



# LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN HealthTALK



## ¿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.

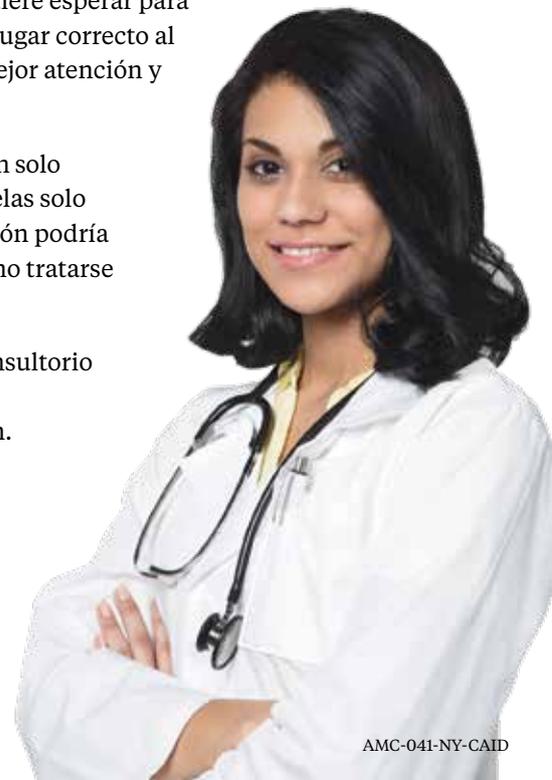
## Cuídese

### Puede evitar las visitas a la sala de emergencia.

Cuando está enfermo o lesionado, no quiere esperar para recibir atención médica. Seleccionar el lugar correcto al cual acudir puede ayudarle a obtener mejor atención y más rápida.

Las salas de emergencia de hospitales son solo para emergencias médicas graves. Visítelas solo cuando piense que su enfermedad o lesión podría causar la muerte o una discapacidad al no tratarse de inmediato.

En cambio, comuníquese primero al consultorio de su médico de cabecera (primary care provider, PCP) cuando necesite atención. Podría conseguir una cita más tarde para ese día. Incluso puede llamar por la noche o los fines de semana.





## Bebés seguros

Sin tratamiento, una de cada cuatro mujeres embarazadas que tengan VIH transmitirán el virus a sus bebés. Afortunadamente, existe un tratamiento que funciona muy bien.

Las mujeres embarazadas que toman ciertos medicamentos muy pocas veces transmiten a sus bebés el virus del VIH. Estos medicamentos se denominan antiretrovirales. Los bebés toman los medicamentos por un corto periodo después de nacer.

Asimismo, es importante que las mujeres con VIH no amamenten a sus bebés, ya que esta medida puede disminuir el número de bebés con VIH.

Actualmente, gracias a la prevención y al tratamiento, solo un pequeño número de bebés nacen con VIH en los Estados Unidos cada año.

¿Está embarazada o planea embarazarse? Asegúrese de realizarse la prueba del VIH. Su proveedor necesita su permiso para realizarle la prueba. Asimismo, sus resultados son confidenciales y solo usted decide quién los puede ver.



### ¿Está embarazada?

¿Necesita un proveedor de atención médica para la mujer? Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o utilice la aplicación **Health4Me**.



### ¿Está esperando un bebé?

Para tener un embarazo feliz y saludable, inscríbese hoy. Llame al **1-800-599-5985**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m., hora central. Healthy First Steps ya es parte de sus beneficios, por lo que no debe pagar costos adicionales.

## ¡Únase a nosotros!

UnitedHealthcare Community Plan cuenta con un Consejo Asesor de Miembros. Los miembros pueden asistir para ofrecer sus comentarios sobre el plan. Pueden unirse todos los adultos miembros del plan. Las reuniones de 2017 se celebrarán:

- El 2 de febrero.
- El 3 de agosto.
- El 4 de mayo.
- El 2 de noviembre.



**Por favor, confirme su asistencia.** Llame al **212-898-7961** si le interesa asistir a una próxima reunión.

# Healthy First Steps

## Reciba apoyo para tener un embarazo saludable y más.

Independientemente de si está esperando su primer o tercer bebé, Healthy First Steps puede ayudarle. Reciba apoyo personalizado para mantenerse saludable antes, durante y después del embarazo. Mientras esté embarazada, su enfermera personal puede ayudarle a:

- encontrar maneras de disminuir su consumo de tabaco, alcohol y drogas
- comer bien
- ejercitarse de manera segura
- prepararse para el parto

El apoyo que le brindamos no termina cuando tiene a su bebé. Su enfermera puede ayudarle hasta seis semanas después del parto a:

- recibir atención posparto (y concertar su cita)
- escoger un médico para su bebé
- encontrar recursos locales como el Programa Especial de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños (Nutrition Program for Women, Infants and Children, WIC)



# Consulte aquí

## No permita que la diabetes afecte su vista.

La retinopatía diabética es una complicación frecuente de la diabetes que afecta los vasos sanguíneos del ojo. Los síntomas suelen aparecer después de que el daño es grave. El tratamiento puede prevenir que empeore, pero no puede revertir la pérdida de visión que haya ocurrido.

