



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



Photography by ZhangXun/stock.adobe.com

Edición extra de primavera 2023

Turn over for English!

Discapacidades del desarrollo

United
Healthcare
Community Plan

Qué contiene

Nuestro equipo de Servicios para miembros está listo para ayudarle. En la Página 2 encontrará una historia sobre cómo ayudamos a un miembro a conseguir sus medicamentos.



Salud + Bienestar

¿Qué es el WIC?

Ayuda para la alimentación de su familia

El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (nutrition program for Women, Infants and Children, WIC) está dirigido a mujeres embarazadas o que acaban de dar a luz. También es para las madres lactantes, los bebés y los niños de hasta 5 años. Le ofrece cheques, vales o tarjetas cada mes para comprar opciones de alimentos saludables. Entre ellos se encuentran la leche, el queso, los huevos, los cereales integrales y la mantequilla de maní. También puede conseguir frijoles, frutas, verduras, jugos y más. Visite fns.usda.gov/wic para obtener más información y ver si usted o sus hijos son elegibles.



Hora de la cena. Prepare una sopa con productos básicos de la despensa. Visite uhc.care/wintersoup para obtener ideas fáciles.

Beneficio para los miembros

Apoyo en salud al alcance de su mano

Presentamos el servicio Assurance Wireless Lifeline

Como miembro, o como tutor de un miembro de UnitedHealthcare, puede reunir los requisitos para el servicio Assurance Wireless Lifeline, un teléfono móvil y plan de servicio, sin costo alguno. Como cliente de Assurance Wireless, puede acceder fácilmente a:

- Información relacionada con la salud de UnitedHealthcare
- Recordatorios de beneficios y programas por mensaje de texto para usted y su familia
- Servicios para miembros de UnitedHealthcare

¿Ya tiene Lifeline? Puede cambiar de su proveedor de servicios actual.



istock.com/DMEPhotography



Solicítelo ahora. Visite assurancewireless.com/partner/buhc para solicitar u obtener más información acerca de los planes de Assurance Wireless Lifeline. Prepárese para disfrutar de apoyo en salud móvil sin costo alguno para usted.

Experiencia de miembro

Una mano amiga

Si tiene problemas con su cobertura médica, estamos aquí para ayudarle. Nuestro equipo de Servicios para miembros puede ayudarle a conseguir lo que necesita para su hijo.

Un miembro tenía problemas para conseguir sus medicamentos. Así que llamó a Servicios para miembros para pedir ayuda.

Representantes de Servicios para miembros hablaron con el consultorio médico y la farmacia y consiguieron la información necesaria para aprobar

la solicitud. El miembro recibió los medicamentos.

Estaba muy agradecido por la ayuda y ahora ya sabe que puede comunicarse con Servicios para miembros para cualquier cosa que necesite más adelante. Este tipo de ayuda de Servicios para miembros está disponible para todos los miembros.



Apoyo cuando lo necesita. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en la Página 6. Estamos aquí para ayudar.



Atención cubierta



istock.com/Hiraman

Cuídese

Evite las infecciones de transmisión sexual y los embarazos no deseados

La planificación familiar es un beneficio cubierto. Puede obtener acceso a servicios de planificación familiar por parte de un proveedor apropiado, incluso si no forma parte de la red. Este puede ayudarle con:

- Orientación sobre anticonceptivos
- Medicamentos
- Insumos
- Anticonceptivos orales e inyectables
- Anticonceptivos implantables subdérmicos
- Dispositivos intrauterinos
- Diafragmas
- Condomes
- Espumas
- Supositorios

Si es sexualmente activo, debe usar un condón para protegerse cada vez. Cada año, millones de jóvenes contraen infecciones de transmisión sexual (ITS), que pueden causar infertilidad y otros problemas de salud permanentes.

Usted y su pareja deben hablar sobre la prevención de las ITS y los embarazos no deseados. Ambos también deben hacerse pruebas, ya que muchas ITS no tienen síntomas perceptibles. No permita que la vergüenza le impida consultar a un médico si cree que puede tener una ITS.

