



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK



NUEVAS TARJETAS DE IDENTIFICACIÓN DE MIEMBROS

Ya debería tener una tarjeta de identificación de miembro de UnitedHealthcare Community Plan. No es un sustituto de su tarjeta de identificación de Forward-Health en el consultorio del médico ni en la farmacia. Use su nueva tarjeta de identificación de UnitedHealthcare para acceder a nuestro sitio web y a nuestras aplicaciones.

Health4Me

Una nueva aplicación para usted

UnitedHealthcare Community Plan tiene una nueva aplicación para los miembros. Se llama Health4Me. La aplicación está disponible para tabletas y teléfonos inteligentes Apple y Android. Health4Me hace que le sea más fácil:

- encontrar un proveedor
- llamar a la línea de enfermería (NurseLine)
- ver su tarjeta de identificación
- leer su Manual para miembros
- obtener ayuda y apoyo en su comunidad
- aprender acerca de sus beneficios
- ponerse en contacto con Servicios para miembros



Descárguela hoy. ¿Utiliza una tableta o un teléfono inteligente? Descargue hoy la aplicación gratuita Health4Me. Utilicela para conectarse con su plan de salud dondequiera que esté, cuando lo desee.



Escanee para descargar la aplicación móvil.





Manténgase sano

La medicina preventiva tiene cobertura.

Es importante que las personas de todas las edades obtengan atención médica preventiva de manera habitual. La atención médica preventiva tiene por objetivo mantenerlo sano y ayuda a evitar problemas de salud graves más adelante.

La atención médica preventiva está 100 por ciento cubierta si usa un proveedor de la red. Esto no tiene costo para usted. Los servicios cubiertos incluyen:

- **CONTROLES DE RUTINA PARA NIÑOS Y ADULTOS**
- **VACUNAS ESTÁNDAR**
- **CONTROL DE MUJER SANA.** Incluye una consulta médica anual. Los exámenes de detección incluyen citología y exámenes de detección de enfermedades de transmisión sexual. La planificación familiar y los cuidados prenatales también tienen cobertura.
- **EXÁMENES DE DETECCIÓN.** Para los niños incluyen pruebas estándar para recién nacidos y exámenes de detección de plomo. Los exámenes de obesidad y desarrollo también tienen cobertura. Para los adultos pueden incluir exámenes de presión arterial, colesterol y diabetes. Los exámenes de detección de problemas con tabaco, alcohol y depresión también tienen cobertura.

CON COBERTURA: MAMOGRAFÍAS

Las mamografías detectan el cáncer de seno en las mujeres. A partir de los 40 años de edad se debe hacer esta prueba cada año. Si tiene mayor riesgo de desarrollar cáncer de seno, es posible que necesite otros exámenes. Es posible que deba comenzar a hacerse exámenes a una edad menor.



¿Qué necesita? Muchos otros servicios preventivos tienen cobertura. Pregunte a su proveedor de atención primaria (PCP) sobre los exámenes de detección, otros exámenes, orientación y vacunas necesarios para su edad y sexo.

Obtenga resultados

UnitedHealthcare Community Plan ofrece un programa de mejoramiento de calidad que funciona para ofrecer a nuestros miembros una mejor atención y servicios. Cada año informamos a nuestros miembros cómo ha sido nuestro desempeño en la prestación de servicios de atención médica.

Una de las metas del año pasado era aumentar el número de miembros con diabetes que se realizaran el examen HbA1c. Descubrimos que una mayor cantidad de miembros con diabetes se lo hizo.

El próximo año trabajaremos para aumentar el número de:

- miembros que acuden a sus controles dentales de rutina
- consultas prenatales de nuestras miembros embarazadas
- consultas posparto de nuevas madres entre tres y ocho semanas después de dar a luz
- pacientes con asma que toman los medicamentos correctos

Cada año también realizamos encuestas a los miembros. Queremos conocer nuestro desempeño en cuanto a la atención de sus necesidades. Nuestras encuestas del año 2015 mostraron mejoras generales en:

- la calificación de los miembros de sus médicos
- la forma en que los médicos les hablaron a los miembros
- cuán informados parecen estar los médicos de los miembros sobre la atención recibida de otros médicos

Este año trabajaremos para mejorar la satisfacción de los miembros con nuestro servicio al cliente. Capacitaremos mejor al personal para manejar de manera correcta las llamadas de los miembros la primera vez. También planeamos mejorar las herramientas de búsqueda de nuestro directorio de proveedores.



