

en UNISON

Trabajando juntos para una salud mejor

Pensilvania • Primavera del 2009

¿QUÉ debo comer?

Bien, usted tiene hambre. Eso es normal. Pero antes de lanzarse al refrigerador, tenga en cuenta los siguientes datos y pautas para elegir una comida más sana.

Estos alimentos tienen menos calorías. Elíjalos con más frecuencia...	Estos alimentos tienen más calorías. Elíjalos con menos frecuencia...
Frutas y vegetales (preparados sin grasa agregada) Espinaca, brócoli, tomates, zanahorias, sandía, fresas y arándanos, manzanas, frutas cítricas	Alimentos fritos Huevos fritos en manteca, vegetales fritos, papas fritas
Productos lácteos descremados o magros Leche, yogur, requesón descremados o magros	Productos lácteos con grasa Queso graso, helado elaborado a base de crema, leche entera y con 2% de grasa
Sopa a base de caldo Sopas a base de vegetales, con caldo de pollo o de carne, de tomate (sin crema)	Bocadillos secos Galletas saladas o pretzels, galletas dulces, papas fritas de bolsa, frutas secas
Granos integrales y fibra Arroz integral, pan integral, pastas integrales, avena	Alimentos con alto contenido de grasa y azúcar Cruasanes, margarina, mantequilla vegetal, aceite vegetal y mantequilla, rosquillas, golosinas, pasteles y masas
Carnes rojas magras, pollo y pescado Salmón, pechuga de pollo, pavo o pescado sin piel, carne molida (magra o muy magra) a la parrilla	Cortes grasos de carne Tocino, falda, carne molida (común)
Legumbres (frijoles y arvejas) Frijoles negros, rojos y pintos (sin grasa agregada), arvejas verdes, frijoles de carita	

El sobrepeso puede ocasionar:

- enfermedades cardíacas;
- diabetes tipo 2;
- cáncer (endometrio, mamas, colon);
- hipertensión;
- derrame cerebral;
- enfermedad de la vesícula biliar o del hígado;
- problemas respiratorios y
- artritis.

Sustituya malos hábitos por buenos hábitos:

- Coma despacio.
- Coma sólo cuando sienta hambre.
- Evite saltar comidas.
- Planifique las comidas con anticipación.
- Sea activo.
- Divida una comida o un postre con un amigo.
- Pida una caja para llevar la comida que le sobre cuando coma afuera.
- Elija bebidas sin calorías (agua gasificada o té sin azúcar).

Fuente: www.cdc.gov.



DETENGA el fraude de seguro

Si otra persona usa su tarjeta del plan para recibir atención médica, es un delito. Esa persona está robando fondos de su plan de salud. Podría estar sacando dinero de los programas que usted realmente necesita. Se llama fraude de seguro.

Los consejos a continuación lo ayudarán a detener el fraude de seguro:

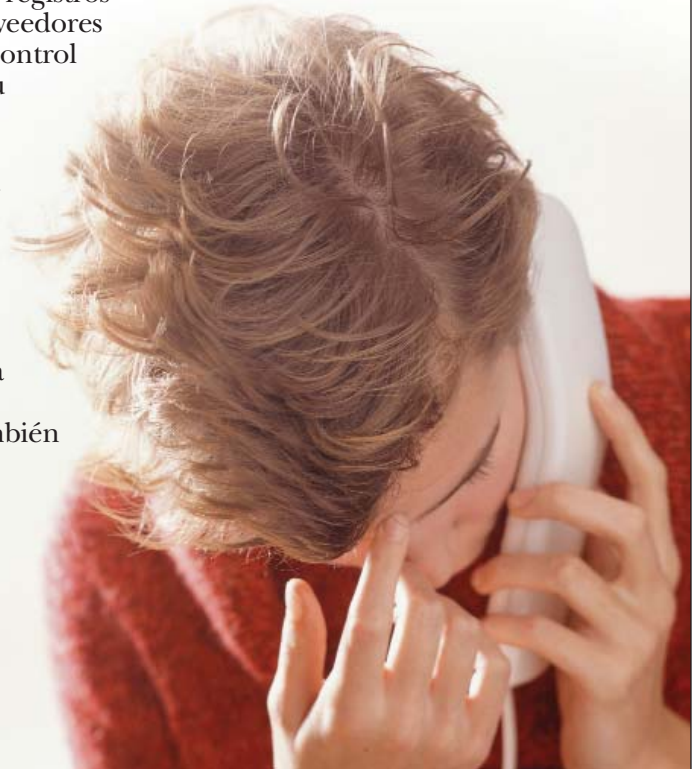
- Conserve su tarjeta de identificación de Unison en un lugar seguro.
- Pida una revisión de los beneficios que se pagaron por usted durante todo el año.



