

COVID-19



Mensaje importante de UnitedHealthcare sobre el coronavirus (COVID-19)

Su salud y bienestar son nuestra máxima prioridad. Por esta razón, queremos asegurarnos de que esté informado sobre el coronavirus (COVID-19). Trabajamos junto a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), y nos guiamos por la información más reciente de estos. A su vez, estamos en contacto con los departamentos de salud pública locales y estatales. Para obtener la información y los recursos más actualizados sobre prevención, cobertura, atención y apoyo, visite **UHCCP.com**.

En respuesta a la COVID-19, UnitedHealthcare ha puesto los servicios de teleasistencia médica a su disposición sin costo alguno. Las visitas de teleasistencia médica le permiten hablar con un proveedor de atención médica local, tanto en el caso de necesidades que sean de urgencia como en situaciones que no lo sean, a través de su dispositivo móvil o computadora. Llame a su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) para consultar si ofrece visitas en línea o por teléfono. Si no cuenta con un médico al que consulta con regularidad, visite **myuhc.com/CommunityPlan** para encontrar un proveedor de la red que pueda ofrecer una visita de teleasistencia médica.

Los artículos incluidos en el boletín informativo HealthTalk de primavera se escribieron e imprimieron antes del brote de la COVID-19. Estos artículos breves e interesantes están previstos para ayudarles a usted y a su familia a mantenerse saludables todo el año. Para garantizar su seguridad y la de las personas que lo rodean, le sugerimos que programe su visita de bienestar anual para el otoño o el invierno.

¿Cómo puedo protegerme de la COVID-19?

La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar estar expuesto a este virus. Como en el caso de toda enfermedad potencial, como la gripe, es importante seguir buenas prácticas de prevención, que incluyen:

- Lavarse las manos con jabón y agua durante 20 segundos o usar desinfectante para manos a base de alcohol con, al menos, 60 % de alcohol si no hay jabón y agua disponibles.
- No se toque los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.
- Trate de no acercarse a personas que puedan estar enfermas.
- No comparta tazas ni utensilios de cocina con personas que están enfermas.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y, luego, tire el pañuelo a la basura.
- Si bien la vacuna contra la gripe no detiene a la COVID-19, sigue siendo bueno protegerse contra la gripe. Comuníquese con su proveedor de atención primaria y programe la administración de la vacuna contra la gripe.

Manténgase informado sobre las recomendaciones más recientes:

- Para obtener la información más actualizada sobre la COVID-19, visite la página sobre la COVID-19 de los CDC **[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)**



Cinco pasos para lavarse las manos correctamente

Lavarse las manos es una de las mejores maneras de protegerse a usted mismo y a su familia de la enfermedad. Durante la pandemia de la COVID-19, mantener las manos limpias es especialmente importante para ayudar a prevenir la propagación del virus.

Lavarse las manos es fácil y es una de las formas más efectivas de prevenir la propagación de los gérmenes. Las manos limpias pueden evitar que los gérmenes se propaguen de una persona a otra y en toda una comunidad, desde su hogar y lugar de trabajo hasta hospitales y centros de cuidado infantil.

Siempre siga estos cinco pasos

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y aplíquese jabón.
2. Enjabónese las manos frotándolas con el jabón. Enjabónese la parte posterior de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Refriéguese las manos durante, al menos, 20 segundos. ¿Necesita un temporizador? Tararee la canción del “Feliz cumpleaños” de principio a fin dos veces.
4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.
5. Séquese las manos con una toalla limpia o déjelas secar al aire libre.

Obtenga más información sobre el lavado de manos regular en [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing).



HealthTALK

PRIMAVERA 2020



Hablamos su idioma.

Proporcionamos servicios gratuitos para ayudarlo a comunicarse con nosotros. Podemos enviarle información en idiomas distintos al inglés o en letra grande. Puede solicitar un intérprete. Para solicitar ayuda, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-888-716-8787, TTY 711.**



Regreso a casa.

