



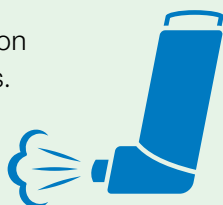
LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK



## ¿Sabía usted?

Hay 6.3 millones de niños con asma en los Estados Unidos. Es el 8.6 por ciento de la población menor de 18 años.



## ¡No se olvide!

### Renueve su cobertura.

Su salud es muy importante. Queremos asegurarnos de que usted siga recibiendo la atención que necesita para conservar la salud. Si usted tenía beneficios de TennCare en 2016, los tendrá que renovar en el año 2017.

Esté atento a recibir correspondencia de TennCare. Cuando reciba el correo de TennCare, ábralo y siga las instrucciones. Si no lo hace, podría perder su cobertura.

➔ **¿Se mudó?** ¿No sabe con seguridad si tenemos su dirección correcta? Si necesita cambiar o actualizar su dirección, llame gratis a TennCare al **1-855-259-0701, TTY 711.**



# Las enfermedades de transmisión sexual pueden ser silenciosas

Muchas de las enfermedades de transmisión sexual (en inglés usen la abreviatura STD) no presentan signos ni síntomas. No se puede ver a simple vista si su pareja tiene una. Es posible que usted no sepa que tiene una infección y que se la pase a su pareja. Algunas STD se pueden curar. Sin embargo, si no se tratan, pueden causar daño permanente.

Usted puede contagiarse con una enfermedad de transmisión sexual a través de cualquier contacto íntimo. La única manera de prevenir las enfermedades de transmisión sexual es no tener contacto de piel con piel. Pero hay otras cosas que puede hacer para evitar la difusión de las enfermedades de transmisión sexual, tales como:

- Usar un condón de látex cada vez que tenga contacto sexual de cualquier tipo.
- Limitar la cantidad de parejas sexuales que tiene.
- Informar a su proveedor de atención médica acerca de su actividad sexual. Ser sincero.
- Hacerse pruebas. Hay pruebas para la mayoría de las enfermedades de transmisión sexual. Por ejemplo, las mujeres sexualmente activas de 25 años o menos cada año deben hacerse la prueba para detectar clamidia.



**Encuentre al Dr. Ideal.** Consulte a su proveedor de atención primaria para asesoramiento y pruebas de STD. ¿Necesita un nuevo PCP? Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o use la aplicación **Health4Me™**. O bien, llame gratis a Servicios al Cliente al **1-800-690-1606, TTY 711.**

## Pregunte al Dr. Health E. Hound

**P: ¿Por qué es necesario hacerle la prueba de plomo a mi hijo?**

**R:** A menudo hay plomo en las tuberías o en la pintura de las casas antiguas. Los niños pueden inhalar o tragar plomo. El exceso de plomo en el cuerpo de un niño produce envenenamiento por plomo. El envenenamiento por plomo puede afectar la sangre, los huesos o el cerebro de un niño. Puede causar un crecimiento lento o problemas del desarrollo.

Muchos niños con envenenamiento por plomo no tienen síntomas. Por eso la prueba es importante. Los expertos recomiendan hacer la prueba a la edad de 1 y de 2 años. La prueba se hace con unas cuantas gotas de sangre. Si en la prueba se detecta plomo, el tratamiento puede ayudar. Eliminar las fuentes de plomo puede prevenir que el envenenamiento por plomo empeore.



## La atención médica apropiada

UnitedHealthcare Community Plan hacen administración de utilización (UM). Todos los planes de atención médica administrada lo hacen. Es la manera de asegurarnos de que nuestros miembros están recibiendo la atención adecuada en el momento adecuado y en el lugar adecuado.

Un doctor revisa las solicitudes cuando la atención no cumple con las directrices. Las decisiones se basan en la atención y el servicio, así como sus beneficios. No recompensamos a los doctores ni al personal por negar servicios. No ofrecemos recompensas económicas a nadie por proporcionar menos atención.

Los miembros y los doctores tienen el derecho de apelar las denegaciones. En la carta de denegación le diremos cómo apelar.



### ¿Tiene preguntas?

Simplemente llame gratis al **1-800-690-1606, TTY 711.**



**Infórmese.** Lea sobre el envenenamiento por plomo y otros temas de salud infantil en [KidsHealth.org](http://KidsHealth.org).

# ¡Llegó la primavera!



## Cómo hacer frente a las alergias estacionales y el asma

Cuando a los árboles les salen las hojas, el pasto crece y las flores brotan, emiten polen. Para muchas personas, esto significa que los síntomas de alergia y asma empeoran en la primavera. Quizás se le dificulte la respiración. O a lo mejor le pican los ojos o le gotea la nariz. Hay cosas que usted puede hacer para sentirse mejor.

- **Consulte la calidad del aire.** A menudo se informa con el reporte del tiempo. Le puede informar de los niveles de diferentes tipos de polen y la contaminación.
- **Si juega, hace trabajo de jardín o hace ejercicio al aire libre,** haga estas actividades por la mañana o la tarde. Los recuentos de polen de árboles y pasto son más bajos a esas horas del día.
- **Después de pasar tiempo al aire libre,** báñese y cámbiese la ropa. Así previene el polen en sus muebles y ropa de cama.
- **Mantenga las ventanas** cerradas y su auto cuando sea posible.
- **Tómese su medicina.** Si tiene asma, tome su medicamento de control de la manera indicada. Siempre tenga su inhalador de alivio rápido con usted. Siga las instrucciones de su profesional médico para el tratamiento de otros síntomas de la alergia.

