



# Health Talk



Primavera 2022

Cuidado a largo plazo

United  
Healthcare®  
Community Plan

## Proteja su salud

Consulte la información más reciente sobre la vacuna contra el COVID-19 en [uhcommunityplan.com/covid-19/vaccine](https://uhcommunityplan.com/covid-19/vaccine).



## Nos preocupamos por usted

Ofrecemos a nuestros proveedores herramientas para que puedan atender mejor a nuestros miembros. Estas herramientas se denominan normas de práctica clínica e informan a los proveedores sobre las mejores prácticas para tratar las enfermedades y promover el bienestar.

Las normas abarcan la atención de una serie de enfermedades y afecciones como la diabetes, la presión alta y la depresión. También brindan información sobre cómo mantenerse sano con una dieta adecuada, ejercicio y las vacunas recomendadas. Para ver las normas, visite [uhcprovider.com/cpg](https://uhcprovider.com/cpg).

iStock.com/Antonio\_Diaz

# 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 servicios médicos. Cada año, informamos nuestro desempeño.

### Atención de la diabetes

El año pasado, establecimos como objetivo que más miembros adultos que tuvieran diabetes se realizaran sus análisis de sangre A1C y exámenes de retina. El A1C es un análisis de sangre que detecta los niveles de azúcar en sangre durante un periodo de 2 a 3 meses. Es diferente a la prueba para medirse el azúcar en sangre en la casa. El análisis A1C requiere una muestra de sangre, por lo que suele realizarse en el consultorio de un proveedor o en un laboratorio. Los diabéticos también deben realizarse un examen de la vista por la diabetes al menos una vez al año. Este examen incluye la aplicación de gotas en los ojos para dilatar las pupilas, lo que ayuda al proveedor de atención oftalmológica a ver si tiene daños en la retina en la parte posterior del ojo.

Enviamos a los miembros información sobre la importancia de estos exámenes para favorecer el control de la diabetes. Nuestros resultados mostraron que aún queda trabajo por hacer para garantizar que nuestros miembros reciban la atención que necesitan. Seguiremos fomentando estos servicios para ayudar a nuestros miembros a llevar una vida más saludable. Si tiene diabetes y debe hacerse un análisis de sangre A1C o un examen de retina, pida una cita con su proveedor hoy mismo.

### Atención prenatal

Mejorar la atención materna también fue importante para nosotros el año pasado. Queríamos que más miembros embarazadas fueran a sus consultas prenatales. La atención prenatal permite mantener saludables a las futuras madres, además de garantizar que los bebés crezcan sanos y fuertes. Si

está embarazada, debe pedir una cita con su proveedor:

- Apenas crea que está embarazada
- Una vez al mes entre las semanas 4 y 28 de su embarazo
- Cada dos semanas entre las semanas 28 y 36
- Cada semana durante el último mes de embarazo

En cada visita se controlará su peso, presión arterial y orina. También podrá escuchar los latidos del corazón de su bebé.

### Atención preventiva

Otro objetivo del año pasado fue que más niños fueran a sus controles de rutina y se realizaran exámenes de detección de plomo. También queríamos que más niños se vacunaran para protegerse de enfermedades graves. Los controles periódicos le permiten asegurarse de que su hijo se esté desarrollando de manera correcta. El proveedor puede examinar el movimiento, lenguaje, emociones, comportamiento y pensamiento de su hijo. Los niños deberían hacerse la prueba de detección de plomo en sangre antes de cumplir los 2 años. La intoxicación por plomo puede generar un crecimiento lento o problemas de desarrollo.

Queremos seguir mejorando en estas áreas y nos comunicaremos con los miembros para recordárselos. Si su hijo se ha retrasado con sus controles de rutina, exámenes de detección o vacunas, aún no es demasiado tarde para ponerse al día. Pida una cita con su proveedor hoy mismo.



**Conozca más.** ¿Desea obtener más información sobre nuestro programa de mejora de la calidad? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la página 8 de este boletín.

# Conozca sus beneficios de medicamentos

Visite [myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx](https://myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx) para obtener información acerca de sus beneficios de medicamentos recetados. Incluye información sobre:

- 1. Qué medicamentos se cubren.** Encuentre una lista de los medicamentos cubiertos. Es posible que tenga que usar un medicamento genérico en lugar de uno de marca.
- 2. Dónde surtir las 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 primero tenga que probar un medicamento diferente. (Esto se denomina terapia escalonada). O bien, podría necesitar la aprobación de UnitedHealthcare para tomar 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.** Es posible que tenga que pagar copagos por las recetas.



