

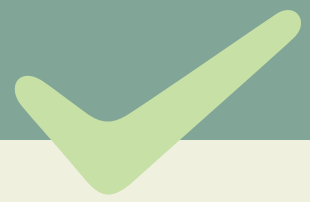
PRIMAVERA 2023

Cuidados de la Comunidad

EN ESTA PUBLICACIÓN

- 2** La Inscripción Continua Está Finalizando
- 3** ¿Necesita ayuda con el papeleo de Medicaid? Take Care Utah puede ayudar.
- 3** Derechos y Responsabilidades de los Miembros
- 4** Reducir su Riesgo de Cáncer de Próstata
- 4** Time to Get Your Eyes Checked
- 5** Aproveche al Máximo el Clima Primavera





La Inscripción Continua Está Finalizando

Durante los próximos 12 meses, el Departamento de Servicios Laborales (DWS por sus siglas en inglés) revisará todos los casos de Medicaid. Puede encontrar su fecha de revisión en jobs.utah.gov/mycase.

Usted (o su familiar) tendrá cobertura de Medicaid hasta que el DWS termine de revisar su caso. Puede utilizar sus beneficios hasta ese entonces.

Espere para actuar hasta que obtenga los resultados de su revisión. DWS decidirá si califica para el mismo programa o si necesita cambiar a un nuevo programa.

¿Qué es lo que hay que hacer?

1. MANTENGA SU INFORMACIÓN DE CONTACTO

ACTUALIZADA: si se mudó o cambió su número de teléfono o correo electrónico, llame a su plan de salud, DWS (**1-866-435-7414** o jobs.utah.gov/mycase), o a un Representante de Plan de Salud (**1-866-608-9422**).

2. ESTÉ ATENTO A LAS CARTAS DE DWS:

esté atento a la correspondencia de DWS. Llene sus formularios de revisión y devuélvalos a DWS tan pronto como pueda para mantener la cobertura.

3. COMPLETE SU REVISIÓN: todos los programas médicos se revisan cada año. Durante su mes de revisión, DWS revisará su caso y le enviará un aviso cuando haya terminado. Si DWS no tiene suficiente información, se le pedirá que haga su revisión. Esto se puede hacer a través de su cuenta myCase o enviando por correo el formulario de revisión que se le envió.

TENGA EN CUENTA: aún debe completar el papeleo de revisión, incluso si no cree que califica para Medicaid. Si Medicaid dice que ya no es elegible, entonces podrá buscar otra cobertura de salud, como los planes Individual Marketplace de SelectHealth.

Debido a que DWS debe revisar todos los casos médicos, es posible que tenga tiempos de espera más largos para hablar con un trabajador de elegibilidad de DWS. Si tiene preguntas sobre estos próximos cambios, visite medicaid.utah.gov/unwinding/. SelectHealth puede enviarle mensajes de texto y recordatorios por correo electrónico para completar sus formularios de redeterminación.

¿Necesita ayuda con el papeleo de Medicaid? Take Care Utah puede ayudar.

Take Care Utah es un programa gratuito que guía a las personas en Utah a través del sistema de atención médica y las ayuda a encontrar un seguro médico.

También pueden ayudarlo a completar sus formularios de inscripción en Medicaid. Si no califica para Medicaid, pueden ayudarlo a encontrar otro seguro. Para programar una cita, llame al **801-433-2299** o visite takecareutah.org/bookings.





Derechos y Responsabilidades de los Miembros

Como miembro de SelectHealth, tiene derechos y responsabilidades.

Tiene derecho a:

- > Que le presenten la información de una manera que pueda comprender, incluida la ayuda con las necesidades lingüísticas, visuales y auditivas.
- > Ser tratado con justicia y respeto
- > Que su información de salud se mantenga privada
- > Recibir información sobre todas las opciones de tratamiento
- > Tomar decisiones sobre su atención médica, incluido el aceptar el tratamiento
- > Participar en las decisiones sobre su atención médica, incluido el rechazo del servicio
- > Solicitar y recibir una copia de su expediente médico
- > Hacer que se corrija su registro médico, si es necesario
- > Recibir atención médica independientemente de su raza, color, origen nacional, sexo, orientación sexual, identidad de género, religión, edad o discapacidad
- > Obtener información sobre quejas, apelaciones y solicitudes de audiencia
- > Solicite más información sobre la estructura y operaciones de nuestro plan
- > Obtenga atención de emergencia y de urgencia las 24 horas del día, los siete días de la semana
- > No sentirse controlado o forzado a tomar decisiones médicas

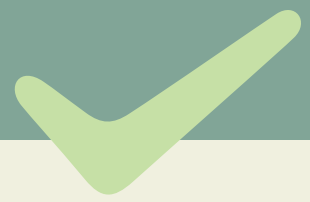
- > Saber cómo pagamos a los proveedores y solicitar información sobre planes de incentivos para médicos
- > Cree una directiva anticipada que le diga a los médicos qué tipo de tratamiento quiere y qué no quiere en caso de que se enferme demasiado para tomar sus propias decisiones.
- > Estar libre de cualquier forma de restricción o reclusión utilizada como medio de fuerza, disciplina, conveniencia o represalia. Esto significa que no puede ser retenido en contra de su voluntad. No te pueden obligar a hacer algo que no quieres hacer
- > Ejercer sus derechos en cualquier momento y no ser maltratado si lo hace.
- > Recibir servicios de atención médica que sean del tipo adecuado de servicios según sus necesidades
- > Obtener servicios cubiertos a los que sea fácil acceder y que estén disponibles para todos los miembros. Todos los miembros incluyen a aquellos que no hablen muy bien el inglés o que tengan discapacidades físicas o mentales.
- > Para obtener una segunda opinión sin cargo
- > Obtener los mismos servicios ofrecidos bajo el programa de pago por servicio de Medicaid
- > Para obtener servicios cubiertos fuera de la red si no podemos brindarlos