## Observe las reglas

¿Ha leído el Manual para miembros? Es una gran fuente de información. En el manual se detalla cómo usar su plan de seguro médico. El manual explica:

- los beneficios y servicios que le corresponden
- los beneficios y servicios que no le corresponden (exclusiones)
- los costos que podría tener para la atención médica
- cómo obtener información sobre los proveedores de redes
- cómo funcionan sus beneficios de medicamentos con receta
- qué hacer si necesita atención médica cuando está de viaje
- cuándo y cómo puede recibir servicios de atención médica de un proveedor fuera de la red
- dónde, cuándo y cómo obtener atención médica primaria, atención después de horas hábiles, servicios de salud conductual, servicios especializados, servicios de hospital y atención en caso de emergencia
- sus derechos y obligaciones como miembro
- nuestra política de privacidad
- qué hacer si recibe una factura
- cómo expresar una queja o apelar una decisión de cobertura
- cómo solicitar un intérprete u obtener otro tipo de ayuda con el idioma o con traducción
- cómo decide el plan si se cubren los nuevos tratamientos o tecnologías
- cómo reportar el fraude y el abuso



**Consígalo todo.** Puede leer el Manual para miembros en línea en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). O llame gratis a Servicios al Cliente al **1-800-690-1606, TTY 711**, para solicitar una copia del manual.

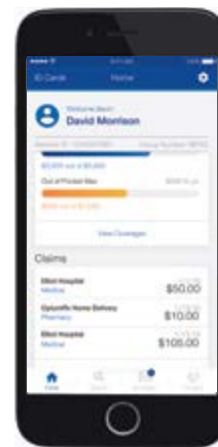
## Health4Me ahora está mejor que nunca

Hemos actualizado la aplicación móvil Health4Me™ de UnitedHealthcare. Tiene un nuevo aspecto y ofrece una mejor experiencia al usuario. Ahora es aún más fácil obtener la información del plan de salud que necesita, cuando la necesita.

Health4Me tiene muchas de las mismas características que su sitio de Internet seguro, [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). Puede consultar su tarjeta de identificación digital, buscar doctores en la red y centros de atención de urgencia en las inmediaciones, ver sus beneficios e incluso consultar el Manual para miembros. Y eso es tan sólo el principio.



**No se demore.** Tenga a mano su plan de seguro médico. Descargue ahora mismo la aplicación **Health4Me** en App Store o Google Play.





# Acabe con el cáncer

## ¿Ya le toca un examen de detección?

Los exámenes de detección de cáncer pueden ayudar a detectar temprano los tipos comunes de cáncer. Cuando se detectan a tiempo, son más tratables. Incluso algunos tipos de cáncer se pueden prevenir con pruebas de detección. Para la persona con riesgo típico, la Sociedad Americana del Cáncer recomienda:

**QUÉ:** Mamografía

**POR QUÉ:** Para detectar el cáncer de mama temprano

**CUÁNDO:** Mamografías anuales y exámenes clínicos de los senos para las mujeres a partir de los 40 años.

Exámenes clínicos de los senos cada tres años para las mujeres entre 20 y 30 años de edad.

**QUÉ:** Colonoscopia

**POR QUÉ:** Para detectar o prevenir el cáncer colorrectal

**CUÁNDO:** Colonoscopia para los hombres y las mujeres cada 10 años a partir de los 50 años de edad. También hay otras pruebas para detectar el cáncer colorrectal; los intervalos varían.

**QUÉ:** Pruebas de Papanicolaou y HPV

**POR QUÉ:** Para detectar o prevenir el cáncer de cuello del útero

**CUÁNDO:** Prueba de Papanicolaou para las mujeres cada tres años a partir de los 21 años de edad. Pueden dejarse de hacer la prueba a los 65 años las mujeres con antecedentes de resultados normales de la prueba de Papanicolaou. Las pruebas del HPV también deben hacerse cada cinco años entre los 30 y 65.



**¿Corre usted riesgo?** ¿Tiene antecedentes de cáncer? ¿Padece obesidad o fuma? Es posible que corra mayor riesgo de cáncer. Pregúntele a su doctor

si necesita comenzar a hacerse pruebas de detección a una edad más joven o hacérselas más a menudo.



# Healthy Kids

## Hágale a su hijo su chequeo de TennCare Kids.

Es muy importante que todos los niños acudan a chequeos con regularidad. Los chequeos que se hacen a tiempo ayudan a detectar temprano los problemas de salud. Cuando los problemas se encuentran temprano, son más fáciles de tratar. Por favor, lleve a su hijo a su chequeo periódico a la edad recomendada. Esto ayudará a que su hijo se conserve sano. Llame a su proveedor de atención primaria (PCP) hoy mismo y haga una cita.



**¿Necesita transporte?** Si necesita ayuda para hacer una cita, llame a UnitedHealthcare Community Plan al **1-800-690-1606**. Su hijo

puede obtener transporte al consultorio del doctor para los servicios médicos necesarios de TennCare Kids. Un adulto puede acompañar al niño. Los chequeos y transporte de TennCare Kids son sin costo para usted.