**Busque.** Encuentre información sobre sus beneficios de medicamentos en [myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx](https://myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx). O bien, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la página 8 de este boletín.



# Manténgase sano

## Programas de ayuda para el control de la salud

UnitedHealthcare Community Plan ofrece programas y servicios que lo ayudan a estar saludable. También disponemos de servicios que le permiten controlar mejor las enfermedades y otras necesidades de atención, los cuales forman parte de nuestros programas Population Health (Salud de la población). Estos pueden incluir:

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

Estos programas son voluntarios y se ofrecen sin costo alguno para usted. Puede elegir discontinuar cualquier programa en cualquier momento. Puede encontrar más información sobre nuestros programas y servicios en [myuhc.com/communityplan/healthwellness](https://myuhc.com/communityplan/healthwellness).

Si quiere una remisión a nuestro programa de gestión de casos, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la página 8 de este boletín.

istock.com/damircudic

# Cómo obtener atención

## Sepa a quién consultar y a dónde ir

Su proveedor de atención primaria coordina la atención médica. Debe atender todas sus necesidades de atención preventiva como las consultas de rutina, las vacunas y los exámenes de detección. También debe atenderlo cuando esté enfermo. Su proveedor de atención primaria puede darle herramientas que le ayuden a perder peso, dejar de fumar o llevar un estilo de vida más saludable.

Debe sentirse cómodo al hablar con su proveedor. Es posible que quiera un proveedor con la ubicación del consultorio y un horario de atención que se ajuste a sus necesidades. Quizás, prefiera un proveedor que hable su idioma o entienda su cultura, o prefiera que sea hombre o mujer.

Puede cambiar de proveedor en cualquier momento si encuentra que no es el adecuado para usted. Puede obtener información sobre los proveedores del plan. La información disponible incluye:

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

Si necesita consultar a un proveedor de inmediato, la atención fuera de horario está disponible en los centros de atención de urgencias. O bien, pregunte a su proveedor si ofrece consultas virtuales.

## ¿Sabía que...?

Puede llamar a NurseLine (Línea de enfermería) para obtener asesoramiento médico por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana. El número de teléfono aparece en el rincón de recursos de la página 8 de este boletín.

Para encontrar un nuevo proveedor o buscar centros de atención de urgencias cerca de usted, visite [connect.werally.com/state-plan-selection/uhc.medicaid/state](https://connect.werally.com/state-plan-selection/uhc.medicaid/state). O bien, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la página 8 de este boletín.

## La atención adecuada

La gestión de la utilización (utilization management, UM) le permite recibir la atención y los servicios adecuados cuando los necesite. Nuestro personal de UM revisa los servicios que su proveedor solicita y los compara con las normas de práctica clínica. También comparan lo que se solicita con los beneficios que tiene.

Si la atención no está cubierta por sus beneficios o no sigue las normas, es posible que sea denegada. No pagamos ni remuneramos a nuestros proveedores ni al personal por denegar servicios o aprobar un menor nivel de atención. Si la atención es denegada, usted y su proveedor tienen derecho a apelar la decisión. Se le indicará cómo hacerlo en la carta de denegación.



**¿Tiene preguntas?** Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número

de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la página 8 de este boletín. Los servicios de TDD/TTY y de asistencia con el idioma se encuentran disponibles en caso de que los necesite.



iStock.com/PeopleImages

# Hágase cargo

## Prepárese para ver a su proveedor

Prepararse para la consulta con su proveedor puede ayudarle a sacar el máximo provecho y a asegurarse de que él tenga conocimiento de toda la atención que recibe. Aquí le sugerimos 4 formas de hacerse cargo de su atención médica:

- 1. Antes de la consulta, considere cómo quiere aprovecharla.** Concéntrese en las 3 cuestiones principales en las que requiere ayuda.
- 2. Informe a su proveedor qué medicamentos o vitaminas toma regularmente.** Lleve una lista escrita o los medicamentos en sí. Mencione quién se los recetó.
- 3. Informe a su proveedor sobre los otros proveedores que consulta.** Incluya los proveedores de terapias del comportamiento. Lleve copias de los resultados de pruebas o planes de tratamiento de otros proveedores.
- 4. Si estuvo hospitalizado o en la sala de emergencias (emergency room, ER), consulte a su proveedor tan pronto como sea posible después del alta.** Comparta con él las instrucciones que le dieron en el momento del alta. Un seguimiento adecuado puede evitar otra hospitalización o visita a ER.