¿Ha estado hospitalizado o en la sala de emergencias (ER)? Si es así, es importante que reciba instrucciones de seguimiento antes de regresar a casa. Asegúrese de entender lo que se le indica. Pregunte si no entiende algo. Puede pedirle a una persona en quien confíe que escuche las instrucciones para que también entienda lo que se supone que debe hacer.

Programe una cita con su médico tan pronto como llegue a casa. Lleve las instrucciones de seguimiento y los medicamentos para que se los muestre al médico. Un seguimiento adecuado puede evitar otra visita al hospital o a la sala de emergencias.



Su socio en salud.

Cómo elegir al PCP correcto.

Su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) brinda o coordina su atención médica. Debe visitar a su PCP para visitas de control, vacunas y exámenes de detección importantes. Su PCP puede ayudarle a llevar un estilo de vida más saludable al proporcionarle herramientas para perder peso o dejar de fumar.

Debe sentirse cómodo al hablar con su PCP. Tanto la ubicación del consultorio de su PCP como su horario de atención deben ajustarse a sus necesidades. Quizás, quiera un PCP que hable su idioma o entienda su cultura, o prefiera que sea hombre o mujer.

Los adolescentes tienen necesidades de atención médica diferentes a los niños. Es posible que sea el momento de que su hijo adolescente se cambie a un médico para adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de salud de la mujer, como un obstetra/ginecólogo.

Si su PCP no es adecuado para usted, puede cambiarlo cuando lo desee. Puede obtener más información acerca de los proveedores de los planes en Internet o por teléfono. La información disponible incluye:

- Dirección y número de teléfono.
- Calificaciones.
- Especialidad.
- Certificación de la Junta.
- Idiomas que hablan.
- Escuela de medicina y residencia (solo por teléfono).



¿Necesita un nuevo médico? Para encontrar un PCP nuevo, ingrese a UHCCommunityPlan.com/FL. O bien, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-888-716-8787, TTY 711**.



Según las reglas.

¿Ha leído su Manual para miembros? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan y explica:

- Sus derechos y responsabilidades como miembro.
- Los beneficios y servicios que tiene.
- Los beneficios y servicios que no tiene (exclusiones).
- Los costos que puede tener por la atención médica.
- 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, fuera de horario, de salud del comportamiento, especializada, hospitalaria y de emergencia.
- Nuestra política de privacidad.
- Qué hacer si recibe una factura.
- Cómo expresar una queja o apelar una decisión relacionada con la cobertura.
- Cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con el idioma o una traducción.
- La forma en que el plan decide qué nuevos tratamientos o tecnologías se cubren.
- Cómo denunciar fraude y abuso.



Obtenga todo. Puede leer el Manual para miembros en línea en UHCCommunityPlan.com/FL. O bien, puede solicitar una copia del manual llamando a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-888-716-8787, TTY 711**.

Conozca sus beneficios de medicamentos.

Visite nuestro sitio web en UHCCommunityPlan.com/FL para obtener información acerca de sus beneficios de medicamentos con receta. Incluye información sobre:

- 1. Los medicamentos que están cubiertos.** Hay disponible una lista de medicamentos cubiertos. Es posible que tenga que usar un medicamento genérico en lugar de un medicamento de marca.
- 2. Dónde surtir sus recetas.** Puede encontrar una farmacia cerca de su domicilio que acepte su plan. También puede obtener algunos medicamentos por correo.
- 3. Reglas que pueden aplicar.** Es posible que algunos medicamentos se cubran solo en determinados casos. Por ejemplo, es posible que tenga que probar otro medicamento primero. (Esto se denomina terapia escalonada). O bien, podría necesitar la aprobación de UnitedHealthcare para usar un medicamento. (Esto se denomina autorización previa). También es posible que haya límites en cuanto a la cantidad que puede obtener de determinados medicamentos.
- 4. Costos para usted.** No tiene copagos por recetas.



