



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



Qué hay en el interior

Es hora de su vacuna anual contra la gripe.

Con nuestro buscador de ubicaciones, le resultará sencillo encontrar dónde recibir su vacuna contra la gripe. Obtenga más información en la página 2.

Renovación de Medicaid

Actúe ahora

Lo que debe hacer para renovar sus beneficios de Medicaid

Los miembros de Medicaid deben renovar su cobertura cada año. Su estado le informará cuando sea el momento. Este proceso se llama “recertificación” o “redeterminación”.

Corrobore que el estado pueda comunicarse con usted cuando sea el momento de la renovación. Dígales su dirección actual, correo electrónico y número de teléfono. Es importante que responda cuando se comuniquen con usted. Si no lo hace, podría perder su plan de salud.



Estamos aquí para ayudarle.

Obtenga más información en [uhc.com/staycovered](https://www.uhc.com/staycovered).

Luche contra la gripe

Es hora de su vacuna anual contra la gripe

Es importante vacunarse contra la gripe todos los años. Se recomienda para todas las personas mayores de 6 meses. **Le damos 3 razones:**

1. Le protegerá para que tenga menos chances de enfermarse de gripe.
2. Si contrae gripe, sus síntomas serán más leves.
3. También protegerá a su familia de contraer gripe. Si todos tienen la vacuna, es más difícil que la gripe se propague.

Vacúnese contra la gripe hoy mismo. No tiene costo para usted. Tenemos una herramienta en línea con la que le resultará sencillo programar una cita. Visite myuhc.com/findflushot.

Vacunas | Cobertura de la Parte D

Excepto por las vacunas cubiertas por la Parte B de Medicare (seguro médico), los planes de medicamentos de Medicare deben cubrir todas las vacunas disponibles comercialmente (como la vacuna contra el herpes zóster) cuando sean médicamente necesarias para prevenir enfermedades.





Transición de la atención

La atención de seguimiento es importante

Qué hacer después de llegar a casa del hospital

El tiempo inmediatamente posterior a una hospitalización o visita a la sala de emergencias puede ser abrumador. Siga estos pasos que hacen que esta transición sea más sencilla:

- 1. Comprenda sus instrucciones de alta hospitalaria.** Su proveedor o el personal de enfermería debe revisarlas con usted antes de que abandone el hospital. Pregúntele sobre cualquier cosa que no comprenda.
- 2. Surta cualquier receta nueva.** Mientras esté en la farmacia, pídale al farmacéutico que revise su lista completa de medicamentos para detectar posibles interacciones medicamentosas.
- 3. Programe una cita de seguimiento** para que lo vea su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) o proveedor de atención médica conductual dentro de los 7 días posteriores a su alta hospitalaria. Lleve una copia de sus instrucciones de alta hospitalaria y una lista de cualquier medicamento nuevo que se le haya recetado.

Pida apoyo. Muchas personas necesitan ayuda adicional durante este tiempo. Pedir apoyo a los demás puede ser justo lo que necesita para una recuperación rápida.



Si necesita ayuda para programar una cita de seguimiento, llame a Servicios para Miembros al número gratuito que aparece en la página 6.

Controle su asma

El asma es una enfermedad que afecta los pulmones. Provoca episodios repetidos de jadeo, falta de aire, opresión en el pecho y tos durante la noche o temprano en la mañana.

¿Cómo puede reducir y controlar el asma?

- Trabaje con un médico para elaborar un plan de acción
- Comparta el plan de acción de su hijo con la guardería o escuela
- Conozca sus desencadenantes y evítelos
- Tome los medicamentos según las indicaciones de su médico

¿Cuáles son los desencadenantes frecuentes?

- Humo de tabaco (humo de segunda mano)
- Ácaros del polvo, cucarachas y otras plagas
- Gatos y perros
- Moho
- Emociones (estrés, ansiedad)
- Irritantes químicos y contaminación exterior

Plan de acción contra el asma

CONTINÚE: lo está haciendo bien

- Duermo toda la noche
- Puedo ir al trabajo o a la escuela y hacer las cosas que hago generalmente
- La respiración es buena
- No hay tos ni sibilancia

Continúe tomando su medicamento de control a largo plazo.

PRECAUCIÓN: tenga cuidado

- Primeros signos de un resfrío
- Tos o sibilancia leve
- Dificultad para respirar, en especial por la noche
- Opresión en el pecho
- No puedo hacer algunas de las cosas que generalmente hago

Agregue su medicamento de alivio rápido y continúe con su medicamento de control a largo plazo. Si sus síntomas mejoran después de una hora, siga revisándolos y continúe con su medicamento de control a largo plazo.

PELIGRO: obtenga ayuda

- El medicamento no ayuda
- La respiración es dificultosa y acelerada
- Las fosas nasales se abren mucho al respirar
- Se ven las costillas al respirar
- Sibilancia intensa

Agregue los otros medicamentos que su médico le recetó y llame a su médico. Si sus síntomas no mejoran y no puede comunicarse con su médico, vaya al hospital.