## Segunda opinión

Una segunda opinión es cuando usted quiere ir a que otro doctor lo evalúe para el mismo problema de salud. Usted puede obtener una segunda opinión de un proveedor de la red para cualquiera de sus beneficios cubiertos. Es su decisión. Usted no está obligado a obtener una segunda opinión.

# ¡Muévase!

Cualquier persona puede disfrutar la actividad física.

La actividad física puede parecer difícil si tiene sobrepeso. Quizás se sienta incómodo haciendo ejercicio frente a los demás. Posiblemente también se canse muy rápido. Usted puede superar estos desafíos. No sólo puede hacer actividad física independientemente de su talla, también puede divertirse y sentirse bien al mismo tiempo.

Bien sea joven o mayor, prácticamente cualquier persona puede hacer actividad física. El ejercicio también puede ser muy divertido si lo hace con otras personas. No sólo se puede pasar tiempo con amigos, también puede motivar a los demás a que no dejen la actividad física.

Ser activo puede ayudarle a vivir más tiempo y protegerlo de problemas de salud graves. Algunas afecciones como la diabetes tipo 2, las enfermedades del corazón y el derrame cerebral son menos probables con la actividad física regular. El ejercicio tiene una gran cantidad de beneficios como:

- Menor presión arterial y glucosa en la sangre
- Huesos, músculos y articulaciones sanos
- Corazón y pulmones fuertes
- Mejor sueño por la noche y mejor estado de ánimo

Cuando se combina con una alimentación saludable, un estilo de vida activo también puede ayudar a controlar el peso.



**Vaya a ver a su PCP.** Siempre consulte con su proveedor de atención primaria (PCP) para ver lo que es seguro para usted y su familia. Si ha estado inactivo, empiece poco a poco y vea cómo se siente. Poco a poco aumente la duración de su actividad física. También debe hablar con su PCP si no está seguro de su salud o tiene alguna inquietud de que la actividad física pudiera ser peligrosa para usted.



## Busque un doctor

¿Necesita ayuda para encontrar un doctor en la red? Nos puede llamar al **1-800-690-1606, TTY 711**, para averiguar si un doctor está en nuestra red o para obtener la siguiente información acerca de un doctor:

- Nombre, dirección, número de teléfono
- Cualificaciones profesionales
- Especialidad
- Facultad de medicina a la que asistió
- Cuándo terminó la residencia
- Estado de certificación de la junta
- Idiomas que habla

# Obtenga resultados

## Nuestro programa de Gestión de la Calidad

UnitedHealthcare Community Plan desea que usted reciba la mejor atención y el mejor servicio. Por eso contamos con un programa de Gestión de la Calidad (en inglés lo abrevian QM). Nuestro programa QM nos ayuda a aprender lo que podemos hacer mejor. Nuestros programas de salud para miembros:

- Ayudan a las personas con problemas como el asma, la diabetes, las enfermedades del corazón, la depresión, el trastorno bipolar y la esquizofrenia
- Ayudan a las mujeres embarazadas para que sus bebés nazcan sanos
- Ayudan a las personas a conservar la salud con vacunas, evaluaciones y pruebas
- Mejoran la seguridad de los pacientes
- Aseguran que los miembros están satisfechos con el plan
- Aseguran que los doctores y otros profesionales de la salud cumplen nuestras normas

Nosotros utilizamos normas nacionales. El Comité Nacional para el Aseguramiento de la Calidad (NCQA) las redacta. El NCQA es un organismo independiente. Esta organización compara la calidad de los diferentes planes de seguro médico. Nosotros medimos nuestro progreso mediante el conjunto de información Healthcare Effectiveness Data and Information Set (HEDIS®) y Consumer Assessment of Healthcare Providers & Systems (CAHPS®). Los resultados de HEDIS y CAHPS se proporcionan en una boleta nacional de calificaciones. A continuación encontrará los puntos destacados de nuestras calificaciones HEDIS® y CAHPS® para TennCare en 2016. Comparan nuestros resultados con los promedios nacionales:

Medida	UnitedHealthcare Community Plan Medio TN	UnitedHealthcare Community Plan Este TN	UnitedHealthcare Community Plan Oeste TN	Percentil 50 en Medicaid Nacional para HEDIS 2015**
--------	--	---	--	---

### Puntos destacados de CAHPS® para adultos 2016

Calificación del plan de seguro médico*	59.67%	61.91%	62.32%	57.93%
Calificación del doctor que lo atiende*	63.50%	73.59%	66.13%	64.66%
Calificación de toda la atención médica*	48.36%	55.11%	53.33%	52.56%
Calificación de especialista*	63.91%	73.64%	64.94%	65.06%
Qué tan bien se comunican los doctores#	89.74%	92.22%	88.82%	90.66%

### Puntos destacados de CAHPS® para niños+ 2016

Calificación del plan de seguro médico*	76.09%	73.87%	75.94%	68.71%
Calificación del doctor que lo atiende*	76.49%	79.55%	74.04%	74.58%
Calificación de toda la atención médica*	71.33%	72.60%	68.59%	66.41%
Calificación de especialista*	71.31%	79.09%	N/A	70.75%
Qué tan bien se comunican los doctores#	93.12%	94.75%	91.49%	93.14%