<http://www.unisonhealthplan.com/Pages/Home.aspx>, y hacer clic en el enlace Fraud, Waste and Abuse (Fraude, mal uso y abuso) que se encuentra en la parte inferior de la página.

Pensilvania también tiene una línea directa para informar un supuesto fraude o abuso de los servicios proporcionados por el Programa de Asistencia Médica. El número es 1-866-DPW-TIPS (1.866.379.8477).

- De vez en cuando, consulte a su médico sobre sus registros médicos (los proveedores deben llevar un control de quiénes ven su registro médico).
- Infórmenos si ve algún error en su registro médico.



Si sospecha un fraude, mal uso o abuso, llame a nuestra línea directa gratuita, al 1.877.766.3844. También puede llenar un formulario que está disponible en la página de inicio de nuestro sitio Web,

EN ESTA PUBLICACIÓN

¿Qué debo comer?.....	1
DETENGA el fraude de seguro.....	2
¿Su PCP tiene la designación Gold Star?.....	2
Cuando necesita una receta.....	3
¡Recuerde su tarjeta de identificación de Unison!.....	3
Si usted está sana, el bebé está sano.....	4
Fuera el plomo.....	4
Comience de manera inteligente con chequeos médicos regulares.....	5
Primeras vacunas del bebé.....	5
Nunca sacuda a un bebé.....	6
Recordatorio Unison Kids/aB.....	6
La calidad importa.....	7
Enfermedad cardíaca coronaria.....	7
Seguridad de los miembros.....	8
Diez consejos de seguridad para pacientes hospitalizados.....	9
Por qué necesita una mamografía.....	9
Preguntas para los cirujanos.....	9
El cigarrillo y el adolescente: datos importantes.....	10
Pensilvania ofrece una línea gratuita para dejar de fumar.....	10
Observe de cerca los factores desencadenantes del asma.....	10
Póngale la tapa a la tensión arterial alta.....	11
Nuevos tratamientos.....	11
Administración de Utilización de Beneficios.....	11
Estamos en línea.....	11
Departamento de Servicios para Miembros de Unison Health Plan.....	12
SopORTE de idiomas.....	12

¿Su PCP tiene la designación GOLD STAR?

Si tiene un médico Gold Star, no son necesarias las referencias para ver a un médico participante. ¡Leyó bien! No hay referencias. Los miembros que tengan un PCP con la designación Gold Star obtendrán tarjetas de identificación con una estrella dorada. De este modo, todos los proveedores sabrán que usted no necesita referencias. Para buscar un PCP Gold Star cerca de su domicilio, visite nuestro sitio Web, www.unisonhealthplan.com, busque su estado y su plan, y seleccione el enlace Gold Star en la columna derecha de la página de bienvenida del proveedor, o llame a Servicios para Miembros, al 1.800.414.9025 (si tiene problemas de audición, al 711).

Quando necesita **una receta**



Si es elegible para los medicamentos con receta, puede ir a cualquiera de las farmacias participantes y obtener su medicamento.

Unison utiliza una lista de medicamentos preferenciales, llamada formulario, que ayuda a su médico a elegir qué medicamentos debe recetarle. Algunos medicamentos con receta deben ser aprobados antes de que usted pueda obtener la receta.

Esta aprobación se denomina autorización previa. Siempre pregúntele a su médico si una receta necesita autorización previa. Si es así, pregúntele si existe un medicamento diferente que no la requiera. Si el medicamento requiere autorización previa, su médico debe completar un formulario de solicitud y enviarlo al Departamento de Farmacia de Unison antes de hacer la receta.

Nuestro Departamento de Farmacia revisará la solicitud y tomará una decisión. Si se rechaza la solicitud, usted tendrá el derecho de apelar la decisión.

Para obtener más información, visite www.unisonhealthplan.com y haga clic en Pennsylvania (Pensilvania). Elija su plan. Encontrará:

- las farmacias participantes;
- una lista completa (formulario) de nuestros medicamentos preferenciales;
- información sobre el proceso de nuestro formulario y
- cómo apelar una decisión si no se aprueba un medicamento.