La vida cotidiana



iStock.com/SDI Productions

Dónde obtener atención

Cómo elegir el lugar correcto para recibir ayuda

Cuando esté enfermo o herido, es posible que no quiera esperar para recibir atención médica. Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudarle a obtener tratamiento más rápido.

Proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP)

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su PCP debe ser el primer lugar al que llame. Puede obtener una cita ese día

para más adelante o le pueden dar consejos para cuidarse en casa. Su médico puede llamar para usted en la farmacia. Usted incluso puede llamar en la noche o los fines de semana.

Atención de urgencia

Si no le es posible obtener una cita con su PCP, puede ir a un centro de atención de urgencias, ya que allí atienden a pacientes sin cita previa. En ellos se tratan muchos tipos

de enfermedades y lesiones, y muchos están abiertos en la noche y los fines de semana.

Sala de emergencias

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas graves. Vaya solo cuando considere que su enfermedad o lesión podría ocasionar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato. Si acude por un problema menor, es posible que tenga que esperar mucho tiempo.



¿Sabía que...?

Sus beneficios siempre incluyen servicios de transporte de ida y vuelta a las consultas médicas y de salud del comportamiento. Para obtener más información, consulte la Página 6.

Atención cubierta

¿Debe su hijo recibir atención médica?

Las revisiones y vacunas mantienen sana a su familia

La atención preventiva es importante, ya que hace posible que usted y su familia estén sanos. La atención preventiva incluye revisiones de rutina y vacunas. Aquí le indicamos algunas que pueden ser necesarias para su hijo.

Examen de detección de plomo

La intoxicación por plomo puede causar problemas de crecimiento y desarrollo. Los niños deben realizarse un examen de detección de plomo cuando tienen 1 año y 2 años. También pueden realizarse un examen hasta los 6 años si usted o el médico de su hijo tienen inquietudes.

Exámenes del desarrollo y del comportamiento

Estos exámenes aseguran que su hijo se esté desarrollando de manera correcta. En ellos se evalúa el movimiento, el lenguaje, las emociones, el comportamiento y el pensamiento de su hijo. Estos exámenes se deben realizar cuando su hijo tenga 9 meses, 18 meses y 24 o 30 meses de edad. También se pueden realizar en cualquier momento que le surja una preocupación.

Controles dentales

Los niños deben acudir al dentista cada 6 meses para control y limpieza. Los dentistas pueden ponerle un barniz de fluoruro a su hijo, que protegerá sus dientes de las caries.

Vacunas en la infancia

Las vacunas son una de las mejores formas de proteger a su hijo contra enfermedades graves. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) tienen una lista de vacunas recomendadas. También tienen un calendario de cuándo debe recibirlas su hijo. Para más información, visite [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines).

Vacuna contra la influenza (gripe)

Los niños a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe cada año. Esta vacuna está disponible en los meses de otoño e invierno. Aún no es demasiado tarde para que su hijo se vacune esta temporada.

Vacuna contra el COVID-19

Los CDC recomiendan que los niños a partir de los 6 meses de edad reciban todas las dosis de la serie primaria de la vacuna contra el COVID-19. Todos los niños a partir de los 5 años deben recibir también una dosis de refuerzo. Existe una vacuna de refuerzo actualizada que puede proteger a su hijo de enfermarse seriamente de las variantes más recientes del virus. Su hijo debe esperar a recibir un refuerzo al menos 2 meses después de su última vacuna contra el COVID-19. O espere 3 meses después de la última vez que tuvo COVID-19.



Compruébelo. Las listas de verificación que le ayudan a prepararse para la consulta de su hijo se encuentran disponibles en [childwellnessvisit.myuhc.com](https://www.childwellnessvisit.myuhc.com).

Recursos para miembros

Estamos aquí para usted

Queremos que le sea lo más fácil posible aprovechar al máximo el plan médico. Como nuestro miembro, tiene a su disposición numerosos servicios y beneficios para usted.

Servicios para miembros:

Obtenga ayuda con sus preguntas y preocupaciones. Encuentre un proveedor o centro médico de urgencias, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para programar una cita en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-800-348-4058, TTY 711

Nuestro sitio web: Guarda toda su información médica en un solo lugar. Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/communityplan

Manual para miembros:

Búsquelo en línea. O, si lo solicita, Servicios para miembros se lo enviará por correo electrónico o postal sin costo alguno.

