HealthTALK

OTOÑO 2019

LONG TERM CARE

UnitedHealthcare Community Plan

Si necesita recibir este boletín en un formato diferente (como en otro idioma, letra grande, Braille o cinta de audio), llame a la línea de ayuda para miembros al **1-800-293-3740, TTY 711**.

Combate la gripe.

Vacúnese contra la gripe esta temporada.

El virus de la gripe es muy común, una vacuna anual contra la gripe es la mejor protección. A todas las personas de 6 meses de edad y mayores se les debe aplicar una cada año. Necesita vacunarse contra la gripe cada año porque cada temporada de gripe es diferente.

A continuación le presentamos 3 cosas que puede hacer este otoño para evitar contraer la gripe:

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón.
- Coma bien, haga ejercicio, bebe mucha agua y duerma lo suficiente.
- Cúbrase la nariz y la boca cuando tosa o estornude.

Su mejor opción. No hay ningún costo para usted por las vacunas contra la gripe. El mejor lugar para vacunarse es en el consultorio de su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP). A los miembros de 18 años o menores solo les puede aplicar la vacuna contra la gripe un proveedor del programa de vacunas para niños (Vaccines for Children, VFC).

Sonría.

Una boca sana puede prevenir problemas graves como enfermedades cardíacas y derrames cerebrales, aumentar la autoestima y mejorar la asistencia al trabajo y a la escuela.

Sus beneficios odontológicos permiten revisiones odontológicas regulares. Las revisiones regulares le ayudarán a mantener sus dientes y encías saludables. Consulte a su odontólogo 2 veces al año para recibir atención odontológica preventiva. Esto incluye:

- Chequeos.
- Limpiezas.
- Radiografías (si es necesario).
- Tratamientos con fluoruro.
- Selladores dentales.

También cuenta con beneficios para corregir su dentadura. Esto puede incluir empastes, tratamiento de conductos, extracciones simples, coronas u otro procedimiento odontológico.

Si es mayor de 21 años, estos servicios odontológicos están cubiertos hasta $1,000 por año. Su beneficio también cubre la atención odontológica de emergencia hasta un máximo de $1,000 adicionales por año. Si necesita procedimientos odontológicos importantes, es posible que su odontólogo tenga que consultar primero con el plan para asegurarse de que estén cubiertos. Los servicios odontológicos de rutina y de emergencia están cubiertos para los miembros menores de 21 años.

Abra la boca. Para obtener más información sobre los beneficios odontológicos que ofrece su plan de salud, llame a Servicios para miembros al **1-800-293-3740, TTY 711**, o bien, visite **myuhc.com/CommunityPlan**.

Exprese sus deseos.

Tiene derecho de aceptar o no los procedimientos, pruebas y tratamientos. Pero, ¿qué sucedería si usted no pudiera tomar dichas decisiones de atención médica? ¿Tiene instrucciones escritas? ¿Ha elegido a un miembro de su familia para que decida por usted? Esto se conoce como directiva anticipada.

Haga conocer por anticipado sus deseos con respecto a cuidados para pacientes terminales. El registro de directivas anticipadas de Arizona (Arizona Advance Directive Registry) es un registro gratuito que usted puede utilizar para guardar y acceder digitalmente a sus directivas médicas. El programa seguro y confidencial da tranquilidad a los solicitantes y sus familias, y facilita el acceso a todos los proveedores de atención médica.

Escríbalo. Solicítele a su médico, clínica u hospital un formulario de directiva anticipada. Puede encontrar también formularios sencillos en línea, ingresando a **azsos.gov/services/advance-directives**.

UnitedHealthcare Community Plan, de conformidad con los Títulos VI y VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964 (Título VI y VII) y la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades de 1990 (Americans with Disabilities Act, ADA), la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973 y la Ley de Discriminación por Edad de 1975, prohíbe la discriminación en las admisiones, programas, servicios, actividades o de empleo con base en la raza, color, religión, sexo, nacionalidad, edad y discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe realizar los arreglos razonables que permitan que una persona con discapacidad participe en un programa, servicio o actividad. Las ayudas y servicios auxiliares están disponibles bajo petición para personas con discapacidades. Por ejemplo, esto significa que, de ser necesario, UnitedHealthcare Community Plan debe brindar el servicio de intérpretes de lenguaje de señas para personas sordas, una ubicación accesible para silla de ruedas o materiales impresos ampliados. También significa que UnitedHealthcare Community Plan tomará cualquier otra medida razonable que le permita participar y comprender un programa o actividad, lo que incluye realizar cambios razonables a una actividad. Si considera que no podrá comprender o participar en un programa o actividad a causa de su discapacidad, infórmenos de antemano sus necesidades de discapacidad, de ser posible. Para solicitar este documento en un formato alternativo o para saber más información sobre esta política, llame a la línea de Servicios para miembros al **1-800-293-3740, TTY 711**.

Planifique dejar de fumar.

El consumo de tabaco es la principal causa prevenible de enfermedad y muerte, no existe una forma segura de consumir tabaco. Si consume tabaco, considere dejar de fumar durante el Great American Smokeout®, un evento nacional organizado por la Sociedad estadounidense del cáncer. Este año el evento se llevará a cabo el 21 de noviembre.

¿Hora de dejar de fumar? Puede dejar de fumar para siempre con la ayuda adecuada. Obtenga apoyo e información por teléfono llamando a la línea de ayuda para fumadores de Arizona al **1-800-55-66-222, TTY 711**. O obtenga ayuda gratuita en línea en **quitnow.net**.