Obténgalo todo. ¿Quiere saber más sobre nuestro Programa de mejoramiento de calidad? Llame gratis al **1-800-504-9660 (TTY 711).**

La dosis correcta

4 consejos para las personas que toman antidepresivos

Muchas personas reciben ayuda para la depresión con medicamentos. Los antidepresivos son uno de los tipos de fármacos que se usan con mayor frecuencia. Si su médico recomienda antidepresivos, recuerde que:

1. Podría tener que probar más de un fármaco. Algunas personas se sienten bien con el primero que prueban. Otras tienen que probar diferentes fármacos hasta encontrar el más eficaz para ellas.
2. Por lo general, tardan un tiempo en hacer efecto. Algunos fármacos tardan al menos seis semanas en lograr que usted se sienta mejor. Sea paciente y siga tomando su medicamento según lo indicado.
3. La mayoría de las personas sufren efectos secundarios. Sin embargo, estos desaparecen después de un par de semanas. Hable con su médico si esto no ocurre.
4. No deje de tomar su medicamento repentinamente. Debe hablar con su médico para ir disminuyendo la dosis. Si lo hace en forma repentina, podría sentirse mal.



Seguimiento. Si recibe tratamiento para salud mental, es importante que no falte a sus citas de seguimiento. Si estuvo hospitalizado, visite a su proveedor de salud mental siete días después de que le hayan dado de alta del hospital.



Su UHC

Puede obtener información importante acerca de su plan de salud en cualquier momento en **myuhc.com/CommunityPlan**. En este sitio seguro, podrá imprimir su tarjeta de identificación, encontrar un proveedor, completar una evaluación de salud y aprender acerca de sus beneficios, entre otras cosas. Inscríbase hoy y comience a obtener más de sus beneficios. Es rápido y fácil:

1. Vaya a **myuhc.com/CommunityPlan**.
2. Haga clic en "Register Now" (Registrarme ahora). Necesitará su tarjeta de identificación de miembro, o puede usar su número de Seguro Social y su fecha de nacimiento para registrarse.
3. Siga las instrucciones paso a paso.



Rincón de recursos

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

1-800-504-9660 (TTY 711)

Línea de enfermería Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-866-827-0806 (TTY 711)

Healthy First Steps Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Inscríbese en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita).

1-877-813-3417 (TTY 711)

UHCBabyBlocks.com

Cuidado de las embarazadas en Twitter

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

@UHCPregnantCare

@UHCEmbarazada

bit.ly/uhc-pregnancy

Nuestro sitio web y aplicación Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que esté.

myuhc.com/CommunityPlan

Health4Me

Ahorros en salud Obtenga descuentos instantáneos en alimentos sanos en lugares participantes.

uhcwihealthysavings.com



FA1504



¿Se acaba de inscribir en nuestro plan?

Aproveche al máximo sus beneficios.

Siga estos consejos para tener un excelente comienzo.

1. COMIENCE A USAR SU TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DE MIEMBRO DEL UNITEDHEALTHCARE COMMUNITY PLAN.

Llévela consigo en todo momento, también cuando vaya al médico.

2. LLAME A SU MÉDICO Y PROGRAME UNA CITA DE CONTROL.

Los controles regulares son importantes para prevenir problemas de salud. Si no sabe el número de su PCP, o si desea ayuda para programar una consulta de control, llame a Servicios para miembros al **1-800-504-9660 (TTY 711)**. Estamos aquí para ayudarle.

3. SIGA USANDO SU TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DE WISCONSIN FORWARDHEALTH.

Lleve siempre esta tarjeta consigo. Siempre muestre su tarjeta de identificación de Wisconsin ForwardHealth y la de miembro de UnitedHealthcare cuando reciba atención médica. Esto permite garantizar que obtenga todos los beneficios que tiene a su disposición. Si no ha recibido su tarjeta o necesita una de reemplazo, llame a ForwardHealth al **1-800-362-3002**.

¿SABÍA USTED QUE...?

La temporada de influenza en realidad puede durar tres temporadas. Por lo general comienza en otoño, y se disipa en invierno. A veces, se prolonga hasta la primavera. Puede evitar contraer esta enfermedad todo el año si se vacuna contra la influenza. Todas las personas a partir de los seis meses de edad deben vacunarse cada otoño. En este momento, la vacuna se encuentra disponible.