## Siga el Manual

¿Ha leído su Manual para miembros? Es una excelente fuente de información que le indica cómo usar el plan médico y le 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 conllevar la atención médica
- Cómo averiguar acerca de los proveedores de la red
- Cómo funcionan los beneficios de medicamentos recetados
- Qué hacer si necesita atención cuando se encuentra fuera de la ciudad
- Cuándo y cómo 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
- Cómo solicitar una copia impresa del directorio de proveedores



**Consígalo todo.** Puede leer el Manual para miembros en línea en [myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg](https://myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg). Para solicitar una copia del manual, o el directorio de proveedores llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la página 8 de este boletín.



iStock.com/Ridofranz

# Crear hábitos saludables

## Cómo cuidar los dientes de su hijo

Una boca sana es más que solo una sonrisa radiante. También es importante para su salud general. Las caries en los niños pueden causar problemas para comer, hablar y aprender. Más de la mitad (52%) de los niños de kindergarten de Arizona tienen antecedentes de caries. Esa cifra llega a casi dos tercios (64%) en los niños de tercer grado. Uno de cada cuatro de esos niños tienen caries que deben tratarse.

Lavarse los dientes es una parte importante de la rutina diaria del cuidado dental de su hijo. Esto ayuda a mantener sus dientes limpios y sus encías sanas.

Los siguientes son algunos consejos:

- Haga que su hijo se lave los dientes durante 2 minutos, dos veces al día, con un cepillo de cerdas suaves. Es necesario limpiar con seda dental los dientes que se tocan entre sí. Los padres o cuidadores deben ayudarlos a cepillarse o usar seda dental hasta que tengan entre siete y ocho años.
- El tamaño y la forma del cepillo de dientes de su hijo debería entrar en su boca y permitirle alcanzar todas las áreas de la boca con facilidad. Asegúrese de que el cepillo tenga un tamaño adecuado. En general, un cepillo más pequeño es mejor que uno más grande.
- Asegúrese de que su hijo se cepille los laterales de los dientes, así como la parte externa, la lengua y la superficie con la que mastica.
- Reemplace su cepillo de dientes cada 3 a 4 meses o antes si las cerdas empiezan a extenderse.
- Un cepillo de dientes gastado no limpiará de forma adecuada los dientes de su hijo.
- Visite al dentista cada seis meses.

## Sellar las caries

Los selladores dentales y el barniz de fluoruro son dos formas de ayudar a prevenir las caries. Los selladores son capas delgadas que se aplican sobre la superficie de masticación de

los dientes posteriores. Rellenan los pequeños surcos y pueden evitar que se inicien las caries. Los selladores se pueden colocar tan pronto como broten los primeros y segundos molares (alrededor de los 6 años para los primeros molares y alrededor de los 12 años para los segundos molares). El fluoruro ayuda a fortalecer los dientes y puede hacer que sean menos propensos a tener caries. El dentista de su hijo y su PCP pueden aplicar el barniz de fluoruro. El barniz de fluoruro puede aplicarse en los dientes de su hijo a partir de los 6 meses. El PCP de su hijo puede aplicar el fluoruro dos veces al año hasta que su hijo cumpla 2 años. Esto es adicional al tratamiento con fluoruro que el dentista le aplica a su hijo cada seis meses.

## Encuentre su centro dental

Conectamos a todos nuestros miembros menores de 21 años con un centro dental para que tengan un dentista/consultorio dental específico al que puedan acudir para sus necesidades dentales o las de su hijo. Si no sabe cuál es su centro dental o si necesita ayuda para cambiar su centro, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la página 8 de este boletín.



iStock.com/paulaphoto

# Su privacidad es importante

## Protegemos su información de salud protegida y su información financiera

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. Esto nos ayuda a proporcionarle productos, servicios e información.

Protegemos la PHI y la FI oral, escrita y electrónica en toda la compañía. Tenemos reglas y tecnología que preservan la seguridad de la PHI y la FI. No queremos que esta información se pierda o se destruya. Queremos asegurarnos de que nadie le dé un mal uso. Llevamos un control para asegurarnos que la utilizamos con cuidado.

