HealthTALK

Spring 2025
Primavera 2025

Checkups aren't just for kids

Los controles no son solo para los niños

United Healthcare

Feeling better changes everything

Our **Health Education and Disease Management** programs are available at no additional cost to eligible members. To join or opt out, call **1-800-720-7253**, TTY **711**.

Weight Management
Open to members age 18+ interested in weight-loss support

Diabetes Program
Open to members age 18+ with Type 1, Type 2 or gestational diabetes

Prediabetes Program
Open to members age 18+ diagnosed with prediabetes

Asthma Support
Open to members age 5+ diagnosed with asthma

Kidney Health
Open to members age 18+ diagnosed with stage 3 chronic kidney disease

Tobacco Cessation Program
Open to members who want to quit tobacco/nicotine

United Healthcare
Health Plan of Nevada
Medicaid

Contents

Spring 2025

4 12 Tips To Make the Most of Your Health Plan

5 Member Handbook Updates

Janet's Law

6 Checkups Aren't Just for Kids

8 Need a Ride? Call MTM

Virtual Health Care for Students

9 Fraud, Waste and Abuse Reporting

Dental Services

Mobile Pediatric Urgent Care

10 Are Seasonal Allergies Holding You Back?

12 Take Control of Your Asthma

13 Start Counting with Count the Kicks

14 Your Opinion Matters

Help Finding Child Care

Questions?

You can talk to our staff. They're available Monday through Friday, 8 a.m. to 6 p.m. Just call toll-free **1-800-962-8074**, TTY **711**.

Or visit **myhpnmedicaid.com** and sign in.

We're on call 24/7.

If you're unsure about your condition, our 24/7 advice nurse may be able to help. Our nurse is available to answer questions, provide self-care advice and help you decide whether to seek urgent care, emergency care, or schedule an appointment with your provider. Just call toll-free **1-800-288-2264**, TTY **711**.

HealthTALK is published as a community service for members of UnitedHealthcare Health Plan of Nevada Medicaid. If you have specific questions regarding your coverage, please refer to your plan documents or call Member Services at the number on the back of your health plan ID card.

This publication is not intended to replace professional medical advice or service. Personal health problems should be brought to the attention of your health care provider. Consult your health care provider before making any changes in your lifestyle or health care regimen.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-962-8074** (TTY: **711**)

12 tips to make the most of your health plan

1. Know your rights and learn about the health plan's quality program.
2. Read your benefit information to find out what is and isn't covered.
3. Find out how to use your pharmacy benefits.
4. Find out about copayments and other charges you may be responsible for and how to submit a claim.
5. Know what to do if you have an issue and how to submit a complaint.
6. Know where to get information, such as how to select a provider and make an appointment, how to get specialty and mental health care services and find a list of hospitals contracted with your health plan.
7. Know that we evaluate new medical technology for possible coverage on your plan.
8. Ask for help if you speak another language.
9. Know that the health plan does not offer incentives for prior authorization denials.
10. Learn about independent external review for denial of benefits, coverage, or your relationship with the plan and how to file an appeal.
11. Know that we have special programs available for members, including disease management, case management and health education.
12. Find out what to do if you have an emergency, are out of the area or just need care after hours and if you have any benefit limitations or additional costs. If you see a provider outside of your health plan's network, you may be responsible for the entire cost of the visit.

Get to know more about your health plan. Take a look at the full version of our 12 tips. Visit **myhpnmedicaid.com/member/12tips**. If you'd like a printed copy of this information, please call Member Services at **1-800-962-8074**, TTY **711**.

Member handbook updates

Have you read your member handbook? It's a great source of information. It tells you how to use your plan and includes changes to your benefit plan. Check out your member handbook on **myhpnmedicaid.com**. Click on "I Need Help With" and choose "Medicaid/Check Up Member Handbook." Or call Member Services toll-free at **1-800-962-8074**, TTY **711**, to request a hard copy. If you request a hard copy, it will be mailed within 5 business days.

Recent plan and benefit updates include:

- Updated Member Rights and Responsibilities

You're covered

Janet's Law

Under the Women's Health and Cancer Rights Act, also known as "Janet's Law," health plan members are entitled to benefits for medically necessary mastectomy treatment for any related conditions, such as lymphedema. For more information, call Member Services at the number on the back of your health plan ID card or visit your health plan's website.

Checkups aren't just for kids

Adult annual checkups with your primary care provider (PCP) are a great opportunity for adults aged 20+ to review their current health, determine what health issues may become a concern in the future, and create a custom plan to prevent them.

Annual checkups (preventive care visits) are conversations with your doctor where you review your past health history, evaluate your current health, and schedule appropriate screening tests. It's a one-on-one visit concentrated on developing a personalized road map to maintain a healthy life.

Why it's important
Annual checkups with your health care provider can benefit your health in many ways.