Si desea una copia impresa de esta información, llame a Servicios para Miembros, al 1.800.414.9025 (si tiene problemas de audición, al 711).

¡RECUERDE su tarjeta de identificación de Unison!

Siempre lleve su tarjeta de identificación del miembro de Unison cuando vaya al médico. Recuerde llevar su tarjeta de identificación a la farmacia. Su tarjeta de identificación de Unison demuestra que forma parte de nuestro plan, por lo tanto, debe llevarla:

- cuando visite a sus proveedores de atención médica; y
- cuando obtenga resurtidos o recetas nuevas en la farmacia. Es posible que tenga problemas para obtener su receta o el descuento de la receta si usted es miembro de Unison aB y no muestra su tarjeta de identificación.

Si no ha recibido su tarjeta de identificación de Unison o la ha perdido, llame a Servicios para Miembros, al 1.800.414.9025, para obtener una nueva tarjeta.

Si usted está **SANA**, su bebé está sano

Si está esperando un bebé, consulte el Programa para embarazadas Miracles (Milagros) de Unison.

Mientras más sana esté, más sano estará su bebé. Inscríbase en el Programa Miracles y podrá tener un instructor de embarazos. Su instructor la ayudará con muchos temas, como consejos sobre alimentación saludable y cómo cuidarse. Su instructor incluso la ayudará a coordinar las visitas al médico.

En las tarjetas encontrará un regalo para usted

Cuando está embarazada, es importante cumplir con todas las visitas al médico. Las futuras mamás pueden ganar tarjetas de regalo por programar y cumplir con las visitas al médico. Si cumple con todas las visitas al médico durante y después del embarazo y permanece en contacto con su entrenador, puede obtener recompensas en tarjetas de regalo. Utilice sus tarjetas de regalo para comprar cosas que los ayudarán a usted y a su bebé a mantenerse sanos.

El programa comienza tan pronto como llame y se inscriba en Miracles en cualquier momento de su embarazo. Cuanto antes se inscriba en el programa, más recompensas podrá ganar. Para inscribirse u obtener más información, llame al 1.800.414.6580 (si tiene problemas de audición, al 1.800.473.0989).

Fuera el plomo

¿Por qué millones de juguetes, cajas de juguetes, libros y muebles infantiles se retiraron del mercado el año pasado? Se retiraron del mercado porque contenían plomo.

El plomo es muy dañino, especialmente para los niños de corta edad. Esto se debe a que a estos niños les gusta llevarse cosas a la boca. El plomo puede causar problemas de audición, comportamiento y aprendizaje. La intoxicación con plomo puede causar daños cerebrales o incluso la muerte.

Los niños que han sido víctimas de una intoxicación con plomo no siempre se sienten enfermos o actúan como si estuvieran enfermos. Por eso es tan importante que se les realicen las pruebas. Con un simple análisis de sangre, se puede saber si su hijo ha estado expuesto al plomo. Este análisis de plomo con frecuencia se realiza durante las visitas de control a los 9 a 12 meses, y a los 24 meses.

Este es un beneficio cubierto para todos nuestros miembros de corta edad. Además, si le realiza pruebas a su bebé a los 9 a 12 meses, podrá ganar una tarjeta de regalo. No espere más.

Miracles
PREGNANCY PROGRAM
Working in Unison for a Healthy Pregnancy

COMIENZE DE MANERA INTELIGENTE

con chequeos médicos regulares

Los bebés que reciben chequeos médicos habituales tienen un mejor comienzo de vida.

Después del parto, puede ganar tarjetas de regalo para mantener a su bebé saludable. Lleve a su bebé al médico para que le realicen los chequeos preventivos habituales y le den las vacunas necesarias. Unison le enviará una tarjeta de regalo por cada visita de:

- 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses

Obtendrá una tarjeta de regalo adicional cuando le hagan la prueba para la detección del nivel de plomo en sangre a su bebé, a los 12 meses.

Unison lo ayuda a concertar estas visitas al médico importantes. Incluso le brindamos traslado al consultorio médico. Todos sus hijos deben recibir chequeos médicos de atención adecuada. Estos chequeos médicos no sólo son para el recién nacido. También podemos ayudarlo con estas visitas.

Para obtener más información, llame a nuestro Equipo EPSDT (Programa para Detección Temprana y Periódica, Diagnóstico y Tratamiento), al 1.800.377.2142.