1-800-293-3740, TTY 711

uhccommunityplan.com/az/medicaid/

[developmentally-disabled](https://uhccommunityplan.com/az/medicaid/developmentally-disabled)

Aplicación de

UnitedHealthcare: Acceda a la información de su plan de salud dondequiera que esté. Consulte su cobertura y beneficios. Encuentre proveedores cercanos dentro de la red. Consulte su tarjeta de identificación de miembro, obtenga indicaciones para llegar al consultorio de su proveedor y mucho más.

Descárguela desde la App Store o Google Play

NurseLine: Reciba asesoría médica de una enfermera, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin costo alguno para usted (llamada gratuita).

1-877-440-0255, TTY 711

Assurance Wireless: Obtenga datos ilimitados de alta velocidad, minutos y mensajes de texto cada mes. Además, un teléfono inteligente Android sin costo alguno para usted.

assurancewireless.com/partner/buhc

Digitalízase: Regístrese para recibir documentos digitales, correos electrónicos y mensajes de texto de la información de salud de su hijo más rápidamente.

myuhc.com/communityplan/preference

Transporte: Si necesita que lo lleven a una cita y no puede proporcionar, obtener o pagar su propio transporte, UnitedHealthcare Community Plan puede ayudarle. Se ofrece transporte no urgente para los servicios cubiertos de AHCCCS. Llame al menos 72 horas antes de su consulta médica. Llame en cualquier momento si necesita traslado a un centro de atención de urgencia o si lo dan de alta del hospital. Si prefiere utilizar el transporte público, esta opción también está disponible.

1-888-700-6822 o

1-602-889-1777, TTY 711

Administración de cuidados:

Este programa es para miembros con enfermedades crónicas y necesidades complejas. Usted puede recibir llamadas telefónicas, visitas a domicilio, educación en salud, remisiones a recursos de la comunidad, recordatorios de citas, asistencia con el transporte y más (llamada gratuita).

1-800-348-4058, TTY 711

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo y recompensas por una atención prenatal oportuna y de rutina para el bebé (llamada gratuita).

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthfirststeps.com

Sanvello: Esta aplicación de salud y bienestar cuenta con recursos como viajes guiados, herramientas de adaptación y apoyo comunitario. Descargue la aplicación. Cree una cuenta. Elija “upgrade through insurance” (ascender estatus a través del seguro). Busque y seleccione UnitedHealthcare. Introduzca los datos de identificación de miembro.

sanvello.com

Línea telefónica para casos de suicidio y crisis: 988

Línea para la atención de casos de crisis de salud mental:

1-844-534-HOPE (4673),

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.

1-800-348-4058, TTY 711



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.

Bajo los Títulos VI y VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964 (Título VI y VII) y la Ley de Estadounidenses con Discapacidades de 1990 (ADA), Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973 y la Ley de Discriminación por Edad de 1975, UnitedHealthcare Community Plan prohíbe la discriminación en admisiones, programas, servicios, actividades o empleo basados en raza, color, religión, sexo, origen nacional, edad y discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe hacer un ajuste razonable para permitir que una persona con discapacidad participe en un programa, servicio o actividad. Las ayudas y servicios auxiliares están disponibles a pedido de personas con discapacidades. Por ejemplo, esto significa que, si es necesario, UnitedHealthcare Community Plan debe proporcionar intérpretes de lenguaje de señas para personas sordas, lugares accesibles para sillas de ruedas o materiales impresos ampliados. También significa que UnitedHealthcare Community Plan tomará cualquier otra acción razonable que le permita participar y entender un programa o actividad, incluso realizar cambios razonables en una actividad. Si cree que no podrá entender o participar en un programa o actividad debido a su discapacidad, háganos saber con anticipación sus necesidades de discapacidad, si es posible. Para solicitar este documento en un formato alternativo o para obtener más información sobre esta política, comuníquese con: Servicios para Miembros de UnitedHealthcare Community Plan al **1-800-348-4058**. Para obtener este documento en otro formato, obtenga información adicional sobre esta política, comuníquese con UnitedHealthcare Community Plan.