Benefits:

- Routine checkups can assist in detecting chronic or life-threatening conditions so you can get an early start on treatment
- Monitoring existing health issues reduces the possibility of worsening symptoms
- Checkups help you stay up to date on vaccinations and screening tests
- You can develop and maintain an open, honest relationship with your doctor
- You can learn ways to improve your health and access resources to help you

What to expect:
An adult annual checkup should include a review and update of you/your:

- Family medical history
- Medication list and allergies
- Vaccination and screening test history
- Diet
- Tobacco use
- Alcohol and drug misuse

How to make an appointment

Virtual visit:
It's easier than ever to see a provider for your adult annual checkup. You can complete your checkup through a virtual visit. UnitedHealthcare Health Plan of Nevada Medicaid has a mobile application you can download to your smartphone at no cost. Go to **nowclinic.com** or get the NowClinic app and sign up.

In person:
You can also complete your adult annual checkup at an in-office visit with your provider. Call Member Services at **1-800-962-8074**, TTY **711**, Monday through Friday, 8 a.m. to 6 p.m. for more information on how to contact your PCP, change your PCP or assistance with scheduling an appointment.

Feel Better Faster

24/7 NowClinic®
virtual visits

Secure video chat with a provider from your computer or mobile device.

No appointment needed to get care for non life-threatening and non-urgent medical conditions.

Enroll and get care!
Download the NowClinic app or go to nowclinic.com and sign up.

NowClinic is not intended to address emergency or life-threatening medical conditions. Please call 911 or go to the emergency room under those circumstances. NowClinic services may be covered by some health plans. Members under the age of 18 must have a guardian contact NowClinic customer support for assistance in enrolling for their account. Customer support can be reached at **1-877-550-1515**.

Need a ride?

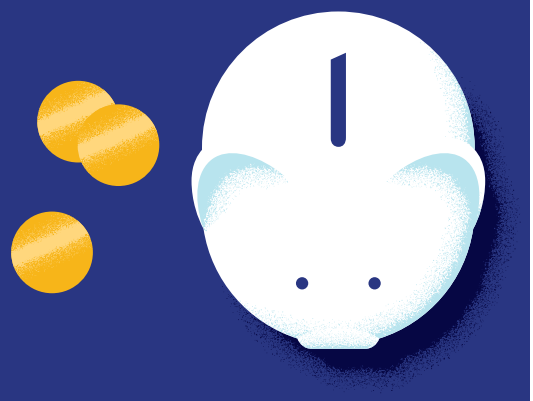
MTM is the state of Nevada's non-emergency medical transportation (NEMT) manager. They arrange rides for eligible Medicaid members throughout the state. If you have no other way to get to your health care provider for a covered Medicaid service, you can call MTM to set up a ride. They are dedicated to providing high quality transportation. If you are a member seeking more information about NEMT services, you can visit their website to learn more at **mtm-inc.net/nevada**.

If you need to book your gas mileage reimbursement (GMR) trip, it's quick and easy. You can schedule your GMR trips 24 hours a day, seven days a week using MTM's self-service tools. If you are requesting GMR for the first time, you will need to speak to a representative. Just call **1-844-879-7341**, TTY **711** to get started. The reimbursement rate is $0.21 per mile.

To schedule transportation:
Call MTM at **1-844-879-7341**, TTY **711**. Call at least three business days before your appointment, unless your trip is urgent or you are discharged from a hospital. MTM schedules routine trips Monday through Saturday from 7 a.m. to 6 p.m. You can schedule urgent trips 24 hours a day, seven days a week.

If you would like further assistance with accessing transportation through MTM, please call our member services line to be connected to a care coordinator.

Virtual health care for students: Hazel Health



If you have a child enrolled in the Clark County School District (CCSD), Hazel Health is available at no cost to you at home and at school.

- Mental health services are available at **every** CCSD location and at home
- Physical health care services are available at **select** schools and to all students from home

All services are free to families.

- One-on-one visits with a health provider or licensed therapist
- No doctor referrals needed and no waiting lists
- Join appointments online from any device

Scan the QR code to find out more or visit **getstarted.hazel.co/district/ccsd**

Fraud, waste and abuse reporting

To report Fraud, Waste or Abuse, please call the Fraud Hotline at **1-866-242-7727**, TTY **711**, or Compliance & Ethics Help Center toll-free at **1-800-455-4521**, TTY **711**. Check your handbook for examples of fraud, or if you are not sure, call **1-800-962-8074**, TTY **711**, to speak to a Member Services representative.

Dental services

Liberty Dental Plan of Nevada covers dental services for eligible Medicaid recipients in Washoe and Clark Counties in Nevada. Visit **libertydentalplan.com/nvmedicaid** or call toll-free **1-866-609-0418**, TTY **711**. They have a team to help you get appointments with a dentist. They also offer virtual appointments if you're having a dental issue and can't make it into an office for an appointment. Don't hesitate to reach out to Liberty Dental for help with your dental needs.

LIBERTY DENTAL PLAN.

Mobile pediatric urgent care

IncrediCare Pediatrics is the first and only pediatric-specific mobile urgent care in Las Vegas. Taking time to go to the pediatrician is hard. You may be forced to go to regular urgent care, or worse, to the emergency room where you could spend your whole day. Instead, let IncrediCare come to the rescue. You can go online and schedule a same-day appointment (as available) through the mobile clinic that comes to you.

Common reasons for a visit:

- Cough
- Wheezing
- Congestion
- Nausea/vomiting
- Diarrhea
- Belly pain
- Dehydration
- Acute injuries
- Lacerations
- Sprains and strains
- Closed head injuries
- Allergic reactions
- Fussy baby
- And many more

IncrediCare Pediatrics mobile clinic is equipped to treat most things an urgent care center can. Your child will be under the care of a pediatric-trained provider. Schedule an appointment at **incredicarepediatrics.com**.

