



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



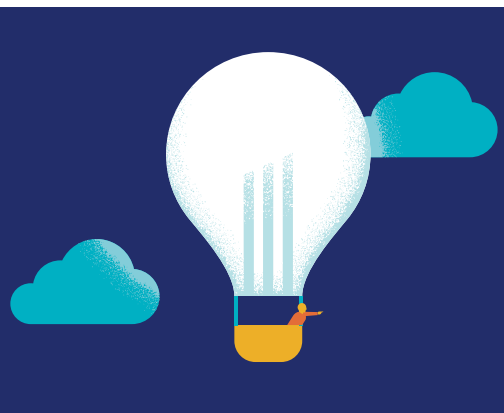
iStock.com/miniserries

Invierno 2024

Turn over for English!

AHCCCS Atención Completa

**United
Healthcare
Community Plan**



Qué contiene

Cuando está enfermo o herido, ¿sabe a dónde ir? Consulte la Página 3 para saber cuál es el mejor lugar para recibir la atención que necesita.

Salud mental

¿Tiene TAE?

Consejos para combatir la depresión estacional

El trastorno afectivo estacional (TAE) es una forma de depresión. Se produce durante los meses fríos y oscuros del invierno. Entre los síntomas se encuentran tristeza, irritabilidad, dormir en exceso y aumento de peso. Si cree que tiene TAE, siga estas sugerencias de cuidado personal:

- Ejercicio
- Pase tiempo al aire libre
- Tome vitamina D



iStock.com/dmbaker

Comienzo saludable

Agende una consulta de bienestar infantil para mantener a sus hijos saludables

Las consultas periódicas de bienestar infantil con su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) son importantes para mantener saludables a sus hijos. Los niños necesitan consultas periódicas de bienestar infantil en todas las edades, desde que son bebés hasta que son adolescentes. A estas consultas también se les conoce como consultas de detección, diagnóstico y tratamiento temprano y periódico (Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment, EPSDT). La consulta no tiene costo.

Llame al PCP de su hijo para agendar una consulta de bienestar infantil. El proveedor también puede ayudarle cuando su hijo está enfermo. Las consultas de bienestar infantil o EPSDT son necesarias para los recién nacidos, a los 3 o 5 días, al mes y a los 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 y 30 meses. Y también cada año a partir de los 3 hasta los 20 años.

Lleve la tarjeta de identificación del plan de salud y el registro

de vacunas de su hijo a cada consulta. Podemos ayudarle a concertar una cita y conseguir transporte.

Los controles de bienestar infantil pueden incluir lo siguiente:

- Un examen físico
- Vacunas
- Pruebas y tratamiento por presencia de plomo (La intoxicación por plomo puede causar problemas de aprendizaje, pérdida de audición y daño cerebral. También puede provocar pérdida de peso, mal humor, vómitos, cansancio o dolor abdominal).
- Examen odontológico
- Pruebas de visión y audición
- Revisión de dieta y nutrición
- Pruebas del desarrollo del habla, la alimentación y la actividad física, como darse la vuelta, gatear y caminar (Si el niño tiene retraso en sus habilidades, el médico puede remitirlo a terapias que lo ayuden a desarrollarlas).

- Preguntas acerca de la salud y los antecedentes médicos de su hijo
- Análisis de laboratorio, tales como de orina y sangre

En el caso de los adolescentes y adultos jóvenes, el médico también puede abordar los siguientes temas:

- Autoestima y buena salud mental
- Cambios en el cuerpo
- Cómo tomar buenas decisiones y seguir conductas sanas
- Prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS) y pruebas para detectarlas (beneficio cubierto)
- Peligros del tabaco, el alcohol y otras drogas



Enfermedad o lesión

Sepa a dónde ir

Cuando esté enfermo o herido, no querrá esperar para consultar a un proveedor de atención médica. Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudarlo a recibir el tratamiento que necesita más rápido.

¿Cuándo puede atenderlo su proveedor de atención primaria?

