



HealthTALK

VERANO 2018 | TURN OVER FOR ENGLISH!



¿Sabía que...?

Cada año, aproximadamente 618 personas en Estados Unidos mueren debido al calor extremo.

Manténgase fresco usando ropa ligera y suelta. Permanezca en un área con aire acondicionado y beba suficiente agua.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

¿Tiene dolor de muelas?



El dolor de muelas es la quinta causa más común de las visitas a la sala de emergencias (emergency room, ER). Sin embargo, hasta un 79 por ciento de las visitas dentales a la sala de emergencias podrían manejarse mejor en el consultorio de un dentista. La mayoría de los hospitales no cuentan con dentistas en la sala de emergencias, por lo que no pueden hacer mucho para ayudar a los pacientes con dolor de muelas.

Por ello es importante contar con un “hogar dental”. Este es el consultorio al cual debe acudir para atender sus problemas dentales. El dentista al que acude periódicamente puede ayudarle cuando sienta dolor. Pero lo más importante es que puede ayudarle a evitar dolores de muelas gracias a la atención preventiva.

Los exámenes periódicos, las limpiezas y las radiografías son beneficios cubiertos. Estos exámenes ayudan al dentista a detectar y a tratar pequeños problemas antes de que se conviertan en graves.



Sonría. ¿Necesita encontrar un dentista que acepte su plan? ¿Desea obtener más información acerca de sus beneficios dentales? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-542-9238, TTY 711.**

Usted decide.

Usted tiene derecho de tomar sus propias decisiones médicas. Su proveedor le explicará sus opciones de tratamiento.

Usted tiene derecho a “rechazar” un tratamiento. Es posible que se le pida que firme un formulario para “aceptar” el tratamiento que desea. Esto se denomina consentimiento informado.

Pero, ¿qué sucede si está demasiado enfermo para dar su consentimiento? Una voluntad anticipada permitirá que los proveedores sepan qué tipo de tratamiento desea. Los tipos de voluntades anticipadas para atención médica incluyen:

- Un testamento vital explica qué tipo de tratamiento desea.
- Un poder de duración indefinida permite que otra persona tome decisiones en su nombre. También puede tener un poder de duración indefinida para la atención de salud mental.



Tome nota. Pida a su médico o al hospital un formulario que le sirva como referencia para crear una voluntad anticipada. Los formularios también están disponibles en línea. Entregue copias del formulario a sus proveedores y a alguien en quien usted confíe, y guarde una copia para usted.

Respire sin dificultad.

Cómo entender su medicamento para el asma o la EPOC.

Existen muchos medicamentos diferentes para el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Su médico le recetará los que sean adecuados para usted. Asegúrese de tomar sus medicamentos como se lo indica su médico. No deje de tomarlos sin consultar a su médico, aunque se sienta mejor. Debe tener un plan de acción escrito que le ayude a saber qué tomar y cuándo.

Medicamentos a largo plazo:

La mayoría de las personas con asma y EPOC toman medicamentos todos los días, incluso si se sienten bien. Estos medicamentos a largo plazo mantienen el asma y la EPOC bajo control. Pueden ser orales o se pueden inhalar, y la mayoría ayudan a reducir la inflamación y abrir las vías respiratorias.

Medicamentos de rescate:

Los medicamentos de rescate inhalados son para usarlos cuando tiene tos o dificultad para respirar. Los medicamentos de rescate pueden ayudarle a respirar mejor en minutos y funcionan durante algunas horas. Debe llevarlos consigo en todo momento. Siga tomando su medicamento a largo plazo, incluso cuando también esté usando su inhalador de rescate.



Podemos ayudar. Ofrecemos programas de control de enfermedades, que ayudan a las personas con asma, diabetes y otras afecciones. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-542-9238, TTY 711** para obtener más información.



¿Le recetaron un opiáceo?

3 preguntas para hacer a su médico.

Las sobredosis de drogas constituyen actualmente la principal causa de muerte en personas menores de 50 años. El reciente aumento en las sobredosis se debe a un fuerte incremento en el consumo de opiáceos. Entre los opiáceos se encuentran medicamentos de venta con receta como Vicodin y Oxycontin. También incluyen heroína y otras drogas ilícitas.

Muchas personas que se vuelven adictas a los opiáceos comenzaron a usarlos cuando se los recetaron para aliviar el dolor. Otras han utilizado indebidamente las pastillas que le han quedado a algún amigo o familiar. A partir del 1º de junio de 2018, una nueva política limitará los fármacos opiáceos que puede requerir autorización previa.