Are seasonal allergies holding you back?

Allergy season starts in February and continues through early summer. Seasonal allergies, also known as allergic rhinitis or hay fever, are initially triggered by tree pollination, followed by grass pollination. Mold spores and dust mites can also cause seasonal allergies. They can disrupt your sleep and impact productivity. Check out our tips to manage your allergies:

1. **Before you go outside**
   - Wear a wide-brimmed hat and sunglasses.
   - If you garden, avoid touching your face, especially your eyes.
   - Wear a mask or goggles when mowing the lawn or blowing weeds.
2. **Practice good hygiene**
   - Wash your hands frequently.
   - Rinse your eyes with saline drops after being outdoors.
   - Shower, wash your hair and change clothes after spending time outside.
3. **Create an allergy-friendly home**
   - Use an air conditioner to filter pollen from the air in your home.
   - Invest in an air purifier to reduce indoor allergens.
   - Wash bedding and curtains regularly to remove trapped pollen.
4. **Over-the-counter medications**
   - Perform saline rinses to clear pollen from your nasal passages.
   - Use antihistamines and nasal corticosteroids to manage your symptoms.

It can be tricky to tell the difference between a cold and allergies. While colds are contagious, allergies are not. Typically, neither are treated with antibiotics. If your symptoms are severe or do not improve, talk to your doctor about more options for you.

Allergies	Colds
Cause: Exposure to airborne allergens	**Cause**: Caused by viruses
Symptoms: • Flare-ups after allergen exposure • Runny or stuffy nose, sneezing, coughing, post-nasal drip, congestion, clear watery mucus	**Symptoms:** • Develop gradually • Runny or stuffy nose, sneezing, coughing, body aches, fever, thick green mucus
Duration: Typically several weeks: early spring to late fall	**Duration:** Usually lasts 3–10 days, but a cough may last longer
Treatment: Avoid allergens, use antihistamines (oral, nasal spray or eye drops)	**Treatment**: Rest, fluids, use pain relievers, nasal rinses or sprays

References:
acaai.org/allergies/allergic-conditions/seasonal-allergies/
yalemedicine.org/conditions/seasonal-allergies
mayoclinic.org/diseases-conditions/common-cold/expert-answers/common-cold/faq-20057857#

Take control of your asthma

Allergies and asthma often occur together. Pollen, among other things, can also trigger asthma symptoms. Asthma can be a serious condition, but with proper care, it's possible to live a healthy, active life.

Asthma is an illness that causes swelling in the airways of the lungs, making it hard to breathe. It is a treatable, manageable condition that affects more than 25 million people in the United States. It's always in your lungs, even when you don't feel sick. Poorly controlled asthma can be serious and lead to fatal attacks. Symptoms get much worse during an attack, so it's important to know your triggers.

Take the quiz on the next page to see the level of control you have on your asthma and talk to your doctor about the best treatment plan for you.

Levels of control

In the past four weeks, have you experienced:

- ☐ Daytime asthma symptoms more than two times per week?
- ☐ The need to use rescue medications more than two times per week?
- ☐ Any night waking due to asthma?
- ☐ Any activity limitations due to asthma?

All no answers – well controlled

1 to 2 yes answers – partially controlled

3 to 4 yes answers - uncontrolled

Five simple steps to help you take charge of your asthma

1. **Know your triggers**
   Understanding what triggers your asthma symptoms is key for managing your condition. Common triggers include allergens, smoke, strong odors, and even weather changes. Identifying your triggers and taking steps to avoid them can reduce your risk of asthma attacks.
2. **Know your warning signs**
   Recognizing the early warning signs of an asthma attack can help you respond quickly. Symptoms like increased coughing, wheezing, or shortness of breath can indicate an attack. Being aware of these signs is a proactive step to take action.
3. **Know how to use your medications**
   Demonstrate your inhaler technique to your doctor to ensure correct use. Proper use of medications is essential for managing your symptoms. Controller inhalers are meant to be taken every day at the same time to prevent symptoms.
4. **Team up with your doctor**
   Schedule regular checkups with your doctor to discuss changes in symptoms, your level of control and your treatment plan.
5. **Have an asthma action plan**
   It's important to know what to do when symptoms arise. Create an asthma action plan with your provider. Having a clear action plan helps you feel more prepared and confident in managing your asthma.

If you have allergies and/or asthma, know your triggers. Work with a registered nurse to help manage your symptoms. Our disease management asthma program registered nurse is here to assist you. Call **702-242-7346** or toll free **1-877-692-2059**, TTY **711**, Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m. The program is available to all UnitedHealthcare Health Plan of Nevada Medicaid members at no additional cost.

Start counting

Count the Kicks is a simple way to monitor your baby's movements. Expectant parents should begin counting daily at the start of the third trimester.

myhpnmedicaid.com/member/count-the-kicks

Time - Start a timer and record the time it takes for you to feel 10 movements.
Count - Pick a time when baby is active to start counting, preferably the same time every day.
Pattern - After each day's counting session, compare that time with your past sessions.
Contact - Go to the hospital if you notice a change in your baby's movement patterns.