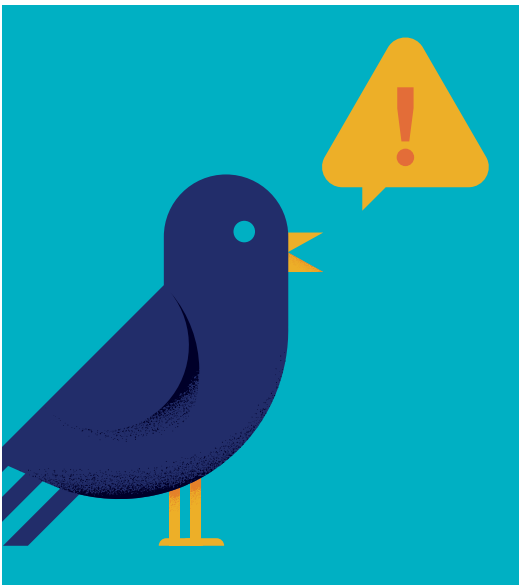
Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su proveedor de atención primaria debe ser el primer lugar al que llame. Tal vez puedan darle consejos para los cuidados en casa. También pueden llamar a la farmacia para solicitar una receta.

¿Cuándo debe acudir para recibir atención de urgencia?

Si le es imposible obtener una cita con su proveedor, podría ir a un centro de atención de urgencia. Los centros de atención de urgencia aceptan pacientes sin cita previa para enfermedades y lesiones leves.

¿Cuándo debe acudir a la sala de emergencias de un hospital?

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas graves.



Exámenes de detección de cáncer

Derrote al cáncer

Exámenes para detectar el cáncer a tiempo

Es muy importante que se haga pruebas de detección de cáncer si usted está en riesgo. La detección temprana del cáncer facilita su tratamiento. Pregunte a su proveedor sobre estos exámenes durante su próxima consulta.

Examen de detección de cáncer colorrectal

El examen de detección de cáncer colorrectal se recomienda para adultos entre 45 y 75 años. Hable con su proveedor sobre cuál es la mejor opción para usted.

Examen de detección de cáncer de cuello uterino

Las mujeres entre 21 y 29 años deben realizarse una prueba de Papanicolaou cada 3 años. Luego, pruebas de Papanicolaou y de VPH cada 5 años para mujeres entre 30 y 65 años de edad. Las pruebas pueden finalizar a los 65 años en el caso de las mujeres con un historial de resultados normales de Papanicolaou.

Examen de detección de cáncer de próstata

Los hombres entre 55 y 69 años deben tomar una decisión personal sobre el examen de detección de cáncer de próstata. Si se encuentra en este rango de edades, debe hablar con su proveedor sobre la prueba de detección.

Examen de detección del cáncer de pulmón

Los adultos entre 50 y 80 años deben consultar a su médico sobre el examen de detección del cáncer de pulmón si tienen antecedentes de haber fumado en exceso y fuman actualmente (o han dejado de fumar en los últimos 15 años).

Recursos para miembros

Estamos aquí para usted

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

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

myuhc.com: Nuestro sitio web guarda toda su información médica en un solo lugar. Puede encontrar un proveedor, consultar sus beneficios o su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/communityplan

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: Obtenga asesoramiento médico por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana sin costo para usted (llamada gratuita).

1-877-440-0255, TTY 711

Transporte: Si necesita que lo lleven a una cita y no puede obtener o pagar su propio transporte, podemos ayudarle. Ofrecen 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 que lo lleven 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. Puede recibir llamadas telefónicas, consultas 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 del bienestar del bebé (llamada gratuita).

1-800-599-5985, TTY 711

uhhealthyfirststeps.com

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

assurancewireless.com/partner/buhc

Línea de ayuda para fumadores de Arizona (ASHLine): Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-800-556-6222

ashline.org

Pase a lo digital: Suscríbase al correo electrónico, mensajes de texto y archivos digitales para recibir más rápidamente su información médica.

myuhc.com/communityplan/preference

Línea telefónica para casos de suicidio y crisis: 988

Líneas 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.