



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## ¿Cuál es su opinión?

En pocas semanas puede recibir una encuesta por correspondencia. En esta se le pregunta cuán satisfecho se siente con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, por favor complétela y envíela de vuelta. Sus respuestas se mantendrán en privado. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud.

## Conozca a Missy

### Su asistente virtual

**UHCCommunityPlan.com** ahora es incluso más fácil de usar, ya que hay disponible una asistente virtual 3D, o avatar, para guiarlo por el sitio. Su nombre es Missy y le dará la bienvenida al sitio. También puede ayudarlo a encontrar la información que necesita para tomar decisiones inteligentes acerca del uso de sus beneficios. Missy incluso puede dirigirlo a información en el portal seguro para miembros, **myuhc.com/CommunityPlan**.



# Las ETS pueden ser silenciosas



Muchas enfermedades de transmisión sexual (ETS) no presentan indicios ni síntomas. No puede ver si su pareja tiene una. Posiblemente no sepa que usted tiene una y luego puede transmitirla a su pareja. Algunas ETS se pueden curar. Sin embargo, si no se tratan, pueden causar daños permanentes.

Puede contraer una ETS por un contacto íntimo. La única forma de prevenir las ETS es no tener contacto de piel con piel. Pero hay algunas otras medidas que puede tomar para evitar transmitir las ETS, como:

- Usar un condón de látex cada vez que tenga cualquier tipo de contacto sexual.
- Limitar la cantidad de parejas sexuales.
- Informarle a su proveedor de atención médica sobre su actividad sexual. Sea honesto.
- Realizarse una prueba. Existen pruebas para la mayoría de las ETS. Por ejemplo, las mujeres sexualmente activas de hasta 25 años de edad deben hacerse una prueba de detección de clamidia cada año.



**Encuentre al Dr. Correcto.** Consulte a su proveedor de atención primaria para orientación y pruebas de detección de ETS. ¿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 **1-877-743-8731, TTY 711**.

## Pregunte al Dr. Health E. Hound

**P: ¿Por qué debe someterse mi hijo a una prueba de detección de plomo?**

**R:** El plomo se encuentra por lo general en las tuberías o la pintura de casas más antiguas. Los niños pueden inhalarlo o tragarlo. Demasiado plomo en el organismo de un niño causa envenenamiento por plomo, que puede afectar la sangre, los huesos o el cerebro de los niños. También puede causar retrasos en el crecimiento o problemas de desarrollo.

Muchos niños con envenenamiento por plomo no presentan síntomas. Por ello, es muy importante realizarse pruebas. Los expertos recomiendan llevarlas a cabo al año y a los 2 años. La prueba se realiza con algunas gotas de sangre. Si se detecta plomo con la prueba, un tratamiento puede ayudar. La limpieza de las fuentes de plomo puede prevenir que el envenenamiento por plomo empeore.



**Obtenga más información.** Lea acerca del envenenamiento por plomo y otros temas de salud infantil en [UHCommunityPlan.com/MSkids](http://UHCommunityPlan.com/MSkids).

## El cuidado adecuado

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

Un médico revisa las solicitudes en aquellos casos en los que el cuidado 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 ofrecemos recompensas financieras a nadie por brindar menos atención.

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




### ¿Tiene preguntas?

Simplemente, llame al **1-877-743-8731, TTY 711**, sin costo.

## Según las reglas

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

- 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, después de horario, de salud del comportamiento, especializada, hospitalaria y de emergencia
- Sus derechos y responsabilidades como miembro
- 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 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-743-8731, TTY 711**, para solicitar una copia del manual.

# ¡La primavera llegó!



## Cómo lidiar con las alergias estacionales y el asma

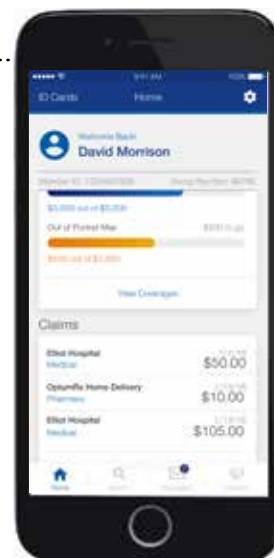
Cuando crecen las hojas de los árboles y el césped y las flores florecen, emiten polen al aire. Para muchas personas, esto significa que los síntomas de alergias y asma empeoran en primavera. Puede tener dificultad para respirar. Tal vez le piquen los ojos o le gotee la nariz. Puede hacer algunas cosas para sentirse mejor.

- **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 el polen se introduzca en sus muebles y 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 consigo el inhalador de alivio rápido. Siga las órdenes de su proveedor para tratar otros síntomas de las alergias.

## Health4Me mejoró

Actualizamos la aplicación móvil Health4Me™ de UnitedHealthcare. Luce completamente diferente y ofrece una mejor experiencia al usuario. Ahora es incluso más fácil obtener la información del plan de salud que necesita, en el momento que la necesita.

Health4Me tiene muchas de las mismas funciones que su sitio web seguro para miembros, [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). Puede ver su tarjeta digital de ID de miembro, buscar médicos de la red y centros de atención de urgencia cercanos, ver sus beneficios e incluso ver su Manual para miembros, y eso es solo el comienzo.



 **No espere.** Tenga su plan de salud en sus manos. Descargue la aplicación **Health4Me** ahora desde App Store o Google Play.





## Estamos aquí para ayudarle

Un mortal tornado dañó o destruyó 480 viviendas en los condados de Forrest, Lamar y Perry el pasado mes de enero. En estos condados residen más de 13,000 miembros de UnitedHealthcare Community Plan. Los empleados del plan se unieron para ayudar a las víctimas afectadas por la tormenta.

## Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Encuentre un médico, haga preguntas sobre beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).  
**1-877-743-8731, 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/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**  
**Health4Me**

**NurseLine<sup>SM</sup>** Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).  
**1-877-370-4009, TTY 711**

**United Behavioral Health** Reciba ayuda para un problema de salud mental o de consumo de sustancias (llamada gratuita).  
**1-800-404-6789, TTY 711**

**KidsHealth** Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.  
**[UHCommunityPlan.com/MSkids](http://UHCommunityPlan.com/MSkids)**

**QuitLine** Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).  
**1-800-QUIT-NOW, TTY 711**  
**[smokefree.gov](http://smokefree.gov)**

**Línea nacional directa contra la violencia doméstica** Obtenga apoyo, recursos y consejos para su seguridad las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).  
**1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224**  
**[thehotline.org](http://thehotline.org)**



## De la granja a la mesa

Farm to Fork ha regresado otro verano más. El programa ofrecerá una vez más verduras de forma gratuita a los miembros de UnitedHealthcare Community Plan de mayo a fines de septiembre. Solo debe presentarse en uno de los centros de distribución con su tarjeta de identificación de miembro y regresará a su casa con una bolsa de productos agrícolas frescos sin costo alguno para usted.



**¿Dónde está mi granja?** Llame a Servicios para miembros al **1-877-743-8731, TTY 711**, de forma gratuita o visite **[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)** para encontrar un centro de Farm to Fork cercano a usted.