Búsquelo. Encontre información sobre sus beneficios de medicamentos en UHCCommunityPlan.com/FL. O llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-888-716-8787, TTY 711**.



La atención correcta.

Cómo decidimos qué servicios están cubiertos.

UnitedHealthcare Community Plan emplea la gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Todos los planes de atención de salud administrada lo hacen. Es la forma como nos aseguramos de que nuestros miembros reciban la atención correcta en el momento y en el lugar adecuados.

Un médico revisa las solicitudes en aquellos casos en los que la atención no cumple las pautas. Las decisiones se basan en la atención y el servicio, así como en sus beneficios. No recompensamos a los médicos ni al personal por negar servicios. Tampoco le pagamos a nadie por brindar menos atención.

Los miembros y los médicos tienen el derecho a apelar las denegaciones. En una carta de denegación se le indicará cómo apelar.



¿Tiene alguna pregunta? Puede hablar con nuestro personal, que se encuentra disponible 8 horas al día durante el horario de atención normal. Si debe dejar un mensaje, alguien le devolverá la llamada. Los servicios de TDD/TTY y de asistencia con el idioma se encuentran disponibles en caso de que los necesite. Solo llame a la línea gratuita al **1-888-716-8787, TTY 711**.

Nos preocupamos por usted.

Programas voluntarios para ayudarle a controlar su salud.

UnitedHealthcare Community Plan ofrece programas y servicios que le ayudan a mantenerse sano. También tenemos servicios para que pueda controlar mejor las enfermedades y otras necesidades de atención. Estos forman parte de nuestro programa Population Health (Salud de la población) y pueden incluir:

- Educación en salud y recordatorios.
- Apoyo y educación en la maternidad.
- Apoyo para los trastornos de consumo de sustancias.
- Programas para ayudarle con necesidades de salud complejas (administradores de atención trabajan con su médico y otras agencias externas).

Estos programas son voluntarios y se ofrecen sin costo alguno para usted. Puede optar por interrumpir cualquier programa en cualquier momento.



Cuidese. Visite [UHCCommunityPlan.com/FL](https://www.uhccommunityplan.com/FL) para obtener más información acerca de los médicos de la red. También puede consultar más detalles sobre los beneficios, programas y servicios que se ofrecen. Si quiere una remisión a nuestro programa de administración de casos, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-888-716-8787, TTY 711**.

Seguro y protegido.

Tomamos muy en serio su privacidad. Somos muy cuidadosos con la información médica protegida (protected health information, PHI) de su familia. También protegemos su información financiera (financial information, FI). Utilizamos la PHI y la FI para dirigir nuestra compañía. Nos ayuda a proporcionarle productos, servicios e información.

Protegemos la PHI y la FI oral, escrita y electrónica. Tenemos normas que nos indican cómo podemos mantener a salvo la PHI y la FI. No queremos que la PHI o la FI se pierda o destruya. Queremos asegurarnos de que nadie le dé un mal uso. La utilizamos con cuidado. Contamos con políticas que explican:

- Cómo debemos utilizar la PHI y la FI.
- Cuándo podemos compartir con otros la PHI y la FI.
- Qué derechos tiene usted sobre la PHI y la FI de su familia.



No es un secreto. Puede leer nuestra política de privacidad en su Manual para miembros. Se encuentra en línea en [UHCCommunityPlan.com/FL](https://www.uhccommunityplan.com/FL). También puede llamar a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-888-716-8787, TTY 711**, para solicitarnos que le enviemos una copia por correo. Si realizamos cambios a la política, le enviaremos un aviso por correo.



Hacerse cargo.

Prepárese para visitar a su proveedor.