Your opinion matters

Each spring, a survey called the Consumer Assessment of Health Providers and Systems (CAHPS) is mailed to a random group of members by SPH Analytics, a contracted vendor of UnitedHealthcare Health Plan of Nevada Medicaid. This survey is important to help us understand if your needs are being met by your providers and the health plan.

The questions include topics related to the following:

- How easy is it to schedule an appointment?
- Has your personal doctor followed up promptly on test results?
- Does your personal doctor explain your health details in a way that is easy to understand?
- Was the staff from your provider's office as helpful as you thought they should be?

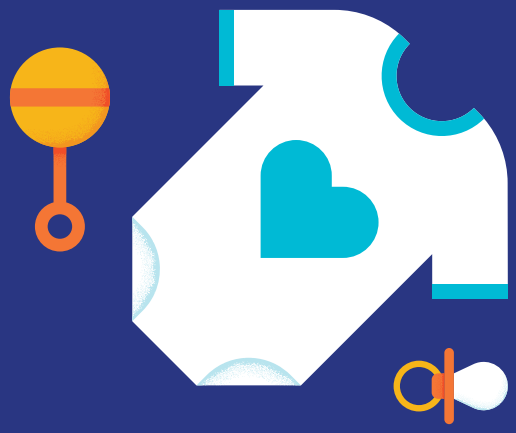
The experience you have with your provider and the health plan matters. If you receive a survey in the mail between February and May, please complete and return it in the prepaid envelope provided. Your responses will help us better serve you and other members.

If you have any questions, please call Member Services toll-free at **1-800-962-8074**, TTY **711**, Monday through Friday, 8 a.m. to 6 p.m.

Looking for child care?

Find care with Wonderschool
Great child care is hard to find for families in Nevada. Wonderschool can help you find care that meets your family's needs. Their team will support you one-on-one with your child-care search.

Afford care with Mirza
Child care is expensive for families in Nevada. Mirza helps parents find and apply for government child-care programs that can reduce the cost. These programs may help to pay a family member, friend or neighbor to care for your children or enroll your children in low-cost child care.



Get started by calling our care management team at **702-797-2100** or toll-free **1-877-487-6659**, TTY **711**.

Contenido

Primavera 2025

17 12 Consejos para aprovechar al máximo tu plan de salud

18 Actualizaciones del Manual para Miembros

Ley de Janet

19 Los controles no son solo para los niños

20 ¿Necesitas transporte? Llama a MTM

Atención médica virtual para estudiantes

22 Denuncia de fraude, despilfarro y abuso

Servicios dentales

23 Tu opinión nos importa

Ayuda para encontrar cuidado de niños

24 Atención de urgencia pediátrica móvil

¿Las alergias estacionales te están frenando?

26 Toma el control de tu asma

27 Comienza a contar con “Cuenta las pataditas”

¿Tienes preguntas?

Puedes hablar con nuestro personal. Está disponible de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m. Simplemente llama al número gratuito **1-800-962-8074**, TTY **711**.

O visita **mihpnmedicaid.com** e inicia sesión.

Estamos de guardia las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si tienes dudas sobre tu condición, nuestro servicio telefónico de enfermeras asesoras disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, puede ayudarte. Nuestras enfermeras están disponibles para responder preguntas, proporcionar asesoramiento de cuidado personal y ayudarte a decidir si debes buscar atención de urgencia, atención de emergencia, o programar una cita con tu proveedor. Llama al número gratuito **1-800-288-2264**, TTY **711**.

HealthTALK se publica como un servicio comunitario para los miembros de Medicaid de UnitedHealthcare Health Plan of Nevada. Si tienes preguntas específicas sobre tu cobertura, consulta los documentos de tu plan o llama a Servicios a los Miembros al número que aparece en la parte de atrás de tu tarjeta de identificación del plan de salud.

Esta publicación no tiene el fin de reemplazar el servicio ni el asesoramiento médico profesional. Debes comunicar a tu proveedor de atención salud tus problemas de salud personales. Consulta a tu proveedor de atención de salud antes de realizar cualquier cambio de estilo de vida o en tu régimen de atención de salud.

Sentirse mejor cambia todo

Nuestros programas de **Educación de Salud y Manejo de Enfermedades** están disponibles sin costo adicional para los miembros elegibles. Para inscribirte o cancelar tu inscripción, llama al **1-800-720-7253**, TTY **711**.

Control del peso
Disponible para los miembros de 18 años de edad en adelante interesados en recibir apoyo para bajar de peso

Programa para la diabetes
Disponible para los miembros de 18 años de edad en adelante con diabetes tipo 1, tipo 2 o diabetes gestacional

Programa para la prediabetes
Disponible para los miembros de 18 años de edad en adelante diagnosticados con prediabetes

Apoyo para el asma
Disponible para los miembros de 5 años de edad en adelante diagnosticados con asma

Salud renal
Disponible para los miembros de 18 años de edad en adelante diagnosticados con enfermedad renal crónica en etapa 3

Programa para dejar el tabaco
Disponible para los miembros que quieren dejar el tabaco/la nicotina

