

¿Está embarazada?

La atención prenatal periódica los ayuda a usted y a su bebé a mantenerse sanos. Queremos asegurarnos de que usted y su bebé estén lo más sanos posible.

¿QUÉ ES LA ATENCIÓN PRENATAL? La atención prenatal son los controles periódicos necesarios durante el embarazo. Programe la primera cita con el obstetra entre las semanas 4 y 11 de embarazo. La mayoría de las mujeres tienen entre 8 y 15 visitas prenatales durante el embarazo.

¿CUÁNDO DEBERÍA IR AL MÉDICO PARA LA ATENCIÓN PRENATAL?

SEMANAS 4 A 28

1 visita prenatal por mes

SEMANAS 28 A 36

1 visita prenatal cada 2 semanas

SEMANAS 36 A 40

1 visita prenatal por semana

¿QUÉ SE INCLUYE EN LA ATENCIÓN PRENATAL?

Su primera visita al obstetra es muy importante y en ella se incluirá lo siguiente:

- Antecedentes médicos completos suyos y del futuro papá.
- Un examen físico completo.
- Control del peso y de la presión arterial.
- Un análisis de orina.
- El cálculo de la fecha estimada de parto.

CLASES DE PARTO Y CRIANZA La mayoría de los hospitales ofrecen clases de parto y crianza. Si le interesan, llame al encargado de la atención de bebés de U al **1-833-981-0212, opción 2.**



Después del nacimiento del bebé

Recuerde programar el control posparto con su médico entre 1 y 12 semanas después del nacimiento del bebé. Esta visita sirve para asegurarse de que esté recuperándose bien del embarazo y del parto.

Hable con su médico sobre cómo se siente. Es común sentirse deprimida y ansiosa después de dar a luz. Si necesita ayuda inmediata, llame a la línea nacional de prevención de crisis al **988.**

Healthy U Medicaid cubre la mayoría de los servicios de planificación familiar. Hable con su médico sobre qué tipo de método anticonceptivo es mejor para usted.

Si tiene alguna pregunta, llame al encargado de la atención de bebés de U al **1-833-981-0212, opción 2.**

¿Qué es la prueba de A1C?

UNA PRUEBA DE A1C TE DA INFORMACIÓN SOBRE LA CONCENTRACIÓN PROMEDIO DE AZÚCAR EN LA SANGRE DURANTE LOS ÚLTIMOS TRES MESES.

La concentración de A1C puede variar según la edad y otros factores, como la dieta y el ejercicio. El objetivo de la mayoría de los adultos con diabetes es tener una concentración de A1C inferior al 7 %.

- Las concentraciones de A1C entre 5.7 y 6.5 están dentro del rango de la prediabetes.
- Las concentraciones de A1C de 6.5 o superiores están dentro del rango de la diabetes.
- Mientras más alta sea la concentración de A1C, mayor será el riesgo de desarrollar complicaciones por la diabetes.

Debe hacerse pruebas de A1C de forma habitual (al menos, dos veces al año). Su médico le dirá si necesita hacerse pruebas de A1C más seguido.



Fuente: Asociación Americana de la Diabetes www.diabetes.org/a1c



POLÍTICA DE NO DISCRIMINACIÓN

Tiene derecho a recibir atención médica y a que le traten con dignidad y respeto, sin importar su raza, color, género, religión, nacionalidad, discapacidad o edad. Healthy U permite a los doctores realizar acciones que estén dentro del ámbito legal de la práctica y no discrimina a los profesionales de la salud que atienden a poblaciones de riesgo y se especializan en el tratamiento de problemas médicos costosos. La política de no discriminación de Healthy U cumple con el título VI de la Ley de Derechos Civiles de 1973, la Ley contra la Discriminación por Edad de 1990 y las secciones 2 a 6 de las Políticas y procedimientos de la University of Utah de 1999.

MANUAL PARA MIEMBROS/SERVICIOS DE URGENCIA/ APELACIONES Y QUEJAS

Los miembros pueden solicitar una copia del Manual para miembros de Healthy U visitando el sitio web de Healthy U, uhealthplan.utah.edu, o comunicándose con Atención al Cliente al 801-213-4104. Los miembros pueden presentar una apelación o una queja visitando uhelathplan.utah.edu. ¿Necesita atención médica de urgencia o servicios de emergencia? Comuníquese con Atención al Cliente al 801-213-4104 o visite uhealthplan.utah.edu para encontrar un centro de atención médica de urgencia o un hospital cerca de usted.