### Medidas de HEDIS® 2016

#### Salud de la mujer:

Prueba de detección de cáncer de mama	49.25%	56.11%	46.80%	58.34%
Puntualidad de la atención prenatal	76.64%	83.95%	70.07%	82.19%
Atención posparto	49.64%	60.74%	43.07%	62.77%

#### Atención de la diabetes:

Prueba de concentración de A1C	83.31%	84.00%	80.67%	86.20%
Realización de examen de la retina del ojo	41.65%	49.60%	43.73%	54.74%
Control de la presión arterial para diabéticos <140/90	61.34%	64.40%	53.07%	62.23%
Monitoreo para enfermedad de los riñones	90.44%	90.80%	92.93%	81.75%

#### Salud conductual:

Gestión de antidepresivos— tratamiento eficaz de fase de continuación	31.27%	36.53%	29.50%	34.02%
---	--------	--------	--------	--------



**Averigüe más.** Si desea saber más sobre nuestros programas de salud de calidad, visite [UHCCCommunityPlan.com](http://UHCCCommunityPlan.com).

Le podemos proporcionar una copia impresa de la descripción de nuestro programa QM. Llame a Servicios al Cliente al **1-800-690-1606, TTY 711**, para pedir una copia.

+Al 12/31/2015 los miembros elegibles de la población tenían 17 años de edad o menos.

\*El porcentaje refleja a los miembros que calificaron a su plan/proveedor con 9 o 10 en una escala de 0-10, siendo 10 la mejor.

#El porcentaje refleja a los encuestados que respondieron 'siempre' o 'generalmente'.

\*\*El promedio nacional se basa en el 50º percentil de HEDIS 2015 del NCQA.

HEDIS® es marca registrada de National Committee for Quality Assurance (NCQA).

CAHPS® es marca registrada de Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ).



## Coma bien

La buena comida puede mejorar su salud.

Prestar atención a sus hábitos alimenticios puede ser el primer paso para ayudar a usted y a su familia a comer mejor. Los nutrientes como las vitaminas, los minerales y la fibra dietética nutren el cuerpo, dándole lo que necesita para estar sano. Comer estos alimentos regularmente mejorará su salud:

- Frutas y verduras
- Granos integrales, como avena, pan de trigo integral y arroz integral
- Mariscos, carnes magras, aves y huevos
- Leche y queso descremados o semidescremados o sustitutos (como la leche de soya o la leche de arroz) que son ricos en vitamina D y calcio
- Frijoles, nueces y semillas

Siempre tenga bocadillos saludables disponibles para evitar comer comida chatarra. El yogur semidescremado, la fruta fresca o seca y las verduras rebanadas son fabulosas opciones entre comidas.

Si necesita bajar de peso, pregúntele a su proveedor de atención primaria (PCP) cuál es un índice de masa corporal y peso saludables, ya que varía con cada persona. Bajar de peso demasiado rápido no es saludable. Se ha demostrado que bajar de peso lentamente a lo largo de 6 meses o más tiempo mejora la salud.



## Acuda a su PCP

Los exámenes y pruebas de salud regulares pueden ayudar a usted y a su adolescente a conservar la salud. Recibir los servicios de atención médica adecuados ayuda a vivir una vida más saludable. Los servicios que necesita dependen de su edad, salud y antecedentes familiares. Estos también tendrán un impacto en cuáles exámenes necesita y cuándo. Otros factores son lo que come, su nivel de actividad y si usted fuma. El mejor lugar al que puede ir para servicios de atención médica es el consultorio de su médico de atención primaria o PCP.



**Tome las riendas.** Haga una cita con su PCP hoy mismo. No se olvide de preguntar cuáles son los servicios de salud que necesita y cuándo los necesita. Si necesita ayuda para hacer una cita, llame a UnitedHealthcare Community Plan al **1-800-690-1606, TTY 711.**

## Consejos para ayudarle a perder peso

- Mantenga un diario de alimentación. Anote todo lo que come en un día. Esto puede ayudar a determinar los factores desencadenantes que aumentan el comer.
- Compre sólo lo que está en su lista de compras. Nunca vaya de compras con hambre.
- No vea la televisión mientras come. Esto puede conducir a comer en exceso.
- Coma porciones más pequeñas. Guarde la mitad de su comida antes de empezar a comer en un restaurante. Lívese el resto a casa para otra comida.
- ¡Haga actividad física! Haga ejercicio hasta sudar. Nadar, caminar a paso ligero o andar en bicicleta son sólo algunas de las formas de ponerse en forma y vivir una vida activa.



## No se olvide

### La importancia de no faltar a su cita con el dentista

Tiene planeado ir a su cita con el dentista. Luego pasa algo. Quizás no tiene cómo llegar, se enferma o simplemente se le olvida.

Podemos ayudarle a obtener transporte a su cita con el dentista. Llame a DentaQuest al **1-855-418-1622, TTY 1-800-466-7566**, dos días antes de su cita para pedir el transporte. Asegúrese de acudir a su cita siempre que sea posible.