Prepararse para la visita a su proveedor puede ayudarle a sacar el máximo provecho, así como también a asegurarse de que su proveedor esté en conocimiento de toda la atención que usted recibe. Así es como puede hacerse cargo de su atención médica:

- 1. Piense en lo que desea obtener de la visita antes de que vaya.** Trate de enfocarse en las 3 preguntas principales en las que requiere ayuda.
- 2. Informe a su proveedor sobre cualquier medicamento o vitamina que consuma regularmente.** Lleve una lista escrita o el medicamento con usted.
- 3. Informe a su proveedor sobre los otros proveedores que visita.** Incluya los proveedores de salud del comportamiento y mencione cualquier medicamento o tratamiento que le hayan recetado. También lleve copias de los resultados de las pruebas que se haya realizado.



Equidad en salud.

Recibimos datos culturales acerca de usted, que pueden incluir su raza, etnia y el idioma que habla. Utilizamos esta información para poder cubrir sus necesidades de atención médica. Podemos usarla para mejorar los servicios que prestamos al:

- Encontrar brechas en la atención.
- Ayudarle en otros idiomas.
- Crear programas que cubran sus necesidades.
- Informar a sus proveedores de atención médica qué idioma habla.

No utilizamos estos datos para denegar la cobertura o limitar los beneficios. Protegemos esta información. Restringimos quién puede ver su información cultural. Mantenemos seguros sus datos de raza, etnia e idioma. Solo quienes necesitan usar esta información tienen acceso a ella. La protegemos con medios físicos, técnicos y administrativos.



Conozca sus cifras.

Tenga cuidado con la presión arterial elevada (hipertensión).

Casi 1 de cada 3 adultos sufre de presión arterial elevada, a la cual también se le denomina hipertensión. Esto significa una presión arterial de 130/80 o más elevada. Una presión arterial saludable es de 120/80 o menos.

La hipertensión generalmente no tiene síntomas, pero 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 su presión arterial.

- Limite el consumo de sal a menos de 1,500 mg al día.
- Limite el consumo de alcohol a 1 bebida al día para las mujeres, o a 2 (o menos) para los hombres.
- Manténgase en un peso saludable.
- Realice ejercicio durante al menos 30 minutos al día.
- No fume.
- Controle el estrés.



Consulte a su proveedor. Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, su proveedor puede sugerirle medicamentos. Asegúrese de continuar con todas las citas de seguimiento. Hágase examinar su presión arterial a menudo.



Bajo control.

Mantenga controlada la diabetes.

Si padece de diabetes, debe hacer de su salud una prioridad. Se requiere una supervisión constante y cuidadosa para mantener la diabetes bajo control. Las pruebas regulares lo ayudan a ver cómo se encuentra. ¿Se ha realizado dichas pruebas recientemente?

Prueba de sangre A1c. Esta prueba de laboratorio indica qué tan bien se ha controlado el azúcar en la sangre durante los últimos meses, realícese dicha prueba de 2 a 4 veces por año.

Enfermedad cardíaca. Controlar su colesterol y presión arterial puede proteger su corazón. Hágase revisar su colesterol una vez al año o cuando su médico le indique que debe hacerlo. Es importante que mantenga su presión arterial por debajo de 130/80. Hágase revisar su presión arterial en cada consulta.

Función renal. La diabetes puede dañar sus riñones y este análisis de sangre garantiza que los suyos estén funcionando correctamente. Hágase este análisis una vez al año.

Examen de los ojos con dilatación de pupilas. La retinopatía diabética es una complicación común de la diabetes que daña los vasos sanguíneos de los ojos. Los síntomas por lo general no se presentan hasta que el daño es grave. Este examen ayuda a detectar la retinopatía y otros problemas oculares antes de que los note. Hágase este análisis una vez al año.

Examen de los pies. Hágase un examen de los pies una vez al año para detectar heridas y daños en los nervios.

 **Lo hacemos fácil.** Estas pruebas son beneficios cubiertos. Si necesita ayuda para concertar una cita o acudir al médico, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-888-716-8787, TTY 711**, o utilice la aplicación **Health4Me®**.

Club de cultura.