LEY DE PROTECCIÓN DE LA SALUD DEL RECIÉN NACIDO Y DE LA MADRE (NMHPA POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

La Ley del Recién Nacido establece el tiempo de hospitalización cubierto que tienen usted y su hijo recién nacido después del parto. En el caso de un parto vaginal, puede permanecer en el hospital por un máximo de 48 horas. En el caso de una cesárea, puede permanecer en el hospital por un máximo de 96 horas. De todas maneras, después de hablar con usted, su doctor puede permitir que su bebé recién nacido y usted se vayan del hospital más temprano. Para obtener más información sobre la Ley del Recién Nacido, visite <https://www.dol.gov/general/topic/health-plans/newborns>.

SUS RESPONSABILIDADES

Hable siempre con su médico sobre cualquier información de salud que haya visto en boletines informativos o sitios web para asegurarse de que sea lo mejor para usted. Nunca tome decisiones de salud basadas en esta información: haga lo que su médico le diga que es mejor.



TODOS SON.
BIENVENIDOS.



P.O. Box 45180
Salt Lake City, Utah
84145-0180

NON-PROFIT ORG.
U.S. POSTAGE PAID
Permit No. 1529
Salt Lake City, Utah

University of Utah Health Plans publica Healthy U Review dos veces al año. ©2024 Todos los derechos reservados.

Healthy U Review y su representación gráfica son marcas registradas. Su reproducción sin autorización está completamente prohibida. Nada de lo que aparece en esta publicación puede reproducirse sin autorización por escrito. Healthy U Review no promueve ninguna forma de tratamiento médico ni fomenta el automanejo de problemas médicos. Su objetivo es complementar, no reemplazar, la atención médica que brindan los profesionales.

5401M



INFORMACIÓN DE CONTACTO

Servicios para miembros, reclamos y servicios de interpretación

Llame al 801-213-4104 o a la línea gratuita 833-981-0212 de 8 a. m. a 6 p. m.

Manejo de cuidados

Llame al 801-213-4104 o a 833-981-0212

A través de internet

uhealthplan.utah.edu

Servicios de retransmisión de Utah

TTY/TDD 1-800-346-4128
En español 1-888-346-3162

Denuncia de sospechas de fraude

Llame al 801-213-4104 o a 833-981-0212

Fax

801-281-6121

Por correo

Healthy U Medicaid
P.O. Box 45180
Salt Lake City, UT 84145-0180

Atención al Cliente de Farmacia

Obtenga ayuda para surtir una receta las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llamando al **1-855-856-5694**

HEALTHY U MEDICAID

PRIMAVERA 2024



SU PLAN DE SALUD AL ALCANCE DE LA MANO

CON UNA CUENTA EN EL PORTAL, PUEDE HACER LO SIGUIENTE:



VER O IMPRIMIR LOS DOCUMENTOS DE SU PLAN.



ELEGIR UN DOCTOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP POR SUS SIGLAS EN INGLÉS).



BUSCAR DOCTORES EN SU RED POR NOMBRE, ESPECIALIDAD O UBICACIÓN.



ENVIAR MENSAJES Y DOCUMENTOS AL EQUIPO DE ATENCIÓN AL CLIENTE.



REVISAR SUS RECLAMOS, LA EXPLICACIÓN DE BENEFICIOS (EOB POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) Y OTROS DOCUMENTOS.



ACCEDER A INFORMACIÓN SOBRE SALUD Y BIENESTAR ALMACENADA EN LA BASE DE DATOS DE CONOCIMIENTOS.

ACCEDER A LA INFORMACIÓN DE SU PLAN DE SALUD **EN TODO MOMENTO** A TRAVÉS DE NUESTRO PORTAL PARA MIEMBROS.

PARA CONFIGURAR SU CUENTA GRATUITA, VISITE NUESTRO SITIO WEB MYUOFUHEALTHPLANS.ORG.