United Healthcare
Health Plan of Nevada
Medicaid

12 consejos para aprovechar al máximo tu plan de salud

1. Conoce tus derechos e infórmate sobre el programa de calidad del plan de salud.
2. Leé la información sobre tus beneficios para saber qué está cubierto y qué no.
3. Averigüa cómo usar tus beneficios de farmacia.
4. Obtén información sobre los copagos y otros cargos que podrías ser responsable de pagar y cómo presentar un reclamo.
5. Conoce qué hacer si tienes un problema y cómo presentar una queja.
6. Conoce dónde obtener información, por ejemplo, cómo elegir un proveedor y programar una cita, cómo obtener servicios de atención de especialidad y de salud mental, y encuentra una lista de los hospitales que tienen contrato con tu plan de salud.
7. Ten en cuenta que evaluamos las tecnologías médicas nuevas para una posible cobertura en tu plan.
8. Pide ayuda si habla otro idioma.
9. Sepa que el plan de salud no ofrece incentivos por denegaciones de autorizaciones previas.
10. Obtén información acerca de la revisión externa independiente para la denegación de beneficios, cobertura o tu relación con el plan y cómo presentar una apelación.
11. Ten en cuenta que tenemos programas especiales disponibles para los miembros, que incluyen el manejo de enfermedades, la administración de casos y educación de salud.
12. Averigüe qué hacer si tienes una emergencia, si estás fuera del área o si tan solo necesitas atención fuera del horario habitual, y si tienes alguna limitación de beneficios o costos adicionales. Si visitas a un proveedor fuera de la red de tu plan de salud, es posible que seas responsable de pagar el costo total de la visita.

Familiarícese con tu plan de salud. Dé un vistazo a la versión completa de nuestros 12 consejos. Visita **mihpnmedicaid.com/member/12tips**. Si deseas una copia impresa de esta información, llama a Servicios a los Miembros al **1-800-962-8074, TTY 711**.

Actualizaciones del Manual para Miembros

¿Has leído tu Manual para Miembros? Es una excelente fuente de información. Te indica cómo usar tu plan e incluye los cambios en tu plan de beneficios. Consulta tu Manual para Miembros en **mihpnmedicaid.com**. Hace clic en "Necesito ayuda con" (I Need Help With) y eligí "Manual para Miembros de Medicaid/Check Up" (Medicaid/Check Up Member Handbook). O llama a Servicios a los Miembros al número gratuito **1-800-962-8074**, TTY **711**, para solicitar una copia impresa. Si solicitas una copia impresa, se enviará por correo dentro de los 5 días hábiles.

Las actualizaciones recientes del plan y los beneficios incluyen:

- Derechos y responsabilidades del miembro actualizados

Estás cubierto

Ley de Janet

De acuerdo con la Ley de Derechos de Salud y para el Cáncer de la Mujer, o “Ley de Janet”, los miembros del plan de salud tienen derecho a recibir beneficios para un tratamiento de mastectomía médicamente necesaria para cualquier condición relacionada, como el linfedema. Para más información, llama a Servicios a los Miembros al número que aparece en la parte de atrás de tu tarjeta de identificación del plan de salud o visita el sitio web de tu plan de salud.

Los controles no son solo para los niños

Los controles anuales de adultos con el proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) son una gran oportunidad para que los adultos a partir de los 20 años de edad revisen su salud actual, determinen qué problemas de salud pueden ser una preocupación en el futuro y creen un plan personalizado para prevenirlos.

Los controles anuales (visitas de atención preventiva) son conversaciones con tu médico en las que se repasan tus antecedentes de salud, se evalúa tu estado de salud actual y se programan los exámenes de detección adecuados. Se trata de una visita individualizada centrada en la elaboración de una hoja de ruta personalizada para mantener una vida saludable.

Por qué es importante
Los controles anuales con tu proveedor de atención médica pueden beneficiar tu salud de muchos modos.

Beneficios:

- Los controles de rutina pueden ayudarte a detectar afecciones crónicas o potencialmente mortales para que puedas comenzar a recibir tratamiento temprano
- El control de los problemas de salud existentes reduce la posibilidad de que empeoren los síntomas
- Los controles te ayudan a estar al día con las vacunas y los exámenes de detección preventivos
- Puedes desarrollar y mantener una relación abierta y honesta con tu médico
- Puedes aprender cómo mejorar tu salud y acceder a recursos que te ayuden

Qué puede suceder:
Un control anual de adultos debería incluir una revisión y actualización de:

- Antecedentes de salud familiares
- Lista de medicamentos y alergias
- Antecedentes de vacunación y de pruebas de detección
- Dieta
- Consumo de tabaco
- Abuso de alcohol y drogas

Cómo programar una cita

Visita virtual:
Es más fácil que nunca ver a un proveedor para tu control anual de adulto. Puedes completar tu control por medio de una visita virtual. UnitedHealthcare Health Plan of Nevada Medicaid tiene una aplicación móvil que puedes descargar sin costo en tu teléfono inteligente. Visita **nowclinic.com** o descarga la aplicación NowClinic y regístrate.

En persona:
También puedes realizar tu control anual de adultos en una visita en el consultorio con tu proveedor. Llama a Servicios a los Miembros al **1-800-962-8074**, TTY **711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m. para más información acerca de cómo comunicarte con tu PCP, cambiar de PCP o recibir asistencia para programar una cita.