Primeras vacunas del BEBÉ

Los bebés necesitan seis vacunas entre el nacimiento y los seis meses. Las vacunas protegen a su bebé de ocho enfermedades graves. Estas enfermedades han hecho daño y han matado a muchos niños durante años. Las vacunas se pueden administrar juntas, en la misma inyección, o por separado. Colocar varias vacunas al mismo tiempo no le hará daño al bebé. Los niños más grandes deben darse al menos una dosis de "refuerzo" de la mayoría de estas vacunas:

- Vacuna DTaP (difteria, tétanos y tos ferina): 5 dosis: 2 meses, 4 meses, 6 meses, 15 a 18 meses, 4 a 6 años. Algunos niños no deben recibir la vacuna contra la tos ferina. Dichos niños pueden darse una vacuna llamada DT, que no contiene dosis para la tos ferina.
- Vacuna contra la hepatitis B: 3 dosis: nacimiento, 1 a 2 meses, 6 a 18 meses.
- Vacuna contra la poliomielitis: 4 dosis: 2 meses, 4 meses, 6 a 18 meses, 4 a 6 años.
- Vacuna Hib (Haemophilus influenzae tipo b): 4 dosis: 2 meses, 4 meses, 6 meses, 12 a 15 meses. Existen varias vacunas Hib. Con uno de los tipos, no se necesita la dosis de los 6 meses.
- Vacuna neumocócica: 4 dosis: 2 meses, 4 meses, 6 meses, 12 a 15 meses. Los niños más grandes con ciertas enfermedades también pueden necesitar esta vacuna.
- Vacuna contra el rotavirus: 3 dosis: 2 meses, 4 meses, 6 meses. La vacuna contra el rotavirus es una vacuna oral (se traga), no una inyección.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos.



DIGITAL EDGE

LES OFRECE A LOS ADOLESCENTES SOLUCIONES PARA LA VIOLENCIA Y EL ABUSO

La comunicación digital es una parte central de la vida de los adolescentes. Se ha lanzado una nueva campaña para ayudarlos a reconocer la violencia digital durante el noviazgo y a tomar medidas para prevenirla. ThatsNotCool.com está diseñado para ayudar a los adolescentes a entender que sus teléfonos celulares, mensajes instantáneos y cuentas en Internet son parte de ellos. Si la persona con la que salen los controla, les falta el respeto o los presiona en esos espacios, eso no es bueno. El sitio Web brinda foros en línea para que los adolescentes hablen acerca del acoso que sufren mediante texto, mensajes instantáneos constantes y divulgación de rumores en la Web. También tratan sobre el compartir fotografías que deben ser privadas. Además, abordan el hecho de que alguien pueda revisar sus celulares o información en línea sin el consentimiento de los adolescentes.

La campaña ayuda a los adolescentes a detectar cuándo necesitan ayuda. ¿Cuándo el cuidado se convierte en control? ¿Cuándo el afecto se convierte en obsesión? ¿Cuándo una conversación se convierte en un acecho? El sitio tiene videos de YouTube. Además, proporciona información sobre cómo obtener ayuda para ellos y sus amigos.

Una segunda campaña ofrece información sobre cómo reconocer las señales de alerta de la violencia en el noviazgo.

Diseñado por adolescentes, SeeItandStopIt.org les da las herramientas para que sepan cómo detenerla. También tiene ideas sobre cómo marcar la diferencia en la escuela y en el lugar donde viven. Las investigaciones muestran que la mayoría de los adolescentes tienen claro el tema de la violencia durante el noviazgo, pero algunos no conocen bien las áreas grises de las acciones que son señales de alerta, como el acoso o la violencia emocional. La mayoría de los adolescentes dicen que no se sienten tan cómodos para intervenir cuando el abuso no es tan claro. Sus instintos les dicen que está mal, pero necesitan herramientas y recursos para intervenir.

Si usted o alguien que usted conoce necesita ayuda, llame a: **Línea Nacional sobre Violencia Doméstica**
1-800-799-7233 (SAFE)
1-800-787-3224 (TTY para sordos)
o visite: www.ndvh.org

Línea Nacional de Ayuda para la Violencia durante el Noviazgo en la Adolescencia
1-866-331-9474
1-866-331-8453 (TTY para sordos)

Los adolescentes también pueden participar de conversaciones en línea en www.loveisrespect.org. Puede obtener ayuda en inglés, español y muchos otros idiomas durante las 24 horas. Toda comunicación con las líneas de ayuda es gratuita y confidencial.