Aquí le damos algunos consejos para ayudarle:

- Anote la cita en un calendario y en la agenda de su celular.
- Si necesita ausentarse del trabajo, asegúrese de hacer los arreglos desde antes.
- Si necesita una niñera o transporte al dentista, haga los arreglos temprano para no tener apuros a última hora.
- Si no puede ir a la cita por alguna razón, informe al dentista tan pronto como sepa.
- Tenga a la mano el número de teléfono del dentista el día de la cita. Si va a llegar tarde, llame para avisarles. Quizás de todas maneras lo puedan atender.



**¿Necesita ayuda?** ¿Necesita ayuda para encontrar un dentista o para hacer una cita? Llame a DentaQuest al

**1-855-418-1622, TTY 1-800-466-7566.**

O visite su sitio web en **DentaQuest.com.**



## Espere recompensas

### Suscríbase a Baby Blocks.

¿Está embarazada? Suscríbase a Baby Blocks. Es un programa de incentivos para las mujeres embarazadas y las nuevas madres. Usted puede ganarse hasta ocho regalos por ir a las importantes consultas prenatales, de rutina y postparto. Las recompensas abarcan desde artículos de salud hasta juguetes y libros y las tarjetas de regalo.

Cuando se inscribe en Baby Blocks, recibirá más que recompensas. Recibirá mensajes de correo electrónico y de texto para recordarle de consultas programadas. También recibirá información médica útil en cada etapa del embarazo y el comienzo como de su vida como madre.



**Inscríbese hoy mismo.** Simplemente visite **UHCBabyBlocks.com.**

## Salud a tiempo

La atención prenatal y posparto oportuna puede ayudarle a tener el embarazo, parto y recuperación sanos. Debería ver a su doctor o partera:

- Por lo menos una vez antes de la semana 12
- Cada cuatro semanas hasta la semana 28
- Cada dos semanas hasta la semana 36
- Cada semana hasta el parto
- De cuatro a seis semanas después del parto (y dos semanas después del parto si le hicieron cesárea)





# 10 verdades

## Cosas que debe saber sobre la depresión

- 1. La depresión afecta a su forma de pensar.** Cuando está deprimido, la mente puede jugarle malas pasadas. Si tiene pensamientos de suicidio, llame a alguien inmediatamente. El número para crisis es **1-855-CRISIS-1 (1-855-274-7471)**.
- 2. La depresión hace que sea difícil dar.** Es muy difícil pensar en otras personas cuando está deprimido. Lo único en lo que puede pensar es en su propio dolor. Trate de mantenerse activo. Tome medidas que pueden ayudarlo a sentirse mejor. Trate de leer un libro, salir a caminar o hablar con un amigo.
- 3. La depresión a menudo se siente como ansiedad.** Asegúrese de que le hagan el diagnóstico correcto. Esto ayudará a que reciba el mejor tratamiento.
- 4. La irritabilidad continua puede ser un síntoma de depresión.** Si el mundo, su vida, o sus seres queridos constantemente lo enfadan, la causa podría ser algo que le está pasando a usted.
- 5. El dolor crónico puede ser otro síntoma de depresión.** Al mismo tiempo, vivir con malestar continuo puede provocar depresión.
- 6. El alcohol es un depresor.** También lo son la marihuana y muchas otras drogas recreativas o de la calle. La automedicación no lo va a poner mejor. En cambio, puede empeorarlo con el tiempo.



- 7. La gente no elige estar deprimida.** Pero sí decide cómo responder. Usted puede optar por no hacer nada. Pero negar que tiene un problema sólo lo hará sentirse peor.
- 8. La depresión puede ser tan dura para sus seres queridos como para usted.** Quiénes más cercanos están a usted son quienes pueden comenzar a sentirse no queridos. Podrían distanciarse para no sentir su dolor. Recuerde que otros cuentan con usted.
- 9. El ejercicio es la cura más fácil y más barata para la depresión.** Simplemente caminar 30 minutos al día le ayudará. Incluso puede hacer que los síntomas desaparezcan por completo.
- 10. A veces lo único que hace falta es ir al terapeuta.** Piense en acudir a un terapeuta.



## Siga las indicaciones

A veces es difícil tomar los medicamentos según las indicaciones. A algunas personas se les olvida tomarse su medicina. Algunas personas quizás no tomen sus medicamentos porque piensan que no funcionarán. Otras personas pueden temer los efectos secundarios. Quizás se les dificulte usar un inhalador o una jeringa.

Tomar sus medicamentos según las indicaciones es importante. Los pastilleros y los recordatorios con la alarma del teléfono pueden ser útiles si se le olvida tomarse su medicamento. Su médico o farmacéutico también puede ayudar. Ellos le pueden enseñar cómo tomarse su medicamento y responder a preguntas. Él o ella le puede ayudar a entender por qué es importante que tome sus medicamentos según las indicaciones. Tomar su medicina de la manera indicada puede ayudarlo a mantenerse sano.

# Fumar mata

## Proteja a su hijo de tabaco.

Fumar conduce a muertes prematuras, es decir, la muerte que ocurre antes de lo que debería. Los estudios demuestran que más de 100,000 habitantes de Tennessee menores de 18 años algún día podrían morir a causa de fumar si sus hábitos no cambian. Es importante protegerse y proteger a su hijo de los peligros del contacto con el tabaco. Esto incluye el contacto con el humo de segunda y tercera mano.