Suéltalo.

Es perfectamente natural sentirse estresado en ocasiones, esto le pasa a todo el mundo. No todo el estrés es malo, pero el estrés a largo plazo puede afectar su salud. Es por eso que es importante controlarlo. A continuación le presentamos 4 consejos sobre cómo combatir el estrés:

1. **Haga ejercicio regularmente.**
2. **Intente realizar una actividad relajante.**
3. **Establezca metas y prioridades.**
4. **Manténgase en contacto con los demás.**

Obtenga apoyo. Nuestra oficina de asuntos individuales y familiares (Office of Individual and Family Affairs, OIFA) provee apoyo a las personas y sus familias a través de la educación y la orientación. La OIFA ayuda a las personas y a las familias a navegar por el sistema de atención médica. Puede ponerse en contacto con Dawn McReynolds, administradora de la OIFA, llamando al **602-255-8605** o escribiendo a **advocates.oifa@uhc.com.**

Mire aquí.

No permita que la diabetes le quite la vista.

La retinopatía diabética es una complicación frecuente de la diabetes, daña los vasos sanguíneos del ojo. En casos avanzados, los síntomas pueden incluir visión borrosa, ver “manchas”, ver “halos” alrededor de las luces, pérdida de la visión central y pérdida de colores en la visión.

Sin embargo, la mayoría de las veces, los síntomas no comienzan hasta que el daño es grave. La cirugía láser puede evitar que empeore, pero no puede revertir la pérdida de visión que ya ha ocurrido.

Por eso es tan importante tener un examen de la vista para diabéticos cada año. Puede detectar el problema antes de que se presenten síntomas. El oftalmólogo dilata sus pupilas con gotas para los ojos. Luego mira dentro del ojo. La prueba es rápida y no causa dolor.

Las personas que sufren de diabetes también tienen un mayor riesgo de padecer otras enfermedades oculares. Entre ellas se incluyen las cataratas y el glaucoma. Un buen control de la diabetes puede ayudar a prevenir dichas enfermedades oculares.

Podemos ayudarle. Si sufre de diabetes u otra afección crónica, podemos ayudarle. Ofrecemos programas para el control de enfermedades, que le ayudan a controlar su afección con recordatorios sobre su cuidado y asesoramiento de una enfermera. Para obtener más información, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-293-3740, TTY 711**.

Rincón de recursos.

Servicios para miembros: encuentre un médico, pregunte por sus beneficios o emita una queja en cualquier idioma (línea gratuita).
1-800-293-3740, TTY 711

Nuestra página web y aplicación móvil: encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o consulte una copia de su tarjeta de identificación, dondequiera que esté.
myuhc.com/CommunityPlan, Health4Me®

NurseLine℠: obtenga asesoramiento de salud de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (línea gratuita).
1-877-440-0255, TTY 711

Línea nacional de violencia doméstica: obtenga apoyo, recursos y asesoramiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana (línea gratuita).
1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224
thehotline.org

Líneas para casos de crisis:
1-877-756-4090 (Norte de Arizona)
1-800-631-1314 (Arizona Central)
1-866-495-6735 (Sur de Arizona)

Conceptos básicos de la lactancia materna.

La lactancia materna puede ser una buena experiencia para usted y para su bebé. Siga estos consejos para tener un buen comienzo.

Amamante a tiempo y con frecuencia. Trate de amamantar a su bebé dentro de la primera hora después del nacimiento. Los recién nacidos necesitan alimentarse por lo menos cada 2 horas, pero no en un horario estricto. Esto le indica a sus senos que produzcan mucha leche.

Amamanete cuando su bebé lo pida. Observe a su bebé para detectar señales de hambre. Los bebés hambrientos pueden estar más alerta o activos, o pueden llevarse las manos a la boca. No espere a que el bebé empiece a llorar para alimentarlo.

Haga que el bebé abra bien la boca. Amamante con el pezón y la areola (el área más oscura alrededor del pezón) en la boca del bebé.

Cuídese. Asegúrese de ir a su cita posparto. Debe ser examinada 6 semanas después de dar a luz. Si se le practicó una cesárea, también debe tener cita 2 semanas después de dar a luz. Puede obtener ayuda con la recuperación y la lactancia materna u otros problemas, como la depresión posparto.

La depresión posparto puede interferir con la capacidad de la mujer para cuidar de sí misma o de su familia. Si tiene alguno de estos síntomas, debe consultar a un proveedor de atención médica inmediato:

- Sentirse triste, desesperada, ansiosa, vacía o abrumada.
- Llorar con más frecuencia de lo normal o sin razón aparente.
- Sentirse malhumorada, irritable o inquieta, o siente enojo.
- Perder el interés en actividades que normalmente disfruta.
- Retraerse o evitar a amigos y familiares.
- Problemas con el vínculo afectivo o el apego emocional a su bebé.
- Pensar en hacerse daño a sí misma o a su bebé.

Para obtener más información, llame a la línea directa de lactancia materna las 24 horas del Departamento de servicios de salud de Arizona al **1-800-833-4642** o visite **gobreastmilk.org**.

Obtenga ayuda. Si siente que puede sufrir de depresión posparto, hable con su médico inmediato. También puede llamar a la línea de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana para hablar con una enfermera al **1-877-440-0255, TTY 711** o llamar a Servicios para miembros al **1-800-293-3740, TTY 711**. Si siente que necesita ayuda de emergencia, llame al **911** inmediatamente.

UnitedHealthcare Community Plan

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 lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 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 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 lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.