Queremos que los miembros de todas las culturas e idiomas reciban la asistencia que necesitan. Hágales saber a sus proveedores en qué idioma prefiere leer y hablar. Comuníquenos si tiene alguna necesidad cultural especial. Hay intérpretes de lenguaje de señas disponibles en persona para personas sordas o con dificultades auditivas sin costo alguno para ellas. En el consultorio de su médico pueden ayudarlo con la coordinación de dicho servicio. Podemos ayudarlo si necesita recibir asistencia en un idioma que no sea inglés. También brindamos material para miembros con discapacidad visual.

 **Hay ayuda disponible.** ¿Necesita recibir asistencia en un idioma que no sea inglés? ¿Quiere recibir los materiales en otro formato? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-888-716-8787, TTY 711**. Hay intérpretes disponibles. Esto incluye lenguaje de señas americano.



Salud del comportamiento o conductual.

No todas las enfermedades son físicas. Obtener la asistencia de salud mental que necesita es importante.

Si usted o sus hijos presentan problemas de salud mental, pídale a su proveedor de atención primaria (PCP) que lo remita a un especialista en salud del comportamiento. Los especialistas en salud del comportamiento pueden tratar trastornos de ansiedad, depresión, trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), trastorno afectivo estacional (Seasonal Affective Disorder, SAD), trastorno de consumo de sustancias u otros trastornos mentales.

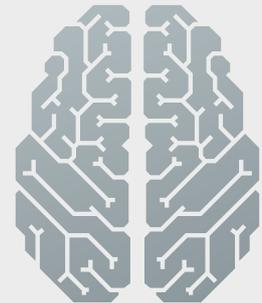
Para concertar una cita, comuníquese directamente con el consultorio del proveedor de salud del comportamiento. Cuando llame para programar una cita, asegúrese de

informar al consultorio por qué necesita ver al proveedor. Esto ayudará a garantizar que reciba la asistencia que necesita cuando la necesite.

Si usted o alguien que conoce está pensando en suicidarse, busque ayuda de inmediato. Llame al **911** si alguien está en peligro inmediato o diríjase a la sala de emergencias más cercana. No se requiere autorización previa para los servicios de emergencia.



Obtenga ayuda. Para obtener más información sobre sus beneficios de salud del comportamiento, llame a Servicios para miembros al **1-888-716-8787, TTY, 711.**



Las sobredosis por opiáceos van en aumento.

Hay disponible tratamiento para los trastornos por consumo de sustancias.

Las sobredosis de drogas son ahora la principal causa de muerte en personas menores de 50 años de edad. El reciente incremento de las sobredosis se debe a un fuerte aumento en el uso de opiáceos, los cuales abarcan medicamentos recetados como Vicodin y Oxycontin. También incluyen heroína y otras drogas ilegales.

Muchas personas que se vuelven adictas a los opiáceos comenzaron a utilizarlos cuando se les recetaron para el dolor. Otros abusaron de las píldoras sobrantes de un amigo o familiar. Cualquiera puede padecer un trastorno por consumo de sustancias.

Los tratamientos pueden ayudar a las personas a dejar de consumir opiáceos. Por ejemplo, el tratamiento asistido con medicación (Medication-assisted treatment, MAT) que utiliza medicamentos que bloquean la sensación de estar bajo el efecto de las drogas y reduce las ansias de consumirlas. El MAT también alivia la abstinencia a los opiáceos de los pacientes. El MAT ayuda a los pacientes a centrarse en la recuperación al ayudar con los aspectos físicos de la adicción.



Conozca más. El tratamiento para los trastornos por consumo de sustancias, incluido el MAT, es un beneficio cubierto.

Llame al Servicio de canalización para tratamiento de SAMHSA al **1-800-662-HELP (4357)** o al **1-800-487-4889** para comenzar su recuperación.

No se arriesgue, vacúnese.

Las inmunizaciones mantienen a los niños saludables.