Sus responsabilidades son:

- > Siga las reglas de este plan de cuidado integrado
- > Lea este Manual para miembros > Muestre su tarjeta de miembro de Medicaid cada vez que reciba servicios
- > Cancele las citas médicas con 24 horas de anticipación si es necesario
- > Respete el personal y la propiedad en la oficina de su proveedor
- > Usar proveedores (médicos, hospitales, etc.) en la red de SelectHealth Community Care
- > Paga tus copagos (copays)

Puede ver estos derechos y responsabilidades en su Manual para miembros. Véalo en línea en selecthealth.org/plans/medicaid/community-resources.





Reducir su Riesgo de Cáncer de Próstata

El cáncer de próstata es uno de los tipos de cáncer más comunes en los hombres. Ocurre en la próstata, una pequeña glándula en la parte inferior del abdomen.

Muchos cánceres de próstata crecen lentamente. Si permanecen dentro de la glándula prostática, es posible que no causen daños graves. Sin embargo, otros tipos de cáncer son agresivos y pueden propagarse rápidamente.

Aquí hay algunas maneras de reducir el riesgo de cáncer de próstata:

- 1. MANTENGA UN PESO SALUDABLE:** Los hombres obesos tienen un mayor riesgo de cáncer de próstata. Si tiene sobrepeso, hable con su médico acerca de sus opciones.
- 2. CONCÉNTRASE EN UNA DIETA SALUDABLE:** Trate de evitar los alimentos con alto contenido de grasas, como la carne, las nueces, la leche y el queso. En su lugar, coma más frutas y verduras.
- 3. HAGA EJERCICIO REGULARMENTE:** Si recién está comenzando a hacer ejercicio, comience lentamente. Con el tiempo, querrá hacer ejercicio 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana.
- 4. DEJE DE FUMAR Y BEBA MENOS:** Dejar de fumar reduce el riesgo de muchos tipos de cáncer. Si bebes, modera la cantidad.
- 5. HABLE CON SU MÉDICO:** Si cree que tiene un alto riesgo de cáncer de próstata, hable con su médico. Puede haber otras opciones para reducir el riesgo, como medicamentos.

La detección temprana del cáncer puede mejorar las posibilidades de un tratamiento exitoso. Hable con su médico acerca de su riesgo de cáncer.

Fuentes:

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/prostate-cancer/in-depth/prostate-cancer-prevention/art-20045641>

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/prostate-cancer/prostate-cancer-prevention>

<https://www.cancer.org/cancer/prostate-cancer/causes-risks-prevention/prevention.html>

Hora de Revisar Sus Ojos

Su plan de salud tiene cobertura de la vista.

Los exámenes de la vista están cubiertos una vez al año con un médico dentro de la red. Los niños menores de 21 años pueden hacerse más exámenes, si es necesario.

Los anteojos y lentes de contacto solo están cubiertos para niños y mujeres embarazadas cada 12 meses. Las ayudas para la vista y otros anteojos estándar necesitan aprobación previa.

Para obtener ayuda para encontrar un oftalmólogo dentro de la red, llame a los Defensores de Miembros de SelectHealth al **801-538-5038**.





Aproveche al Máximo el Clima Primavera

Con días más largos y temperaturas más cálidas, es el momento perfecto para salir y disfrutar de todo lo que la primavera tiene para ofrecer.

Aquí hay algunos consejos para aprovechar al máximo la temporada.

- 1. PASE TIEMPO AL AIRE LIBRE:** Salga a caminar o camine, haga un picnic con amigos o familiares, o simplemente siéntese afuera y disfrute del sol. Estar afuera al aire libre puede hacer grandes cosas para su estado de ánimo y bienestar general.
- 2. DETÉNGASE Y HUELA LAS ROSAS:** La primavera es un buen momento para apreciar la belleza de la naturaleza. Tómese el tiempo para disfrutar de las flores y los árboles. Visite un jardín botánico o camine por el vecindario para disfrutar de las nuevas plantas y los colores cambiantes.
- 3. PRUEBE ALGO NUEVO:** La primavera es la estación perfecta para correr, andar en bicicleta o practicar deportes en equipo. También es un buen momento para la jardinería, que puede ayudar a reducir la presión arterial y mejorar los niveles de vitamina D.

No importa lo que hagas esta primavera, asegúrate de cuidarte. Si tiene problemas con las alergias, comuníquese con su médico para obtener ayuda. Recuerda beber mucha agua y no olvides la protección solar.

La primavera es una época de renovación y crecimiento. Al tomarse el tiempo para apreciarlo, puede aprovechar al máximo la temporada.

¡Conectémonos en línea!

Para obtener consejos sobre una vida saludable e información sobre nuestros planes, visite selecthealth.org/blog.