RECORDATORIO:



UNISON Kids/aB

Las afiliaciones de Unison CHIP y aB (adultBasic) se renuevan todos los años. Es muy importante que busque la información sobre esta renovación en el correo y que la complete tan pronto como la reciba. Para obtener más información o ayuda para completar su formulario de renovación, llame a Servicios para Miembros, al 1.800.414.9025 (si tiene problemas de audición, al 711), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

Si desea recibir una copia de esta información en inglés, llame al 1.800.414.9025 (TTY: 711).

LA CALIDAD IMPORTA

Trabajamos arduamente para mejorar el servicio que le brindamos. Deseamos que reciba la mejor atención posible. El programa Quality Improvement (Mejoras a la Calidad) de Unison controla y evalúa nuestro desempeño. Luego, busca formas de mejorar nuestros programas.

Escríbanos si desea obtener más información sobre:

- *cómo funciona el Programa Quality Improvement (Mejoras a la Calidad) de Unison;*
- *cómo alcanzamos nuestras metas y*
- *cómo ayudan nuestras pautas para la práctica a administrar la salud de nuestros miembros.*

**UNISON HEALTH PLAN
QUALITY IMPROVEMENT
UNISON PLAZA, 1001
BRINTON ROAD
PITTSBURGH, PA 15221**



Enfermedad cardíaca coronaria

La enfermedad cardíaca es causada por el estrechamiento de las arterias coronarias que transportan sangre al corazón. Al igual que cualquier músculo, el corazón necesita un suministro constante de oxígeno y nutrientes, que recibe mediante la sangre que llega por

las arterias coronarias. Cuando las arterias coronarias se estrechan o se obstruyen por depósitos de grasa y colesterol, y no pueden suministrar suficiente sangre al corazón, el resultado es la enfermedad cardíaca coronaria (CHD, por sus siglas en inglés). Si no llega suficiente sangre con oxígeno al corazón, puede experimentar un dolor de pecho llamado angina de pecho. Si el suministro de sangre a una parte del corazón se corta completamente por la obstrucción de una arteria coronaria, el resultado es un ataque cardíaco.

Si su respuesta a alguna de estas preguntas es sí, es muy probable que sufra de enfermedad cardíaca coronaria:

- *¿Ha tenido alguna vez un ataque cardíaco?*
- *¿Sufre de dolor de pecho que se le ha diagnosticado como angina de pecho?*

- *¿Ha tenido alguna cirugía de corazón como una operación de derivación (bypass) o una angioplastia con globo?*
- *¿Se ha realizado una angiografía (radiografía especial del corazón) que haya mostrado una obstrucción en las arterias coronarias?*

Asegúrese de hablar con su médico sobre el colesterol si la respuesta a algunas de estas preguntas fue afirmativa.

Incluso si no tiene la enfermedad cardíaca, tener diabetes o una combinación de varios factores de riesgo pueden ponerlo en riesgo de desarrollar la enfermedad cardíaca en el futuro. Consulte a su médico sobre el colesterol y sobre cómo disminuir el riesgo.

Fuente: Institutos Nacionales de la Salud.





SEGURIDAD DE LOS MIEMBROS

Queremos que usted y su familia reciban una atención médica segura y eficaz. Por ese motivo, controlamos a nuestros proveedores todos los años. Nos complace decir que nuestros proveedores obtuvieron calificaciones altas por seguridad en el 2008.

Consultorios médicos

Visitamos 418 consultorios médicos para ver si el área para pacientes era segura. Nos aseguramos de que todos los medicamentos estuvieran fuera de alcance, en un lugar seguro. Los resultados mostraron un fuerte compromiso con la seguridad.

Hospitales

Enviamos una encuesta a nuestros hospitales. Cincuenta y cinco hospitales respondieron y los resultados fueron excelentes.

- *El 100% usa dos maneras diferentes de identificar a los pacientes al proveer atención.*
- *El 96.2% tiene programas para prevenir infecciones.*
- *El 100% supervisa los medicamentos regulares de los pacientes con respecto a los medicamentos pedidos en el hospital.*

Hogares de convalecencia

También supervisamos la seguridad del paciente en los hogares de convalecencia. Los 49 hogares de convalecencia que respondieron cumplen con las pautas de lavado de manos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; tienen un programa para reducir las caídas y asegurarse de que los pacientes reciban las inmunizaciones (vacunas) necesarias.