Contamos con políticas que explican:

- Cómo podemos 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

Puede leer nuestra política de privacidad en su Manual para miembros, disponible en línea en [myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg](https://myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg). También puede llamar a la línea gratuita de Servicios para miembros para solicitarnos que le enviemos una copia por correo. El número de teléfono aparece en el rincón de recursos de la página 8 de este boletín. Si realizamos cambios a la política, le enviaremos un aviso por correo.

## Su opinión nos importa

UnitedHealthcare Community Plan encuesta a sus miembros cada año. Queremos saber el desempeño que tuvimos en la atención de sus necesidades. Nuestras encuestas de 2021 revelaron mayormente las puntuaciones más altas en la calificación de los miembros a sus proveedores y al plan médico. En 2021, nuestro programa de atención al cliente trabajó en mejorar la información que se daba a los miembros. Queremos asegurarnos de que todo sea claro y fácil de entender.

Los servicios contratados se financian bajo un contrato con el estado de Arizona. UnitedHealthcare no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad en los programas y las actividades de salud.



iStock.com/evgenyatamanenko

Proporcionamos servicios gratuitos para ayudarlo a comunicarse con nosotros, como otros idiomas o letra grande. También puede pedir un intérprete. Para solicitar ayuda, llame a Servicios para miembros al **1-800-293-3740**, TTY 711, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

## Rincón de recursos

### **Servicios para miembros:**

Encuentre un proveedor, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para concertar una cita, en cualquier idioma (llamada gratuita).

**1-800-293-3740, TTY 711**

### **Nuestro sitio**

**web:** Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

**myuhc.com/communityplan**

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

**1-877-440-0255, TTY 711**

### **Línea de ayuda para fumadores de Arizona**

**(ASHLine):** Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).

**1-800-55-66-222, TTY 711**

### **Healthy First**

**Steps®:** Reciba apoyo durante su embarazo.

Reciba recompensas por un cuidado oportuno prenatal y del bienestar del bebé (llamada gratuita).

**1-800-599-5985, TTY 711**

**uhchealthyfirststeps.com**

### **Live and Work Well:**

Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y recursos de salud mental y consumo de sustancias

**liveandworkwell.com**

### **Líneas de crisis para ayuda con situaciones de crisis mental o emocional:**

**1-877-756-4090,**

**TTY 711**

(norte de Arizona)

**1-800-631-1314,**

**TTY 711**

(centro de Arizona)

**1-866-495-6735,**

**TTY 711**

(sur de Arizona)

### **Dispatch Health:**

Atención móvil urgente que abarca la mayoría de las áreas del Condado de Maricopa. Disponible los 7 días de la semana de 8 a.m. a 10 p.m., incluidos los días festivos.

**1-480-581-6774,**

**TTY 711**

**Oficina de Asuntos Individuales y Familiares (Office of Individual and Family Affairs, OIFA):** Estamos aquí para ayudar.

Llame a Servicios para miembros y pida hablar con la OIFA.

**1-800-293-3740,**

**TTY 711**

## Seguridad y protección

Recibimos información sobre usted, que puede incluir su raza, etnia, idioma que habla, identidad de género y orientación sexual. Estos datos y otra información personal sobre usted se consideran información de salud protegida (PHI). Podemos compartir esta información con sus proveedores de atención médica como parte del tratamiento, el pago y las operaciones para cubrir sus necesidades de atención médica.

Entre los ejemplos de cómo podemos utilizar la PHI para mejorar los servicios que prestamos se incluyen:

- Detectar irregularidades en la atención
- Ayudarlo con otros idiomas que no sean inglés
- Crear programas que cubran sus necesidades
- Informar a sus proveedores de atención médica qué idiomas habla

No utilizamos estos datos para denegar la cobertura o limitar los beneficios. Protegemos esta información de la misma forma que protegemos el resto de la PHI. El acceso es exclusivo para los empleados que necesiten utilizarla. Nuestras instalaciones y computadoras están protegidas. Sus datos se encuentran seguros gracias a las contraseñas de las computadoras y otros sistemas de protección.

Para entender mejor cómo protegemos sus datos culturales, visite **uhc.com/about-us/rel-collection-and-use**. Para obtener más información sobre nuestro programa de equidad en salud, visite **unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html**.





Los servicios por contrato se financian bajo contrato con el Estado de Arizona. 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 al **1-800-293-3740**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

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 **1-800-293-3740**, TTY **711**.

Se proporcionan servicios para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como otros idiomas o letra grande, sin costo para los miembros. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros del **1-800-293-3740**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.