



HealthTALK

VERANO 2019 | TURN OVER FOR ENGLISH!



Health4Me®.

¿Tiene la aplicación móvil UnitedHealthcare **Health4Me®**? Health4Me tiene muchas de las mismas funciones que su sitio web seguro para miembros, myuhc.com/CommunityPlan. Puede ver su tarjeta de identificación digital de miembro, buscar médicos y centros de atención de urgencias de la red, ver sus beneficios y más. Descargue hoy mismo Health4Me de la App Store o Google Play™.

Beneficio de suministro de 90 días.

Su plan ahora cubre un suministro de 90 días de medicamentos seleccionados. Con un suministro de 90 días, no tendrá que resurtir el medicamento cada mes.

Si desea participar:

- **Hable con su médico para ver si sus medicamentos califican.** Si es así, su médico puede darle una nueva prescripción para un suministro de 90 días.
- **Hable con su farmacéutico,** ya que él puede llamar a su médico para obtener una nueva prescripción para un suministro de 90 días.

Las normas de cobertura de beneficios farmacéuticos todavía aplican. Solo los medicamentos cubiertos estarán disponibles para suministros de 90 días. Consulte las normas de cobertura de su farmacia para obtener más detalles.



Nosotros lo cubrimos. Para saber qué medicamentos están incluidos, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-641-1902, TYY 711.**

No se arriesgue, vacúnese.

Las inmunizaciones mantienen a los niños saludables.

Años atrás, muchos niños morían de enfermedades comunes. Sin embargo, en la actualidad, estas enfermedades son poco frecuentes debido a que ahora se vacuna a los niños para protegerlos contra diversas enfermedades. Es importante que todos los niños se vacunen cuando corresponda, desde los bebés hasta los adolescentes.

Vacunas para bebés (del nacimiento a los 15 meses)

- HepB: Hepatitis B (3 dosis)
- HepA: Hepatitis A (2 dosis)
- DTaP: Difteria, tétanos, pertussis (4 dosis)
- Hib: Haemophilus influenzae tipo b (3 a 4 dosis)
- IPV: Poliomielitis (3 dosis)
- PCV: Neumococo (4 dosis)
- RV: Rotavirus (2 a 3 dosis)
- MMR: Sarampión, paperas, rubéola (1 dosis)
- Varicela (1 dosis)
- Influenza (anualmente)



Vacunas de refuerzo para niños pequeños (4 a 6 años)

- DTaP: Difteria, tétanos, pertussis
- IPV: Poliomielitis
- MMR: Sarampión, paperas, rubéola
- Varicela
- Influenza (anualmente)

Vacunas para preadolescentes (11 a 12 años)

- Tdap: Tétanos, difteria, pertussis
- VPH: Virus del papiloma humano (3 dosis)
- MCV: Antimeningocócica
- Influenza (anualmente)
- HepA: Hepatitis A (solo si está en alto riesgo)

 **Haga un seguimiento.** Lleve un registro de las vacunas que reciba su hijo y la fecha en que las recibe. Comparta esta lista con los proveedores nuevos a los que visite. Haga copias de esta lista para que pueda distribuirlas en la guardería infantil, las escuelas, los campamentos o programas deportivos.



¡Mi bebé!

¿Sabía usted que sin cuidado prenatal, los bebés tienen el triple de probabilidades de nacer demasiado pequeños? También tienen aproximadamente cinco veces más probabilidades de morir que los bebés cuyas madres reciben cuidado prenatal habitual.

Si está embarazada, es importante que reciba cuidado prenatal temprano y habitual, ya que esto puede ayudar a que usted y su bebé se mantengan sanos. En cada visita se controlará su peso, presión arterial y orina, escuchará los latidos del corazón de su bebé y se le realizarán pruebas para detectar problemas de forma temprana.

Comience a consultar a su proveedor en cuanto esté embarazada. Acuda a su primera consulta antes de la semana 12. Después, vaya mensualmente durante los primeros 6 meses. Vaya cada 2 semanas durante los meses 7 y 8. Durante el último mes, consulte a su proveedor cada semana.



Dé el primer paso. UnitedHealthcare Community Plan tiene un programa para mujeres embarazadas. Se llama Healthy First Steps®, proporciona información y apoyo. Todas las mujeres embarazadas pueden inscribirse. Para obtener más información, comuníquese al **1-800-599-5985, TTY 711.**

Conozca sus cifras.

Es importante controlar la presión arterial.

Aproximadamente 1 de cada 3 adultos en EE.UU. sufre de presión arterial alta. Pero solo alrededor de la mitad de estas personas tienen la presión arterial alta bajo control. La presión arterial alta también se denomina hipertensión. Las nuevas pautas dicen que la hipertensión en etapa 1 comienza con una lectura de la presión arterial de 130/80 o mayor.

La hipertensión generalmente no tiene síntomas. Dado que puede dar paso a problemas graves, es importante tratarla. La hipertensión es una de las principales causas de accidente cerebrovascular, ataque cardíaco, enfermedad renal e insuficiencia cardíaca congestiva. Hay varias medidas que puede tomar para controlar la presión arterial.

- Limite el consumo de sal a menos de 1,500 mg al día.
- Consuma una dieta saludable rica en frutas y verduras.
- Limite el consumo de alcohol a 1 bebida al día para las mujeres, o a 2 (o menos) para los hombres.
- Mantenga un peso saludable.
- Manténgase activo. Dé un paseo a buen ritmo de 10 minutos 3 veces al día, 5 días a la semana. Consulte a su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) antes de comenzar un programa de ejercicios.
- No fume.
- Controle el estrés.