Otras áreas

Puertas para adentro, trabajamos para proteger la seguridad de los miembros con respecto a los medicamentos con receta. Nuestras farmacias ayudan a investigar cuál es la interacción entre medicamentos antes de que usted obtenga uno. Además, compartimos consejos de seguridad con usted en nuestros boletines informativos.

Su salud y su seguridad son muy importantes para nosotros. Continuaremos trabajando para mejorar los servicios de atención médica.

Encuesta en el consultorio del proveedor % Sí

Tanque de oxígeno disponible	95.20%
Certificación RCP actual	96.17%
Medicamentos fuera del alcance	99.76%
Medicamentos de emergencia a mano	90.38%
Blocs de recetas controlados	99.28%
Área para medicamentos refrigerada	96.14%

DIEZ CONSEJOS DE SEGURIDAD

para pacientes hospitalizados



A nadie le agrada ir al hospital, pero algunas veces es necesario. A continuación, le presentamos diez consejos sencillos para que su hospitalización sea más segura:

1. Dígame su nombre al personal del hospital. Sus cuidadores necesitan saber su nombre y cómo le gusta que lo llamen.
2. Asegúrese de que entiende lo que le dicen y de que el personal del hospital entiende lo que usted dice. Si tiene problemas para entender o hablar inglés, solicite un traductor.
3. ¡Haga preguntas! Los pacientes que hacen preguntas sobre su atención cometen muchos menos errores y tienen mejores resultados en el hospital.
4. Verifique si está recibiendo el medicamento adecuado.
5. Sepa la frecuencia con que recibirá su medicamento.
6. Sepa cuál es la dosis de medicamento que debe tomar, en especial si se puede dividir.
7. Pídale a un pariente o amigo que lo ayude a llegar al hospital y a retirarse.
8. Proporcione su historial médico completo. Esto significa comunicar todos los medicamentos que toma, sus alergias y toda enfermedad o cirugía anterior que haya tenido.
9. Siga las reglas. Por ejemplo, no fumar significa no fumar.
10. Sea considerado con los demás pacientes y el personal del hospital.



PREGUNTAS para los cirujanos

Si está por someterse a una cirugía, hay muchas cosas que debe saber. Al analizar el procedimiento con su médico, pregúntele lo siguiente:

- ¿Cuál es la operación (intervención) recomendada?
- ¿Qué experiencia tiene el cirujano en esta intervención?
- ¿Por qué es necesaria esta intervención?
- ¿Cuáles son las opciones si no se realiza esta intervención?
- ¿Cuál es el resultado que se espera de la intervención?
- ¿Qué tipo de anestesia se requiere para esta intervención?
- ¿Cuáles son los riesgos específicos que implica esta intervención?
- ¿Qué opina sobre solicitar una segunda opinión?
- ¿Cuál es el proceso de recuperación después de esta intervención?
- ¿Mi plan de seguro cubre esta intervención?

Fuente: *Medicinenet.com.*

Por qué necesita una MAMMOGRAFÍA

Una mamografía puede salvar su vida. La mamografía, una radiografía de los senos, es una de las mejores maneras de detectar de manera temprana el cáncer de mama. Puede detectar esta enfermedad cuando el tumor aún es demasiado pequeño para que usted lo sienta.

A partir de los 40 años, las mujeres deben someterse a una mamografía de detección cada año o cada dos años. Si presenta un mayor riesgo de contraer cáncer de mama, es posible que deba someterse a su primera

mamografía antes de los 40 años. El riesgo es mayor cuando:

- ya tuvo cáncer de mama;
- su madre, hermana o hija tuvieron cáncer de mama;
- está muy excedida de peso.

Una mamografía toma alrededor de 15 minutos. Para realizarla no necesita referencia. Su médico le dará una receta para la mamografía. Llame y programe la prueba. No tiene costo para usted. Por eso, no espere más. Actuar ahora puede cambiarle la vida.

Fuente: *Instituto Nacional del Cáncer.*

El cigarrillo y el adolescente: datos importantes

- *Todos los días, en este país aproximadamente 3000 adolescentes menores de 18 años comienzan a fumar.*
- *Los fumadores adolescentes se enferman con más frecuencia que los adolescentes que no fuman.*
- *Los fumadores adolescentes tienen pulmones más pequeños y corazones más débiles que los adolescentes que no fuman.*
- *El tabaco para mascar, las pipas y los cigarrillos no son alternativas sanas para el cigarrillo.*
- *Los padres son los que más influencia ejercen sobre sus hijos. Hágales saber a sus hijos que fumar es una mala noticia.*



¿Necesita ayuda para dejar de fumar?