Vida cotidiana

Manténgase saludable

Un peso saludable promueve la buena salud a largo plazo

Su médico puede decirle si el peso de su hijo es saludable. Pídale a su médico que verifique el índice de masa corporal (IMC) de su hijo todos los años. El IMC se calcula utilizando la estatura y el peso de su hijo. El médico también puede informarle el percentil del IMC para la edad de su hijo. Este número muestra cómo se compara su hijo con otros niños de su edad y sexo.

Observar el IMC cada año le indica si su hijo está en riesgo de obesidad. Debido a que su hijo está creciendo rápidamente, una sola lectura no le da un panorama completo. Un buen IMC con el tiempo puede llevar a la salud a largo plazo y a un peso saludable en la edad adulta.

Comer bien puede ayudar a su hijo a mantener un peso saludable. Esto significa comer muchas frutas y verduras, y reducir las bebidas endulzadas con azúcar, incluidos los jugos y las bebidas deportivas. El ejercicio regular también es importante. Su médico puede aconsejarle sobre cómo comer bien y asegurarse de que su hijo esté haciendo suficiente ejercicio.

Es importante que le haga pruebas de detección de plomo a su hijo

El plomo a menudo se encuentra en las tuberías o la pintura de las casas más antiguas. También se puede encontrar en el suelo y en algunos productos importados. Los niños pueden inhalar o tragar el plomo. Demasiado plomo en el cuerpo de un niño provoca intoxicación por plomo.

La intoxicación por plomo puede afectar la sangre, los huesos o el cerebro de un niño. Puede causar crecimiento lento o problemas del desarrollo. Muchos niños con intoxicación por plomo no tienen síntomas. Es por eso que las pruebas son importantes. Todos los niños deben hacerse la prueba a los 1 y 2 años. La prueba de detección de plomo forma parte de la visita de bienestar del niño a estas edades.

¿Está embarazada? La intoxicación por plomo puede causar problemas graves durante el embarazo, como parto prematuro y aborto espontáneo. Hable con su proveedor para obtener más información.

Estamos aquí para ayudarle

Queremos que obtenga el máximo beneficio de su plan de salud de la manera más fácil posible. Como miembro de nuestro plan, tiene muchos servicios y beneficios a su disposición. Puede usar los que figuran a continuación sin costo alguno.

Servicios para Miembros:

1-800-348-4058, TTY 711

Obtenga ayuda con sus preguntas e inquietudes. Encuentre un proveedor de atención médica o un centro de atención urgente, haga preguntas sobre beneficios u obtenga ayuda para programar citas, en cualquier idioma (número gratuito). Solicite un Manual para Miembros o un Directorio de Proveedores sin costo alguno.

Nuestro sitio web: myuhc.com/communityplan

En nuestro sitio web puede encontrar toda su información de salud en un solo lugar. Encuentre un proveedor de atención médica, vea sus beneficios o vea su tarjeta de identificación de miembro y más.

Aplicación de UnitedHealthcare: Descárguela desde App Store® o Google Play™

Acceda a información sobre su plan de salud dondequiera que esté.

Administración de la atención:

1-800-348-4058, TTY 711

Los miembros con afecciones crónicas y necesidades complejas pueden recibir llamadas telefónicas, visitas en el hogar, educación sobre la salud, recomendaciones de recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con viajes y más (número gratuito).

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

Obtenga asesoramiento de salud del personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin ningún costo para usted (número gratuito).

Línea de Prevención del Suicidio y Crisis: **988**

Líneas de crisis para obtener ayuda con la salud mental: **1-844-534-HOPE (4673), TTY 711**

Oficina de Asuntos de Individuos y Familias (Office of Individual and Family Affairs, OIFA): **1-800-348-4058, TTY 711**

Estamos aquí para ayudarle. Llame a Servicios para Miembros y pida hablar con la OIFA.

Community Connector: uhc.care/HTCommConnector

UnitedHealthcare Community Resources tiene programas que pueden brindarle ayuda con alimentos, vivienda, pago de servicios públicos y más, sin costo o con un costo reducido para usted. Busque ayuda en su área.

Assurance Wireless:

assurancewireless.com/partner/buhc

Obtenga datos, minutos y mensajes de texto ilimitados de alta velocidad todos los meses, además de un teléfono inteligente Android sin costo alguno para usted.

Línea de ayuda para fumadores de Arizona (ASHLine): **1-800-556-6222 | ashline.org**

Obtenga ayuda para dejar de fumar (línea gratuita).

Transporte:

1-888-700-6822 or 1-602-889-1777, TTY 711

Si necesita ayuda para trasladarse a una cita, UnitedHealthcare Community Plan puede ayudarle. Se proporciona transporte que no sea de emergencia para los servicios cubiertos por AHCCCS. Llame por lo menos 72 horas antes de su visita de atención de la salud. Si necesita traslado para atención de urgencia o le dan el alta hospitalaria, llame en cualquier momento. Si prefiere usar el transporte público, esta opción también está disponible.





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 **1-800-348-4058**, 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 **1-800-348-4058**, 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 **1-800-348-4058**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.