Hace años, muchos niños morían de enfermedades comunes. Sin embargo, en la actualidad, estas enfermedades son poco frecuentes debido a que los niños ahora se vacunan 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).
- Hep A: 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: varicela (1 dosis).
- Influenza (anualmente).

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

- DTaP: difteria, tétanos, pertussis.
- IPV: poliomielitis.
- MMR: sarampión, paperas, rubéola.
- Varicela: varicela.
- Influenza (anualmente).

Vacunas para preadolescentes (de 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 cuales visite. Haga copias de esta lista para que pueda distribuirlas en la guardería infantil, las escuelas, los campamentos o programas deportivos.



¡Llegó la primavera!

Hacer frente a las alergias estacionales y al asma.

Cuando salen las hojas de los árboles, crece el césped y las flores florecen, liberan polen al aire. Para muchas personas, esto significa que los síntomas de la alergia y el asma empeoran. Es posible que tenga problemas para respirar. Tal vez le piquen los ojos o le moquee la nariz. Puede hacer algunas cosas para sentirse mejor esta primavera.

- Verifique la calidad del aire. Por lo general, se anuncia con el clima. Le puede indicar los niveles de diferentes tipos de polen y contaminación.
- Si juega, hace trabajos de jardinería o ejercicios al aire libre, disfrute estas actividades en la mañana o temprano por la tarde. Los conteos de polen de los árboles y el césped en la primavera son más bajos en estas horas del día.
- Después de pasar tiempo al aire libre, dúchese y cámbiese de ropa. Esto evita que tenga polen en sus muebles y su ropa de cama.
- Mantenga las ventanas cerradas en su casa y su automóvil siempre que sea posible.
- Tome su medicamento. Si tiene asma, tome su medicamento de control según lo recetado. Lleve con usted su inhalador de alivio rápido.
- Siga las órdenes de su proveedor para tratar otros síntomas de las alergias.



Tome aire. Si sufre de asma u otra afección crónica, podemos ayudar.

Ofrecemos programas para el control de enfermedades, que ayudan a manejar su afección con recordatorios sobre su cuidado y consejos de una enfermera. Para obtener más información, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-888-716-8787, TTY 711.**

Nos preocupa.

UnitedHealthcare Community Plan ofrece administración de atención, que ayuda a los miembros con necesidades especiales a obtener los servicios y la atención que necesitan. Los administradores de atención trabajan con el plan de salud, los proveedores y organismos externos para ayudar a las personas con:

- Discapacidades físicas.
- Una enfermedad mental grave.
- Problemas de salud complejos.
- Otras necesidades especiales.



¿Cómo podemos ayudar?

Complete una evaluación de salud en

UHCommunityPlan.com/FL.

O bien, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número **1-888-716-8787, TTY 711.** Esta breve encuesta le ayudará a encontrar los programas adecuados para usted.



Tiempo de los adolescentes.

Los controles son importantes en la adolescencia.

Estos permiten que los niños estén sanos a cualquier edad. Incluso los preadolescentes y adolescentes deben acudir al médico para una consulta de rutina cada año. Estas consultas aseguran que su hijo esté madurando bien. Se medirá el índice de masa corporal (IMC) de su hijo. El IMC usa la estatura y el peso para verificar si su hijo pesa demasiado o muy poco.

El médico y su hijo pueden conversar sobre las conductas de riesgo, como abuso de sustancias y seguridad. También hablarán sobre la salud sexual. Su hijo también recibirá las vacunas o pruebas que necesita.

Cuando comienzan los años de preadolescencia es momento de otra ronda de vacunas. Las vacunas Tdap, HPV y antimeningocócica se recomiendan para la mayoría de los preadolescentes de 11 a 12 años. Además, los adolescentes necesitan un refuerzo de la vacuna antimeningocócica a los 16 años.



Obtenga orientación. Hay disponibles pautas para la atención preventiva. Este documento indica qué pruebas y vacunas se requieren y cuándo. Visite UHCCCommunityPlan.com/FL o llame a la línea gratuita al **1-888-716-8787, TTY 711**, para obtener una copia.