El humo de segunda mano es el humo de la quema de productos de tabaco o el humo exhalado cuando alguien está fumando. Millones de niños respiran humo de segunda mano en sus propios hogares y comunidades todos los días. Esto puede dañar su salud debido a que sus pulmones todavía se están desarrollando.

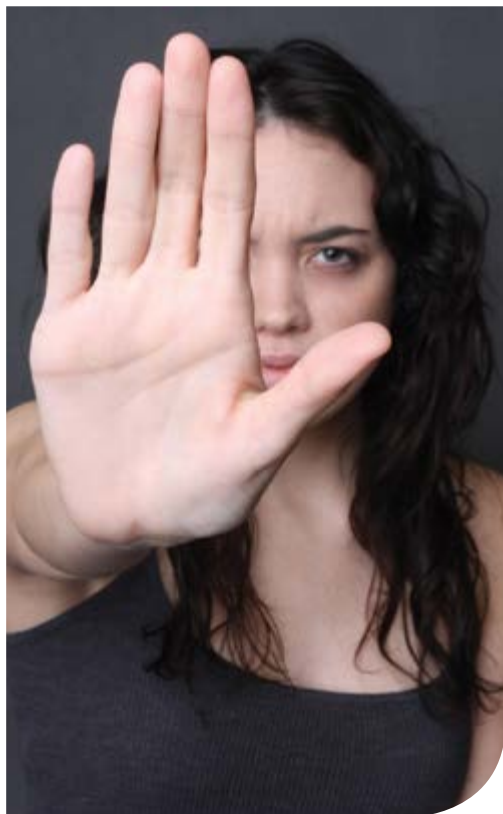
El humo de tercera mano se refiere a las sustancias químicas del humo del cigarrillo que se quedan atrás. Estos productos químicos permanecen incluso después de que el humo se ha esfumado. Se quedan en cosas como alfombras, ropa y juguetes. No se pueden ver. Pero usted



y su hijo podrían estar tocando los mismos productos químicos que causan cáncer que se encuentran en el humo del tabaco.

Estas son las cosas que puede hacer para mantenerse a salvo del humo de segunda y tercera mano:

- No permita que nadie fume cerca de usted o su hijo. Esto incluye en su casa o automóvil.
- Vaya a restaurantes y a otros lugares públicos donde no se permite fumar.
- Si tiene familiares o amigos que fuman, hable con ellos acerca de dejar de fumar.
- Si usted fuma y quiere dejar de fumar, llame a su doctor. Él o ella puede ayudarle.



## Usted puede prevenir la drogadicción

La drogadicción es una enfermedad que puede prevenirse. La educación y divulgación son la clave. Pueden ayudar a los jóvenes y al público en general entender los riesgos de usar alcohol y drogas. Cuando el consumo de drogas se considera perjudicial, las personas son menos propensas a usarlas. Las personas experimentan con las drogas y el alcohol por muchas razones diferentes. Algunos pueden probar drogas por curiosidad. Algunos pueden probarlas para aliviar un problema.

El uso no siempre conduce al abuso. No hay un momento determinado en el que el uso ocasional se convierte en adicción. Es diferente para cada persona. El abuso de drogas y alcohol no tiene que ver con la cantidad consumida o la frecuencia. Tiene más que ver con las consecuencias del consumo de drogas. No importa con cuánta frecuencia o infrecuencia las use si le causan problema en su vida, es probable que tenga un problema de abuso y adicción.



**Hay ayuda.** Si piensa que tiene un problema de alcoholismo o drogadicción, póngase en contacto con su proveedor de atención primaria. O llame al Servicio Nacional de Remisiones para Tratamiento de Alcoholismo y Drogadicción al **1-800-662-HELP**.

# Haga saber sus deseos

## ¿Tiene una declaración para tratamiento de salud mental?

Una declaración para tratamiento de salud mental es un formulario legal. Esta forma ayuda a que usted diga cómo desea ser tratado si no puede tomar decisiones de tratamiento a causa de una enfermedad mental. Esta declaración sólo se utiliza cuando no puede tomar estas decisiones por sí mismo. Le permite decir con qué tratamientos de salud mental usted está de acuerdo. Le permite decir con qué tratamientos de salud mental usted no está de acuerdo. Usted puede dar a conocer sus decisiones sobre medicamentos y hospitalización psiquiátrica. También puede expresar sus deseos con respecto a la terapia electroconvulsiva y otras terapias.

Dé una copia de su formulario de Declaración completado a su proveedor de salud mental. También dé una copia a cualquier persona que pueda ayudarle cuando usted no es capaz de tomar decisiones por sí mismo. Quizás desee darle una copia a su doctor. Asegúrese de guardar una copia para usted.

Hay cuatro pasos para preparar una declaración para tratamiento de salud mental:

1. Complete el formulario. En inglés se llama Declaration for Mental Health Treatment.
2. Hable sobre sus decisiones con dos adultos que lo conocen.
3. Firme el formulario en presencia de un testigo.
4. Pídale a los testigos que firmen el formulario.



**Infórmese.** Visite [tn.gov/behavioral-health](http://tn.gov/behavioral-health) o llame a la Oficina de Asuntos del Consumidor del Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias de Tennessee, **1-800-560-5767**.