¿Necesitas transporte?

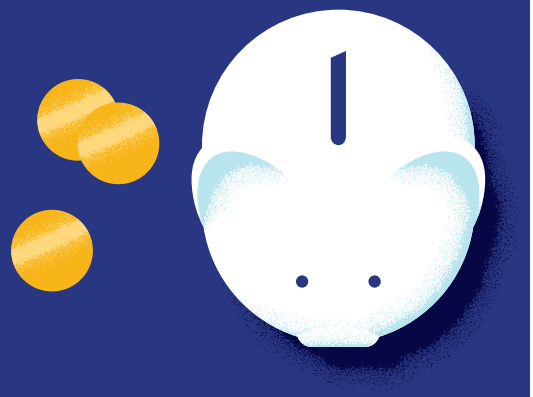
MTM es la administradora del transporte médico que no es de emergencia (non-emergency medical transportation, NEMT) de Nevada. Programa los viajes para los miembros elegibles de Medicaid en todo el estado. Si no tienes otro modo de ir a tu proveedor de atención médica para un servicio cubierto por Medicaid, puedes llamar a MTM para programar un viaje. MTM se dedica a brindar transporte de alta calidad. Si eres un miembro que necesita más información acerca de los servicios de NEMT, puedes visitar su sitio web para aprender más en **mtm-inc.net/nevada**.

Si necesitas reservar tu viaje con reembolso de gasolina por millaje (gas mileage reimbursement, GMR), es rápido y fácil. Puedes programar tus viajes GMR las 24 horas del día, los siete días de la semana utilizando las herramientas de autoservicio de MTM. Si estás solicitando el GMR por primera vez, tendrás que hablar con un representante. Simplemente llama al **1-844-879-7341**, TTY **711**, para comenzar. La tarifa de reembolso es de $0.21 por milla.

Para programar el transporte:
Llama a MTM al **1-844-879-7341**, TTY **711**. Llama al menos tres días hábiles antes de tu cita, a menos que tu viaje sea urgente o estés recibiendo el alta de un hospital. MTM programa los viajes de rutina de lunes a sábado, de 7 a.m. a 6 p.m. Puedes programar viajes urgentes las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si necesitas más asistencia para acceder al transporte por medio de MTM, llama a nuestra línea de Servicios a los Miembros para que te conecten con un coordinador de la atención.

Atención médica virtual para estudiantes: Hazel Health



Si tienes un hijo inscrito en el Distrito Escolar del Condado de Clark (CCSD), Hazel Health está disponible sin costo para ti en la casa y en la escuela.

- Hay servicios de salud mental disponibles en **cada** sede del CCSD y en el hogar
- Hay servicios de atención de salud física disponibles en escuelas **seleccionadas** y para todos los estudiantes desde el hogar

Todos los servicios son gratuitos para las familias.

- Visitas personalizadas con un proveedor de salud o un terapeuta con licencia
- No se necesitan referencias del médico y no hay listas de espera
- Asiste a las citas por internet desde cualquier dispositivo

Escanea el código QR para encontrar más información o visita **getstarted.hazel.co/district/ccsd**

Siéntete mejor más rápido

Visitas Virtuales de NowClinic®

las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Videollamada segura con un proveedor desde tu computadora o dispositivo móvil.

No se necesita una cita para recibir atención para las condiciones médicas que no ponen la vida en peligro y que no son de urgencia.

¡Inscríbete y recibe atención!
Descarga la aplicación NowClinic o ve a nowclinic.com y regístrate.

NowClinic no está diseñada para tratar condiciones médicas de emergencia o potencialmente mortales. Para esas circunstancias, llama al 911 o ve a la sala de emergencias. Es posible que los servicios de NowClinic estén cubiertos por algunos planes de salud. Los miembros menores de 18 años deben pedirle a un tutor que se comunique con Apoyo al Cliente de NowClinic para recibir asistencia con la inscripción en su cuenta. El número de teléfono de Apoyo al Cliente es el **1-877-550-1515**.

Denuncia de fraude, despilfarro y abuso

Para denunciar fraude, despilfarro o abuso, llama a la Línea Directa de Fraude al **1-866-242-7727**, TTY **711**, o a la línea gratuita del Centro de Ayuda de Cumplimiento y Ética al **1-800-455-4521**, TTY **711**. En tu manual encontrarás ejemplos de fraude; o, si no estás seguro, llama al **1-800-962-8074**, TTY **711**, para hablar con un representante de Servicios a los Miembros.

Servicios dentales

Liberty Dental Plan of Nevada cubre los servicios dentales para los beneficiarios de Medicaid elegibles en los condados de Washoe y Clark en Nevada. Visita **libertydentalplan.com/nvmedicaid** o llama al número gratuito **1-866-609-0418**, TTY **711**. Tienen un equipo para ayudarte a conseguir citas con un dentista. También ofrecen citas virtuales si tenes un problema dental y no podes asistir al consultorio. No dude en comunicarse con Liberty Dental para que le ayuden con tus necesidades dentales.

LIBERTY DENTAL PLAN.