Visite www.health.state.pa.us y haga clic en "Quit Smoking Now" (Dejar de fumar ahora) en la lista de la izquierda. Luego, haga clic en "Counseling Assistance" (Asesoramiento y ayuda). Encontrará los programas de asesoramiento de su zona que pueden ayudarlo a dejar de fumar. También puede llamar a la Línea gratuita de Pensilvania para dejar de fumar, al 1.800.QUITNOW (1.800.784.8669).



Observe de cerca los FACTORES DESENCADENANTES DEL ASMA

La primavera puede ser un problema para las personas con asma. Si tiene asma, es importante saber cuál es el factor desencadenante. Un factor desencadenante puede ser cualquier cosa que le provoque un ataque de asma. La alergia al césped y al polen pueden desencadenar el asma. Los cambios de clima, el polvo, el humo del cigarrillo y el ejercicio también pueden ser factores desencadenantes.

Cada persona tiene su propio factor desencadenante. Si tiene asma, puede aliviar sus síntomas evitando aquellas cosas que los desencadenan. Colabore con su médico para elaborar un plan de administración y tratamiento útil. De esa manera, mantendrá bajo control los factores desencadenantes y ¡vivirá una excelente primavera!

Unison tiene programas de salud para ayudar a los miembros con afecciones crónicas como el asma. Para saber cómo pueden ayudarlo, llame al 1.800.508.2581.

Fuente: Academia Estadounidense de Asma, Alergias e Inmunología.

Pensilvania ofrece una línea gratuita para dejar de fumar

La Línea gratuita para dejar de fumar de Pensilvania, 1.800 QUIT NOW (1.800.784.8669), se ofrece gracias a una asociación entre el Departamento de Salud de Pensilvania y la Sociedad Estadounidense del Cáncer. Este servicio, basado en técnicas de vanguardia para dejar de fumar, brinda asesoramiento y asistencia estructurada para personas decididas a abandonar el hábito. La Línea gratuita para dejar de fumar atiende las 24 horas, los 7 días de la semana.

Póngale la tapa A LA TENSIÓN ARTERIAL ALTA

Siga estos consejos simples y mantenga su tensión arterial bajo control:

1. Contrólese la tensión arterial o hágasela controlar cada cierto tiempo.
2. Baje de peso. Consulte con su médico cuál debería ser su peso. Intente llegar a ese nivel.
3. Evite la sal. No consuma comida salada. Reduzca la sal que le agrega a las comidas.
4. Lea las etiquetas. Busque alimentos bajos en grasas saturadas.
5. Limite la cantidad de alcohol. Manténgase en una copa al día si es mujer y dos, si es hombre.
6. Tome sus medicamentos. Tome todos los medicamentos según las indicaciones y vuelva a surtirse a tiempo.
7. Consulte a su médico. Acuerde visitas periódicas de control y cúmplalas.
8. Deje de fumar.
9. Manténgase activo. La actividad física regular puede reducir la tensión arterial. Hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.
10. Proteja a sus seres queridos. Asegúrese de que sus parientes y amigos se controlen la tensión arterial cada cierto tiempo.

NUEVOS TRATAMIENTOS

Unison busca continuamente tratamientos médicos, procedimientos para la salud del comportamiento y servicios nuevos para mejorar su salud y bienestar. Si su médico solicita un servicio nuevo para su tratamiento, lo evaluamos y decidimos acerca de la cobertura. Se analiza cualquier tratamiento, medicamento o dispositivo que no sea experimental. Luego, les informaremos la decisión tanto a usted como a su médico. Cuando los servicios y tratamientos nuevos comiencen a ser beneficios cubiertos, le informaremos las novedades en un correo especial.

Administración de Utilización de Beneficios

Su médico debe obtener una aprobación antes de que usted pueda recibir cierto tipo de servicios o atención. Nuestro Equipo de Utilización de Beneficios (UM) analiza la solicitud de su médico. En caso de que sea una emergencia, su médico podrá comunicarse con un miembro del equipo UM en cualquier momento del día o la noche. Hay tres cosas que debe saber acerca del UM:

- *Los médicos de la red de Unison no reciben dinero adicional ni recompensas para limitar su atención.*
 - *Los empleados no reciben dinero adicional por limitar su atención.*
- Unison desea que usted se mantenga sano. Si está enfermo, queremos colaborar para que se mejore. Tomamos decisiones sobre la cobertura según sus necesidades. Estamos aquí para ayudarlo.