## Conozca sus cifras

Casi uno de cada tres adultos tiene presión arterial elevada. También se conoce como hipertensión. Esto significa que la presión arterial es 140/90 o superior. Una presión arterial superior a 120/80, pero inferior a 140/90 se llama prehipertensión.

La hipertensión arterial usualmente no tiene síntomas. Pero debido a que puede conducir a problemas graves, es importante tratarla. La hipertensión es una de las principales causas de accidente cerebrovascular, infarto de miocardio, enfermedad renal e insuficiencia cardíaca congestiva. Hay varias cosas que puede hacer para controlar su presión arterial:

- Limite la sal a menos de 1,500 mg por día.
- Limite el alcohol a una bebida al día para las mujeres o dos (o menos) para los hombres.
- Manténgase en un peso saludable.
- Haga ejercicio por lo menos 30 minutos al día.
- No fume.
- Controle el estrés



**Acuda a su proveedor.** Si los cambios de estilo de vida no son suficientes, su proveedor podría sugerir medicamentos.

Es importante que no falte a las consultas de seguimiento. Mídase la presión arterial con frecuencia.

## Fuera de la red

En la mayoría de los casos, si usted acude a un doctor que está fuera de la red, TennCare no pagará. Pero, a veces, TennCare pagará por un doctor que está fuera de la red sin costo adicional para usted. Esto podría ser en situaciones de emergencia, para ver ciertos especialistas o si no podemos proporcionarle los servicios necesarios y cubiertos dentro de la red.



# A quién llamar



## Números de teléfono que debe conocer

UnitedHealthcare quiere estar en estrecha comunicación con usted. Estamos a su disposición para ayudarle a entender mejor su plan de seguro médico. Usted puede pedir ayuda o expresar una opinión. La persona adecuada lo atenderá para ayudarle con sus preguntas e inquietudes. Es importante para nosotros responder a sus preguntas y escuchar sus comentarios.

### Recursos de UnitedHealthcare

#### Servicios al Cliente

**1-800-690-1606**

Si tiene un problema de audición o de habla, nos puede llamar por máquina TTY/TDD. Nuestro número TTY/TDD es el **711**. Hay una línea telefónica en español para los consumidores hispanos de TennCare. Llame a los Servicios al Cliente al **1-800-690-1606** para más información.

#### Nuestros sitios web

##### **UHCommunityPlan.com**

Consulte el directorio de proveedores en línea. Descargue una copia del Manual para miembros. Lea este boletín para miembros en línea en inglés o en español. Entérese sobre Healthy First Steps y otros programas.

##### **UHCRiverValley.com/just4teens**

Obtenga información de salud sólo para adolescentes.

#### Línea de ayuda de enfermería

**1-866-263-9168**

Optum® NurseLine<sup>SM</sup> está a su disposición gratuitamente, las 24 horas, todos los días. Le contestará una enfermera que le puede ayudar con problemas de salud.

#### Nuestra aplicación para miembros

##### **Health4Me**

Busque proveedores, llame a la línea de ayuda de enfermería, vea su tarjeta de identificación, obtenga información sobre sus beneficios y más desde su teléfono inteligente o tableta.

#### Transporte

**1-866-405-0238**

Obtenga transporte que no es de emergencia a sus consultas de atención de la salud.

#### Baby Blocks

##### **UHCBabyBlocks.com**

Inscríbese en un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las madres de recién nacido.

### Recursos de TennCare

#### DentaQuest

**1-855-418-1622**

##### **DentaQuest.com**

DentaQuest proporciona atención dental para los miembros menores de 21 años de edad.

#### Mercado de Seguros de Salud

**1-800-318-2596**

##### **Healthcare.gov**

Para solicitar TennCare.

#### TennCare

**1-866-311-4287**

**TTY 1-877-779-3103**

Aprenda más acerca de TennCare.

#### Programa de Representación de TennCare

**1-800-758-1638**

**TTY 1-877-779-3103**

Defensa gratuita para los miembros de TennCare. Ellos pueden ayudarle a entender su plan y obtener tratamiento.

#### Tennessee Health Connection

**1-855-259-0701**

Para obtener ayuda con TennCare o reportar cambios.

### Recursos comunitarios

#### Care4Life

##### **Care4Life.com**

Reciba mensajes de texto gratis para ayudar a controlar la diabetes.

#### KidsHealth

##### **KidsHealth.org**

Reciba información fiable de salud infantil, redactada para padres, niños o adolescentes.

#### Text4Baby

Reciba mensajes de texto gratuitos para ayudarle con el embarazo y el primer año de su bebé. Textee **BABY** (o **BEBE**) al **511411** o inscríbese en **Text4baby.org**.

#### Red para la Prevención del Suicidio de Tennessee

**1-800-273-TALK**

**(1-800-273-8255)**

##### **TSPN.org**

Hable con un consejero en prevención del suicidio.

#### Línea para crisis que atiende las 24/7 en todo el estado de Tennessee

**1-855-CRISIS-1**

**(1-855-274-7471)**

Reciba atención inmediata en caso de una emergencia de salud conductual.

#### Línea de Tennessee para dejar el tabaco

**1-800-QUITNOW**

**(1-800-784-8669)**

##### **Quitline.com**

o **1-877-44U-QUIT**

**(1-877-448-7848)**

Obtenga ayuda gratuita en inglés o en español para dejar el tabaco. Ofrecen ayuda especial para las mujeres embarazadas.