Esa es la razón por la que es tan importante hacerse un examen oftalmológico anual para personas con diabetes. Este puede ayudar a detectar el problema antes de que se manifiesten los síntomas. La evaluación es rápida e indolora.

Las personas que padecen diabetes también tienen un riesgo mayor de sufrir otras enfermedades oculares. Estas incluyen cataratas y glaucoma. El control adecuado de su diabetes le ayuda a prevenir estas enfermedades oculares.



**Podemos ayudarle.** Si sufre de diabetes u otra enfermedad crónica, podemos ayudarle. Le ofrecemos programas de manejo de enfermedades que pueden ayudarle a manejar su enfermedad. Para más información, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros a través del número telefónico que se encuentra en la página 4.

## Conozca los beneficios de sus medicamentos

Visite nuestra página web para conocer acerca de sus beneficios de medicamentos recetados. Incluye información sobre:

- 1. Los medicamentos cubiertos.** Hay una lista de los medicamentos cubiertos.
- 2. El lugar para surtir sus medicamentos.** Puede localizar una farmacia cerca de usted que acepte su plan. También cuenta con la opción de recibir ciertos medicamentos por correspondencia.
- 3. Las reglas que pueden aplicar.** Algunos medicamentos solo se cubren en ciertos casos. Por ejemplo, es posible que deba probar un nuevo medicamento primero. (Esto se denomina terapia escalonada.) O quizá necesite aprobación de UnitedHealthcare para consumir un medicamento. (Esto se denomina autorización previa.) Igualmente, podría haber límites en cuanto a la cantidad de medicamentos que puede obtener.



**Búsquelo.** Encuentre información sobre sus beneficios de medicamentos en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o llame a la línea gratuita de Servicios para miembros.

## Su privacidad es importante

Tomamos su privacidad en serio. Somos muy cuidadosos con la información de salud protegida (Protected Health Information, PHI) de su familia. También resguardamos su información financiera (Financial Information, FI). Utilizamos su PHI y FI para dirigir nuestro negocio. Nos sirve para proporcionarle productos, servicios e información.

Protegemos su PHI y FI en formato oral, escrito y electrónico. Contamos con reglas que nos indican cómo podemos mantener seguras la PHI y la FI. No queremos que se pierdan ni se destruyan. Queremos asegurarnos de que nadie haga un mal uso de ellas. Las utilizamos con prudencia. Tenemos políticas que explican:

- cómo podemos utilizar la PHI y la FI
- cuándo podemos compartir la PHI y la FI con los demás
- los derechos que usted tiene a la PHI y a la FI de su familia



**No hay secretos.** Puede leer nuestra política de privacidad en su Manual para miembros que se encuentra disponible en línea en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). También puede llamar a la línea gratuita de Servicios para miembros a través del número telefónico en la página 4, para solicitarnos que le enviemos una copia. Si realizamos cambios a la política, le enviaremos por correo una notificación.





## Rincón de recursos

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

**Medicaid/CHIP: 1-800-493-4647 (TTY 711)**

**Wellness4Me: 1-866-433-3413 (TTY 711)**

**Essential Plan: 1-866-265-1893 (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**

### Cuidado de las embarazadas en Twitter

Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo.

[@UHCPregnantCare](https://twitter.com/UHCPregnantCare)

[@UHCEmbarazada](https://twitter.com/UHCEmbarazada)

**KidsHealth** Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.

[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)

**Línea para dejar de fumar** 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)

UnitedHealthcare no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad en los programas y actividades de salud.

# Su socio de la salud

## Concerte una consulta de rutina con su PCP.

Su médico de cabecera (PCP) desea examinarlo cada año. Esta consulta sirve para que usted y su PCP se conozcan mejor. Las consultas de rutina también son momentos oportunos para:

- evaluaciones y exámenes importantes
- vacunas necesarias
- revisión de condiciones crónicas
- supervisión de los medicamentos que toma
- coordinación de la atención brindada por cualquier especialista que visite
- orientación acerca de un estilo de vida saludable
- discusiones acerca de la salud mental, consumo de sustancias, seguridad y otros temas

Cuando consulte a su PCP, particípele sobre:

- cualquier medicamento o suplemento que tome
- cualquier otro proveedor que consulte, tales como especialistas o proveedores alternativos
- cualquier examen o tratamiento que haya tenido y los resultados
- cualquier tratamiento de salud mental o consumo de sustancias que reciba

Las consultas de rutina le salen gratis. ¿Ha transcurrido más de un año desde que tuvo su última consulta de rutina? Comuníquese con su PCP para concertar una cita hoy.



**¿Necesita un médico?** Puede cambiar a su médico de atención primaria (Primary Care Physician, PCP) en cualquier momento. Para encontrar un nuevo PCP, visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan), utilice la aplicación **Health4Me** o llame a Servicios para miembros.