¿Está embarazada?

Si está embarazada, comience a recibir atención al comienzo de su embarazo. Acuda a todas las consultas con el médico. A menos que exista una razón médica, su embarazo debería tener una duración de por lo menos 39 semanas. Los bebés que nacen prematuros están en riesgo de tener problemas de salud, como problemas para respirar, para alimentarse, fiebre u otros.

Después de dar a luz, cerciórese de acudir a su control posparto. Este control es tan importante como sus controles en el embarazo. Su médico le pedirá que lo visite dentro de seis semanas para abordar temas como la sanación, depresión, planificación familiar y lactancia materna.



¿Está embarazada? UnitedHealthcare Community Plan tiene un programa que puede ayudarle. Se llama Healthy First Steps. Llame al **1-800-599-5985, TTY 711**, para consultar cómo puede inscribirse.



Couch surfing.

Salir con amigos, hacer lo que quieras, interminables fiestas de pijamas y sin reglas que seguir? Al principio puede parecer divertido, pero para muchos adolescentes el couch surfing (quedarse en casa de un particular) es una forma de vida. No saber dónde estarás en la noche siguiente, preguntándote si alguien podrá recibirte en su casa. Esto puede ser muy estresante y no es una forma de vida. Las personas que hacen esto se denominan “indigentes invisibles”. Cuando ya no tienen lugares donde quedarse, es posible que deban quedarse en la calle o en un refugio. Es posible que incluso tengan que robar para obtener lo que necesitan.

Muchos adolescentes pueden no tener un lugar seguro para dormir por muchas razones, como, por ejemplo, maltrato, problemas familiares, dificultades económicas o problemas en la escuela. En 2015-2016, el Departamento de Educación de Florida informó que el estado tenía 72,957 estudiantes sin hogar matriculados en las escuelas. Si tú o alguien a quien conozcas necesita ayuda, acércate a un adulto de confianza. También puedes ponerte en contacto con **TXT 4 HELP**, un servicio nacional de apoyo para jóvenes en crisis. Simplemente, envía la palabra “**SAFE**” y tu ubicación al **44357** para recibir ayuda de inmediato. Dentro de segundos, recibirás un mensaje con la ubicación de Safe Place (Lugar seguro) más cercana.

KidsHealth®.

KidsHealth® es un recurso para ayudar a los padres, niños y adolescentes a hacerse cargo de su salud.

Los padres pueden obtener asesoramiento médico aprobado. Los niños pueden encontrar divertidos cuestionarios de salud, juegos y videos. Los adolescentes pueden obtener respuestas y asesoramiento sobre preguntas acerca del cuerpo y la mente. Visite **KidsHealth.org** hoy.

Nota: toda la información solo tiene fines educativos. Para obtener asesoramiento médico específico, diagnósticos y tratamientos, consulte a su médico.

¡Inscríbese en línea!

Puede obtener información importante acerca de su plan de salud en cualquier momento en **UHCommunityPlan.com/FL**. En este sitio seguro, podrá ver su tarjeta de identificación, buscar un proveedor, completar una evaluación de salud y aprender acerca de sus beneficios, entre otras cosas. Ingrese a **UHCommunityPlan.com/FL** para inscribirse hoy y comience a obtener más de sus beneficios.





El Dr. Health E. Hound® es una marca comercial registrada de UnitedHealth Group.

Pregunte al Dr. Health E. Hound®.

P: ¿Cuándo debe mi hijo consultar al proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP)?

R: Es importante que las consultas médicas de rutina para el niño sano con el proveedor de atención primaria (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). Lleve a su bebé a las consultas médicas de rutina para el niño sano a las siguientes edades:

- 3 a 5 días.
- 1 mes.
- 2 meses.
- 4 meses.
- 6 meses.
- 9 meses.
- 12 meses.
- 15 meses.
- 18 meses.
- 24 meses.
- 30 meses.
- Una vez al año a partir de los 3 años.