Estamos en línea

Obtenga más información sobre su plan de atención médica en nuestro sitio Web.

- Consulta sobre autorizaciones.
- Qué beneficios y servicios están cubiertos y cuáles no.
- Una lista de médicos, dentistas, especialistas, farmacias, hospitales y servicios para la vista.
- Servicios de farmacia.
- Cómo obtener atención: atención primaria, atención con médicos especializados, atención médica después del horario de oficina, servicios para la salud del comportamiento y servicios hospitalarios, y atención médica cuando esté fuera del área de servicios.
- Qué se debe hacer en una emergencia.
- Pautas de atención médica preventiva.
- Sus derechos y responsabilidades.
- Cómo presentar una queja.
- Cómo apelar una decisión.
- Qué hacer si se rechaza su apelación.
- Cómo estudiamos y evaluamos nuevos tratamientos y servicios.
- Nuestra política de privacidad.

Visite www.unisonhealthplan.com. Seleccione Pennsylvania (Pensilvania) en la barra desplegable. Seleccione su plan (MedPlus, Kids o aB). Haga clic en Members (Miembros). Encontrará esta información y mucho más. Para obtener una copia impresa de la información de nuestro sitio Web, llame al Departamento de Servicios para Miembros.



Departamento de Servicios para Miembros de Unison Health Plan

Para obtener más información, comuníquese con nosotros los lunes, martes, jueves y viernes de 8 a. m. a 5 p. m. y los miércoles de 8 a. m. a 8 p. m. Puede llamarnos al **1.800.414.9025** o, si tiene problemas de audición, al **711**.

Los servicios de interpretación y traducción son gratuitos para los miembros. Llame al Departamento de Servicios para Miembros si desea obtener más información.

Consulte el manual para el miembro a fin de conocer la cobertura de los beneficios.

Soporte de idiomas

Unison ayuda a los miembros que necesitan servicios especiales a comprender sus beneficios. Estos servicios incluyen acceso TTY, línea telefónica de idiomas para miembros que no hablan inglés y materiales traducidos. Si usted o su familia necesita este tipo de ayuda, llame a la Unidad de Necesidades Especiales, al 1.877.844.8844 (TTY 1.800.473.0989).

Unison no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, sexo, edad, religión o incapacidad a ninguna persona; es decir, todos pueden participar y obtener los beneficios de cualquier programa o servicio otorgado por Unison Health Plan.



Si necesita ayuda para leer esta información, llame a Unison MedPLUS, al 1.800.414.9025. The information in this notice is available in other languages and formats by calling Member Services at 1.800.414.9025 or 1.888.616.0021 (TTY). Esta información también se ofrece en otros idiomas y formatos. Llame a Servicios para Miembros, al 1.800.414.9025 o al 1.888.616.0021 (TTY).

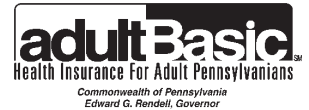
Bt(manenAkñügesckpICUndMNwgenH KWmanCaPasanigTMrg'epSg>eT[t edayTUrs&BPeTARksYgbMerIsmaCik elx 1.800.414.9025 ß 1.888.616.0021 (TTY) sMrab'Gñkzög'

此通知里的信息有其它种语言及格式，请致电1.800.414.9025或1.888.616.0021联系会员服务处索取。

Сведения, приведенные в данном уведомлении, существуют также в других форматах и на других языках. Чтобы получить их, звоните в Отдел обслуживания по телефонам 1.800.414.9025 или 1.888.616.0021 (для лиц с нарушениями слуха).

Muốn có thông tin trong thông báo này dưới hình thức và ngôn ngữ khác, xin gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên số 1.800.414.9025 hay số 1.888.616.0021 (TTY).

Si necesita ayuda para traducir esta información, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros de Unison Kids, al 1.800.414.9025. Los usuarios del sistema TTY deberán llamar al 1.888.616.0021.



Unison Administrative Services
Unison Plaza, 1001 Brinton Road
Pittsburgh, PA 15221
www.unisonhealthplan.com

Presorted Standard
U.S. Postage
PAID
Pittsburgh, PA
Permit No. 4503