Atención de urgencia pediátrica móvil

IncrediCare Pediatrics es la primera y única atención de urgencias pediátrica móvil en Las Vegas. Dedicar tiempo para ir al pediatra es difícil. Es posible que te veas forzado a ir a la atención de urgencias común, o peor, a la sala de emergencias, donde podrías pasar el día completo. En lugar de esto, deja que IncrediCare venga al rescate. Puedes conectarte por internet y programar una cita para el mismo día (según la disponibilidad) a través de la clínica móvil que va hacia ti.

Razones comunes para una visita:

- Tos
- Sibilancias
- Congestión
- Náuseas/vómitos.
- Diarrea
- Dolor de vientre
- Deshidratación
- Lesiones agudas
- Laceraciones
- Torceduras y distensiones
- Heridas cerradas en la cabeza
- Reacciones alérgicas
- Bebé irritable
- Y muchos más

La clínica móvil de IncrediCare Pediatrics está equipada para tratar la mayoría de las cosas que puede tratar un centro de atención de urgencias. Tu hijo recibirá atención de un proveedor con capacitación en pediatría. Programa una cita en **incredicarepediatrics.com**.

Tu opinión nos importa

Cada primavera, SPH Analytics, un proveedor contratado de UnitedHealthcare Health Plan of Nevada Medicaid, envía por correo a un grupo de miembros elegido al azar una encuesta llamada la Evaluación del Consumidor de los Proveedores y Sistemas de Salud (Consumer Assessment of Health Providers and Systems, CAHPS). Esta encuesta es importante para ayudarnos a comprender si tus proveedores y su plan de salud están satisfaciendo tus necesidades.

Las preguntas incluyen temas relacionados con lo siguiente:

- ¿Cuán fácil es programar una cita?
- ¿Tu médico personal te ha comunicado inmediatamente con los resultados de las pruebas?
- ¿Tu médico personal te explica tus detalles de salud de un modo que es fácil de comprender?
- ¿Fue el personal del consultorio de su proveedor tan servicial como usted esperaba?

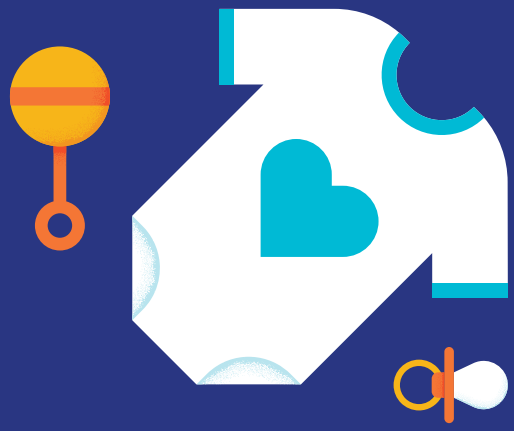
La experiencia que tienes con tu proveedor y tu plan de salud nos importa. Si recibes una encuesta por correo entre febrero y mayo, llénala y envíala de regreso en el sobre con el franqueo postal pagado. Tus respuestas nos ayudarán a brindar un mejor servicio a vos y a los demás miembros.

Si tenes alguna pregunta, llama a Servicios a los Miembros al número gratuito **1-800-962-8074**, TTY **711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.

¿Estás buscando cuidado de niños?

Encuentra tu guardería en Wonderschool
Para las familias de Nevada, es difícil encontrar buenas guarderías. Wonderschool puede ayudarte a encontrar la guardería que satisfaga las necesidades de tu familia. Este equipo te brindará apoyo personalizado con la búsqueda de tu guardería.

Atención asequible con Mirza
Para las familias de Nevada, las guarderías son costosas. Mirza ayuda a los padres a encontrar programas de guarderías del gobierno que pueden reducir el costo y a postularse en ellos. Estos programas pueden ayudar con el pago para que un familiar, amigo o vecino cuide a tus hijos, o a inscribir a tus hijos en una guardería de bajo costo.



Comienza llamando a nuestro equipo de Gestión de la Atención al **702-797-2100** o a nuestro número gratuito **1-877-487-6659**, TTY **711**.

¿Las alergias estacionales te están frenando?

La temporada de alergias comienza en febrero y continúa hasta principios del verano. Las alergias estacionales, también conocidas como rinitis alérgica o fiebre del heno, están desencadenadas inicialmente por la polinización de los árboles, seguidas de la polinización de la hierba. Las esporas del moho y los ácaros también pueden causar alergias estacionales. Pueden interferir con el sueño y afectar la productividad. Consulta nuestros consejos para manejar las alergias:

1. **Antes de salir**
   - Usa un sombrero de ala ancha y anteojos de sol.
   - Si haces jardinería, evita tocarte la cara, especialmente los ojos.
   - Usa una mascarilla o antiparras al cortar el césped o quitar maleza.
2. **Practica una buena higiene**
   - Lávate las manos con frecuencia.
   - Enjuágate los ojos con gotas salinas después de haber estado al aire libre.
   - Dúchate, lávate el cabello y cámbiate la ropa después de haber estado al aire libre.
3. **Crea un hogar amigable para la alergia**
   - Utiliza un aire acondicionado para filtrar el polen del aire de tu casa.
   - Invierte en un purificador de aire para reducir los alérgenos dentro de la casa.
   - Lava la ropa de cama y las cortinas regularmente para quitar el polen atrapado.
4. **Medicamentos de venta sin receta**
   - Haz enjuagues salinos para quitarte el polen de las fosas nasales.
   - Usa antihistamínicos y corticoides nasales para manejar los síntomas.