Si su médico o dentista le receta un analgésico, hágase cargo de su salud y averigüe exactamente lo que le están dando. Haga estas tres preguntas a su proveedor:

- 1. ¿Existen otras opciones que pueden tratar mi dolor?** Los opiáceos no son la única opción. Otras opciones para tratar el dolor pueden ayudarle a sentirse mejor. Estas incluyen analgésicos de venta sin receta o fisioterapia.
- 2. ¿Cuáles son mis riesgos de adicción?** Algunas personas pueden ser más propensas a la adicción que otras. Tomar opiáceos por un período puede aumentar el riesgo de dependencia y adicción.
- 3. ¿Cómo interactúa este medicamento con otros medicamentos que estoy tomando?** Los opiáceos pueden ser mortales si se mezclan con otros fármacos, especialmente los que se toman para tratar la ansiedad, trastornos del sueño y convulsiones. Es una mala idea mezclar alcohol con un analgésico opiáceo.

 **¿Necesita ayuda?** El tratamiento para los trastornos por consumo de sustancias es un beneficio cubierto. Llame al Servicio de canalización para tratamiento de la Administración de abuso de sustancias y servicios de salud mental al **1-800-662-HELP (4357)** para comenzar su recuperación.



¿Tiene cobertura mi medicamento?

Su plan cubre una larga lista de medicamentos o fármacos de venta con receta. No se requieren copagos por los medicamentos cubiertos en la lista de medicamentos preferidos (preferred drug list, PDL) o formulario. La PDL es un subconjunto de todos los medicamentos cubiertos por el plan. Su médico usa estas listas para asegurarse de que los medicamentos que necesita estén cubiertos.

Si le piden que pague sus medicamentos, llame a Servicios para miembros al **1-877-542-9238**. Ellos pueden ayudarle a averiguar el motivo. Algunos motivos por los que le pueden pedir que pague la totalidad o una parte de su medicamento son:

- Usted tiene una cobertura de seguro principal aparte de su plan KanCare de UnitedHealthcare. Asegúrese de dar siempre a la farmacia todas sus tarjetas de seguro.
- Intenta resurtir el medicamento demasiado pronto. A veces se permite un resurtido anticipado.
- Está usando una farmacia que está fuera de la red. Debe usar una farmacia de la red.
- Su medicamento no se encuentra en la lista de medicamentos preferidos (PDL). Tendrá que hablar con su médico para asegurarse de que sus medicamentos estén en la PDL.
- Su medicamento puede requerir una autorización previa. Su médico puede hablar directamente con UnitedHealthcare.
- Acaba de reunir los requisitos de elegibilidad o tuvo un cambio en su estado de elegibilidad.
- Acaba de cambiarse a UnitedHealthcare de otro plan.
- Tiene una responsabilidad económica del paciente (spenddown) no cumplida.

Puede encontrar la lista de medicamentos preferidos y la lista del formulario en línea en **myuhc.com/CommunityPlan**. Puede buscar el nombre de un medicamento en el sitio web. También puede llamar al Departamento de ayuda de OptumRx al **1-877-305-8952**, de lunes a domingo, las 24 horas del día.



Rincón de recursos.

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

1-877-542-9238, TTY 711

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

**myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me®**

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

1-855-575-0136, TTY 711

KanQuit: Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

**KSQuit.org
1-800-784-8669**

Línea nacional contra la violencia doméstica:

Reciba apoyo, recursos y consejos las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

**1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224
thehotline.org**

Gáñele el cáncer.

¿Es ya su fecha para un examen de detección?

Los exámenes de detección de cáncer pueden ayudar a detectar los tipos de cáncer comunes en forma temprana. Si se detecta prematuramente, el cáncer generalmente se puede tratar. Incluso algunos tipos de cáncer se pueden prevenir con los exámenes de detección. Para las personas en riesgo promedio, la Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda:

QUÉ: Mamografía.

POR QUÉ: Para detectar el cáncer de mama en forma temprana.

CUÁNDO: Mamografías anuales para mujeres a partir de los 40 o 45 años, según su riesgo. Mamografías cada 2 años a partir de los 55 años. (Las mujeres con un alto riesgo pueden continuar los exámenes anuales después de los 55 años.)

QUÉ: Colonoscopia.

POR QUÉ: Para detectar o prevenir el cáncer colorrectal.

CUÁNDO: Colonoscopia para hombres y mujeres cada 10 años a partir de los 50 años. También hay disponibles otros exámenes de cáncer colorrectal; los intervalos varían.

QUÉ: Citología y examen de detección de VPH.

POR QUÉ: Para detectar o prevenir el cáncer de cuello uterino.

CUÁNDO: Citología para mujeres cada 3 años entre los 21 y 29 años. La citología y los exámenes de VPH cada 5 años entre los 30 y 65 años. Los exámenes pueden terminar a los 65 años en el caso de mujeres con un historial de resultados de citología normales.



¿Está en riesgo? Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer. Pregúntele si tiene que comenzar los exámenes de detección a una edad más temprana o hacérselos con mayor frecuencia.



UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad o nacionalidad.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad o nacionalidad, 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 número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 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 al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.