En las consultas médicas para el niño sano, el PCP de su hijo se asegurará de que esté creciendo y desarrollándose bien. A su hijo se le realizarán las pruebas y vacunas que le correspondan. El PCP responderá sus preguntas sobre la salud de su hijo.



Derrote la prisa. Si a su hijo se le debe realizar una revisión médica, llame para programar una cita hoy. No espere hasta el verano, cuando los consultorios de los pediatras se encuentran muy ocupados. Lleve a la cita los formularios de la escuela, de deportes o campamentos que necesite completar.

Las mamografías salvan vidas.

Actualmente, en Estados Unidos hay más de 3 millones de sobrevivientes de cáncer de seno. Ello se debe a que más mujeres se están realizando mamografías. Una mamografía es una radiografía del seno. Se utiliza para detectar el cáncer de mama en etapa temprana, antes de que note un bulto.

Realizarse una mamografía cuando le corresponde puede ayudarle a vencer el cáncer si el médico lo detecta anticipadamente. Cuando se detecta de forma temprana, el cáncer generalmente se puede curar. Si es mayor de 40 años, hable con su proveedor de asistencia médica sobre sus factores de riesgo de cáncer de mama, como sus antecedentes de salud familiares y personales, etnia y estilo de vida. Juntos, pueden crear el mejor programa de prueba de detección para usted.



¿Está en riesgo? Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer de mama. Si necesita ayuda para programar una cita o buscar un proveedor, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-888-716-8787, TTY 711.**



Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, pregunte por sus beneficios o emita una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-888-716-8787, TTY 711

Nuestro sitio web: Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o consulte su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

UHCommunityPlan.com/FL

NurseLine: Obtenga asesoramiento en salud por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

1-888-716-8787, TTY 711

Quit for Life®: Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar (llamada gratuita).

quitnow.net

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo (llamada gratuita).

1-800-599-5985, TTY 711

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).

1-888-716-8787, TTY 711

Calidad superior.

Nuestros resultados en cuanto a mejora de la calidad.

UnitedHealthcare Community Plan tiene un Programa de mejora de la calidad, que está diseñado para ofrecer a los miembros una mejor atención y mejores servicios.

Cada año, informamos nuestro desempeño. El año pasado, uno de nuestros objetivos era que más miembros adultos con diabetes se realizaran sus análisis de sangre HbA1c y exámenes de retina. Enviamos información y recordatorios a los miembros sobre la importancia de consultar a su médico periódicamente para el control de la diabetes. Descubrimos que, en general, en 2019 más miembros se realizaron sus análisis de sangre HbA1c y exámenes de la vista.

El año pasado, otro objetivo era aumentar el número de niños que acudieran a controles de rutina y, por ello, queremos mejorar aún más este año y que más niños se realicen exámenes de detección de plomo, reciban vacunas y acudan a sus controles anuales. También queremos mejorar el porcentaje de miembros que se realicen exámenes de detección de cáncer de cuello uterino y de mama el próximo año. Llamaremos a los miembros para recordarles.

Cada año, también realizamos encuestas a nuestros miembros para conocer nuestro desempeño en cuanto a la atención de sus necesidades. Nuestras encuestas de 2019 revelaron mayormente puntuaciones más altas en la calificación de los miembros a sus médicos. El próximo año seguiremos trabajando para mejorar la calificación de los miembros a sus médicos y su atención médica general. También queremos asegurarnos de que los miembros reciban la atención que necesitan en el momento que la necesitan. Entregamos a nuestros médicos hojas de sugerencias que indican lo que les gusta a los miembros para que puedan atenderlos mejor.



La calidad importa. ¿Desea obtener más información sobre nuestro Programa de mejora de la calidad? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-888-716-8787, TTY 711.**





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 a Servicios para Miembros al **1-888-716-8787, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 7:00 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, llame a Servicios para Miembros al **1-888-716-8787, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 7:00 p.m.