos preferidos (PDL). Tendrá que hablar con su médico para asegurarse de que sus medicamentos estén en la PDL.
- Su medicamento puede requerir una autorización previa. Su médico puede hablar directamente con UnitedHealthcare.
- Acaba de reunir los requisitos de elegibilidad o tuvo un cambio en su estado de elegibilidad.
- Acaba de cambiarse a UnitedHealthcare de otro plan.
- Tiene una responsabilidad económica del paciente (spenddown) no cumplida.

Puede encontrar la lista de medicamentos preferidos y la lista del formulario en línea en **myuhc.com/CommunityPlan**. Puede buscar el nombre de un medicamento en el sitio web. También puede llamar al Departamento de ayuda de OptumRx al **1-877-305-8952**, de lunes a domingo, las 24 horas del día.



## Respire sin dificultad.

### Cómo entender su medicamento para el asma o la EPOC.

Existen muchos medicamentos diferentes para el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Su médico le recetará los que sean adecuados para usted. Asegúrese de tomar sus medicamentos como se lo indica su médico. No deje de tomarlos sin consultar a su médico, aunque se sienta mejor. Debe tener un plan de acción escrito que le ayude a saber qué tomar y cuándo.

#### Medicamentos a largo plazo:

La mayoría de las personas con asma y EPOC toman medicamentos todos los días, incluso si se sienten bien. Estos medicamentos a largo plazo mantienen el asma y la EPOC bajo control. Pueden ser orales o se pueden inhalar, y la mayoría ayudan a reducir la inflamación y abrir las vías respiratorias.

#### Medicamentos de rescate:

Los medicamentos de rescate inhalados son para usarlos cuando tiene tos o dificultad para respirar. Los medicamentos de rescate pueden ayudarle a respirar mejor en minutos y funcionan durante algunas horas. Debe llevarlos consigo en todo momento. Siga tomando su medicamento a largo plazo, incluso cuando también esté usando su inhalador de rescate.



**Podemos ayudar.** Ofrecemos programas de control de enfermedades, que ayudan a las personas con asma, diabetes y otras afecciones. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-542-9238**, TTY 711, para obtener más información.

# Diversión sobre ruedas.

## Tres consejos de seguridad para andar en bicicleta.

Es divertido hacer actividades al aire libre. Andar en bicicleta es una excelente forma para desplazarse. También es un buen ejercicio. Haga que cada viaje sea seguro con estas sugerencias.

- 1. Use un casco.** Acostúmbrese a que su hijo use casco desde la primera vez que ande en triciclo o como pasajero en una bicicleta para adultos. Solo utilice cascos diseñados para andar en bicicleta. Utilice un casco para demostrar a su hijo lo importante que es. Las caídas se producen en cualquier lugar. Por ello, asegúrese de que su hijo use un casco cada vez que se monte en una bicicleta.
- 2. Enseñe sobre seguridad vial.** Enseñe a su hijo las normas de tránsito. Demuéstrele cómo detenerse y mirar hacia todos lados antes de cruzar o ingresar a una calle. Pídale que ande por el lado derecho, en el sentido del tráfico, y que obedezca las señales y los letreros de tránsito.
- 3. Utilice bicicletas de un tamaño adecuado.** No compre una bicicleta grande para que se adapte posteriormente a su hijo. Es difícil controlar las bicicletas demasiado grandes. Con una bicicleta de tamaño adecuado, su hijo podrá poner la punta de los pies en el suelo.



**Mantenga la seguridad.** Obtenga más consejos para mantener seguros y sanos a sus hijos. Averigüe cómo tratar las quemaduras solares, picaduras de insectos y rodillas peladas que son comunes en el verano. Visite [uhc.com/kids](http://uhc.com/kids).



## 5 datos sobre la clamidia.

1. La clamidia es la infección de transmisión sexual (ITS) que se diagnostica con mayor frecuencia. Tanto hombres como mujeres pueden adquirirla.
2. Las bacterias que causan la clamidia se transmiten al tener relaciones sexuales. El uso de condones puede reducir el riesgo.
3. Generalmente, la clamidia no presenta síntomas. Los expertos recomiendan que las mujeres y las adolescentes sexualmente activas de hasta 25 años de edad se realicen un examen cada año. El examen se puede realizar con una muestra de orina.
4. La clamidia se puede curar con antibióticos. Ambas personas en la pareja se deben tratar. No debe tener sexo hasta que el tratamiento haya finalizado.
5. Si no se trata, la clamidia puede causar infertilidad. Se puede transmitir a un bebé en el momento del nacimiento. Asimismo, puede causar complicaciones en el embarazo u otros problemas graves.

**Encuentre al Dr. Correcto.** Consulte a su proveedor de atención primaria para orientación y pruebas de detección de ITS. ¿Necesita un nuevo PCP? Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o use la aplicación **Health4Me®**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-542-9238, 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).  
**1-877-542-9238, TTY 711**

**Nuestro sitio web y aplicación:** Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.  
[myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me](http://myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me)

**NurseLine<sup>SM</sup> (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**

**Text4baby:** Reciba mensajes de texto GRATIS en su teléfono celular cada semana de acuerdo con su etapa del embarazo. Inscríbese **enviando la palabra BABY o BEBE al 511411**. Luego, ingrese el código de participante HFS.

**Healthy First Steps<sup>®</sup>:** Reciba apoyo durante su embarazo.  
**1-800-599-5985, TTY 711**

**Baby Blocks<sup>TM</sup>:** Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.  
[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)

**KidsHealth<sup>®</sup>:** Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.  
[UHC.com/kids](http://UHC.com/kids)

# Encuentra tu deporte.

Diviértete buscando estas 10 palabras relacionadas con los deportes de verano.

BADMINTON

BÉISBOL

VOLEIBOL

ESCALADA

FÚTBOL

NATACIÓN

GOLF

BUCEO

SURF

NAVEGACIÓN

T N I E U F F I X K N F  
 V Ó Q Y S R V Z Z O Q L  
 U I L R U C N N T K S O  
 W C H S S C A N Z K K G  
 H A T O C L I L B Y R N  
 A G V S E M Y É A S R A  
 R E U L D C I Z O D E T  
 J V C A Q S U S T C A A  
 N A B U B L O B T Ú F C  
 P N V O L E I B O L R I  
 N V L N X Z E T Z Z S Ó  
 K C L H I W B W N T A N



UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad o nacionalidad.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad o nacionalidad, 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 número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

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 al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.