#### Departamento de Servicios Humanos de Tennessee

**1-866-311-4287**

Operadora del Centro de Servicio para Asistencia Familiar

If you speak a language other than English, help in your language is available for free. This webpage tells you how to get help in a language other than English. You can call us and ask us to mail you a free copy of this information.

**Spanish: Español**

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-855-259-0701 (TTY: 1-800-848-0298).

**Kurdish: کوردی**

ئاگاداری: ئه‌گهر به زمانێ کوردی دیکس هه‌که‌هیت، خزمه‌تگوزاری یه‌کانه‌ی یارمه‌تی زمان، به‌خۆزایی، بۆ تو دهبه‌رکراوه. به‌هیو‌مندی به‌که‌به‌ .TTY (1-800-848-0298) 1-855-259-0701

**Arabic: العربية**

ملحوظة: إذا كنت تتحدث للغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-855-259-0701 (رقم هاتف الصم والبكم) 1-800-848-0298

**Chinese: 繁體中文**

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-855-259-0701 (TTY 1-800-848-0298)。

**Vietnamese: Tiếng Việt**

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-855-259-0701 (TTY: 1-800-848-0298).

**Korean: 한국어**

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-855-259-0701(TTY: 1-800-848-0298)번으로 전화해 주십시오.

**French: Français**

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-855-259-0701 (ATS : 1-800-848-0298).

**Amharic: አማርኛ**

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የአስተርጓሚ አገልግሎት በነጻ ይቀርብልዎታል።በስልክ ቁጥር 1-855-259-0701 ይደውሉ። (መስማት ለተሳናቸው: 1-800-848-0298).

**Gujarati: ગુજરાતી**

સૂચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો ભિ:શુદ્ધ ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-855-259-0701 (TTY: 1-800-848-0298).

**Laotian: ພາສາລາວ**

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວແມ່ນມີການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາບໍ່ເສຍຄ່າພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-855-259-0701 (TTY: 1-800-848-0298).

**German: Deutsch**

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-855-259-0701 (TTY: 1-800-848-0298).

**Tagalog: Tagalog**

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-855-259-0701 (TTY: 1-800-848-0298).

**Hindi: हिंदी**

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते /ती हैं, तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-855-259-0701 (TTY: 1-800-848-0298) पर कॉल करें।

**Serbo-Croatian: Srpsko-hrvatski**

ОБАВЈЕШТЕНЈЕ: Ако говорите srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Nazovite 1-855-259-0701 (TTY- Telefon za osobe sa oštećenim govorom ili sluhom: 1- 800-848-0298).

**Russian: Русский**

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 10701-259-855- (телетайп: 10298-848-800-).

**Nepali: नेपाली**

ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् 1-855-259-0701 (टि टि वाई: 1-800-848-0298) ।

**Persian:**

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با توجه: 1-855-259-0701 (TTY: 1-800-848-0298) تماس بگیرید.

**Do you need help talking with us or reading what we send you?**

- Do you have a disability and need help getting care or taking part in one of our programs or services?
- Or do you have more questions about your health care?

**Call us for free at 800-690-1606. We can connect you with the free help or service you need.  
(For TTY call: 711)**

We obey federal and state civil rights laws. We do not treat people in a different way because of their race, color, birth place, language, age, disability, religion, or sex. Do you think we did not help you or you were treated differently because of your race, color, birth place, language, age, disability, religion, or sex? You can file a complaint by mail, by email, or by phone. Here are three places where you can file a complaint:

**UnitedHealthcare Community Plan**

**Attn: Appeals and Grievances**  
2035 Lakeside Centre Way, Suite 200  
Knoxville, TN 37922  
**Phone:** 800-690-1606 TTY: 711

**You can get a complaint form online at:**

<http://www.tn.gov/hcfa/article/civil-rights-compliance>

**You can get a complaint form online at:**

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

**Or you can file a complaint online at:**

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

**Health Care Finance and Administration**

**Office of Civil Rights Compliance**  
310 Great Circle Road, Floor 4W  
Nashville, Tennessee 37243  
**Email:** HCFA.Fairtreatment@tn.gov  
**Phone:** 855-857-1673 (TRS 711)

**U.S. Department of Health & Human Services**

**Office for Civil Rights**  
200 Independence Ave SW, Rm 509F, HHH Bldg.  
Washington D.C. 20201  
**Phone:** 800-368-1019 (TDD): 800-537-7697

**Reporting Fraud and Abuse (REQUIRED in Newsletters Only):****English:**

To report fraud or abuse to the Office of Inspector General (OIG) you can call toll-free 800-433-3982 or go online to <http://www.tn.gov/tenncare/fraud.shtml>. To report provider fraud or patient abuse to the Tennessee Bureau of Investigation's Medicaid Fraud Control Unit (MFCU), call toll-free 800-433-5454.

**Spanish:**

Para reportar fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG) nos puede llamar gratis al 800-433-3982. O visítenos en línea en <http://www.tn.gov/tenncare/fraud.shtml>. Para reportar fraude o maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la Unidad de Control de Fraude Médico de la Oficina de Investigación de Tennessee (Tennessee Bureau of Investigation's Medicaid Fraud Control Unit, TBI MFCU), llame gratis al 800-433-5454.