 **Consulte a su médico.** Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes para mantener la presión arterial baja, su médico puede sugerirle medicamentos. Existen muchos tipos diferentes de medicamentos que reducen la presión arterial. Asegúrese de acudir a todas las citas de seguimiento con su médico. Exáminese la presión arterial a menudo.



Realice seguimiento de la salud.

Las consultas médicas de rutina de niño sano realizan un seguimiento del crecimiento y desarrollo.

Es importante que las consultas médicas de rutina de niño sano con el proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) de su hijo sean a tiempo. Dichas consultas también pueden denominarse revisiones médicas o consultas de detección, diagnóstico y tratamiento temprano y periódico (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT). Los niños necesitan consultas médicas de rutina de niño sano regulares durante el crecimiento.

En las consultas médicas de rutina de niño sano, el PCP de su hijo realiza un examen. Revisa la estatura, el peso y otras medidas de salud de su hijo. A su hijo se le realizan las pruebas y se le administran las vacunas que le corresponden.

Su PCP también le ayuda a llevar un seguimiento de la salud de su hijo, puede brindarle información sobre temas importantes, incluyendo:

- El sueño.
- La seguridad.
- Enfermedades infantiles.
- Qué esperar a medida que su hijo crece.

 **¿Es el momento de una revisión médica?** Estamos aquí para ayudarlo a obtener atención y tratamiento tan pronto como sea posible. Si tiene preguntas, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-641-1902, TTY 711**, visite nuestro sitio web para miembros en **myuhc.com/CommunityPlan** o utilice la aplicación UnitedHealthcare **Health4Me**®.



Rincón de recursos.

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

1-800-641-1902, 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

NurseLineSM (Línea de enfermería): Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

1-877-543-4293, 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[®]: Reciba apoyo durante su embarazo (llamada gratuita).

1-800-599-5985, TTY 711

Baby BlocksTM: Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.

UHCBabyBlocks.com

KidsHealth[®]: obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.

KidsHealth.org

¿Quiere recibir información en formato electrónico? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico (llamada gratuita).

1-800-641-1902, TTY 711

Obtenga la asistencia correcta.

A dónde acudir para obtener la asistencia que necesita.

Elegir el lugar correcto al que ir cuando está enfermo o herido puede ayudarlo a recibir atención más rápido. Es importante elegir un proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP). Programe una cita para ver a su PCP antes de que tenga una necesidad urgente.

Consulte a su PCP siempre que sea posible. Su PCP tiene fácil acceso a sus registros, conoce el panorama general de su salud e incluso puede ofrecer citas el mismo día para atender sus necesidades. Es posible que desee consultar a su PCP por necesidades o síntomas como:

- Sarpullido cutáneo.
- Lesiones leves.
- Vacuna contra la gripe.
- Dolor de oído.

Si le es imposible obtener una cita con su PCP, puede ir a un centro de atención de urgencias, ya que allí atienden a pacientes sin cita previa. Puede ir a un centro de atención de urgencias para:

- Tos o resfriado.
- Fiebre o dolor de garganta.
- Dolor de estómago.
- Cortadas o quemaduras leves.

Las salas de emergencia 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 de inmediato.

Para preguntas generales de salud, llame a nuestra línea gratuita de NurseLineSM al **1-877-543-4293, TTY 711**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las enfermeras certificadas y con experiencia pueden brindarle información y responder preguntas sobre:

- Elegir dónde obtener atención médica.
- Encontrar un doctor o un hospital.
- Ayuda de salud y bienestar.
- Preguntas sobre medicamentos.



Estamos aquí para ayudarlo. Desde programar una revisión médica hasta ayudarlo a encontrar un médico, puede contar con nosotros para recibir atención lo más rápidamente posible. Si tiene preguntas, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-641-1902, TTY 711**.



UnitedHealthcare Community Plan does not treat members differently because of sex, age, race, color, disability, religion or national origin.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability, religion or national origin, you can send a complaint to:

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

You can send a complaint at any time. We will acknowledge your complaint in writing within ten (10) calendar days of receipt . A decision will be sent to you no later than 90 calendar days from receipt of your complaint.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

Online:

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

Complaint forms are available at

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

Phone:

Toll-free **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Mail:

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

If you need help with your complaint, please call Member Services at **1-800-641-1902, TTY 711**, Monday – Friday, 7:00 a.m. – 7:00 p.m. CT (6:00 a.m. – 6:00 p.m. MT).

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call Member Services at **1-800-641-1902, TTY 711**, Monday – Friday, 7:00 a.m. – 7:00 p.m. CT (6:00 a.m. – 6:00 p.m. MT).



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

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad, religión o 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

Puede enviar una queja en cualquier momento. Reconoceremos su queja por escrito dentro de los diez (10) días calendario después de recibirla. Se le enviará a usted una decisión a más tardar 90 días calendario a partir de la recepción de su queja.

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 **1-800-641-1902, TTY 711**, de lunes a viernes, 7:00 a.m. – 7:00 p.m. CT (6:00 a.m. – 6:00 p.m. MT).

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 a Servicios para Miembros al **1-800-641-1902, TTY 711**, de lunes a viernes, 7:00 a.m. – 7:00 p.m. CT (6:00 a.m. – 6:00 p.m. MT).