Puede ser difícil poder distinguir un resfrío de las alergias. Los resfríos son contagiosos, las alergias no. En general, ninguno de los dos se trata con antibióticos. Si tus síntomas son graves o no mejoran, habla con tu médico acerca de más opciones para ti.

Alergias	Resfríos
Causa: Exposición a alérgenos que están en el aire	**Causa**: Causados por virus
Síntomas: • Brotes después de la exposición a alérgenos • Nariz que gotea o congestionada, estornudos, tos, goteo por detrás de la nariz, congestión, mucosidad acuosa y transparente	**Síntomas:** • Se desarrolla gradualmente • Nariz que gotea o congestionada, estornudos, tos, dolores musculares, fiebre, mucosidad verde espesa
Duración: En general, varias semanas: desde comienzos de la primavera hasta finales del otoño	**Duración:** Generalmente dura entre 3 y 10 días, pero la tos puede durar más
Tratamiento: Evita los alérgenos, usa antihistamínicos (por vía oral, aerosol nasal o gotas para los ojos)	**Tratamiento**: Descanso, líquidos, uso de analgésicos, enjuagues o aerosoles nasales

Referencias:
acaai.org/allergies/allergic-conditions/seasonal-allergies/
yalemedicine.org/conditions/seasonal-allergies
mayoclinic.org/diseases-conditions/common-cold/expert-answers/common-cold/faq-20057857#

Toma el control de tu asma

A menudo, las alergias y el asma ocurren juntos. El polen, entre otras cosas, también puede desencadenar síntomas de asma. El asma puede ser una condición grave, pero con la atención adecuada, es posible vivir una vida saludable y activa.

El asma es una enfermedad que produce inflamación en las vías aéreas de los pulmones, lo cual hace que sea difícil respirar. Es una condición tratable y manejable que afecta a más de 25 millones de personas en los Estados Unidos. El asma está siempre en tus pulmones, aun cuando no te sientas enfermo. El asma mal controlada puede ser grave y producir ataques fatales. Los síntomas empeoran mucho durante un ataque, por ello, es importante conozcas tus desencadenantes.

Responde el cuestionario de la página siguiente para saber el nivel de control que tienes sobre tu asma y conversa con tu médico acerca del mejor plan de tratamiento para ti.

Niveles de control

En las últimas cuatro semanas, ¿te ha sucedido lo siguiente?:

- ☐ ¿Has tenido síntomas asma durante el día más de dos veces a la semana?
- ☐ ¿Has tenido la necesidad de usar medicamentos de rescate más de dos veces por semana?
- ☐ ¿Te has despertado a la noche debido al asma?
- ☐ ¿Has tenido limitaciones en las actividades debido al asma?

Si todas las respuestas fueron "no" = bien controlada

Si 1 o 2 respuestas fueron "sí" = parcialmente controlada

Si 3 o 4 respuestas fueron "sí" = sin controlar

Cinco modos sencillos de ayudarte a tomar el control de tu asma

1. **Conoce tus desencadenantes**
   Comprender lo que desencadena tus síntomas del asma es fundamental para manejar tu condición. Los desencadenantes comunes incluyen a los alérgenos, el humo, los olores fuertes e incluso los cambios de clima. Identificar los desencadenantes y tomar medidas para evitarlos puede ayudar a reducir el riesgo de ataques de asma.
2. **Conoce tus signos de advertencia**
   Reconocer los signos de advertencia temprana de un ataque de asma puede ayudarte a responder rápidamente. Los síntomas como el aumento de la tos, las sibilancias o la falta de aire pueden indicar un ataque. Tener conciencia de estos signos es un paso proactivo para tomar medidas.
3. **Conoce cómo usar tus medicamentos**
   Muéstrale a tu médico tu técnica para usar el inhalador para asegurarte de estar haciéndolo bien. El uso adecuado de los medicamentos es fundamental para manejar tus síntomas. Los inhaladores de control deben administrarse todos los días a la misma hora para prevenir síntomas.
4. **Trabaja en equipo con tu médico**
   Programa controles regulares con tu médico para hablar sobre los cambios en los síntomas, tu nivel de control y tu plan de tratamiento.
5. **Ten un plan de acción para el asma**
   Es importante saber qué hacer cuando aparecen los síntomas. Crea un plan de acción para el asma con tu proveedor. Tener un plan de acción claro ayuda a que te sientas más preparado y con más confianza para manejar tu asma.

Si tienes alergias y/o asma, conoce tus desencadenantes. Trabaja con un enfermero registrado para manejar tus síntomas. Nuestro enfermero registrado del programa de manejo del asma está a tu disposición para ayudarte. Llama al **702-242-7346** o al número gratuito **1-877-692-2059**, TTY **711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. El programa está disponible para todos los miembros de UnitedHealthcare Health Plan of Nevada Medicaid sin costo adicional.

Comience a contar

Count the Kicks (Cuenta las pataditas) es un modo simple de monitorear los movimientos de tu bebé. A partir del tercer trimestre, los futuros padres deben empezar a contar las pataditas diariamente.

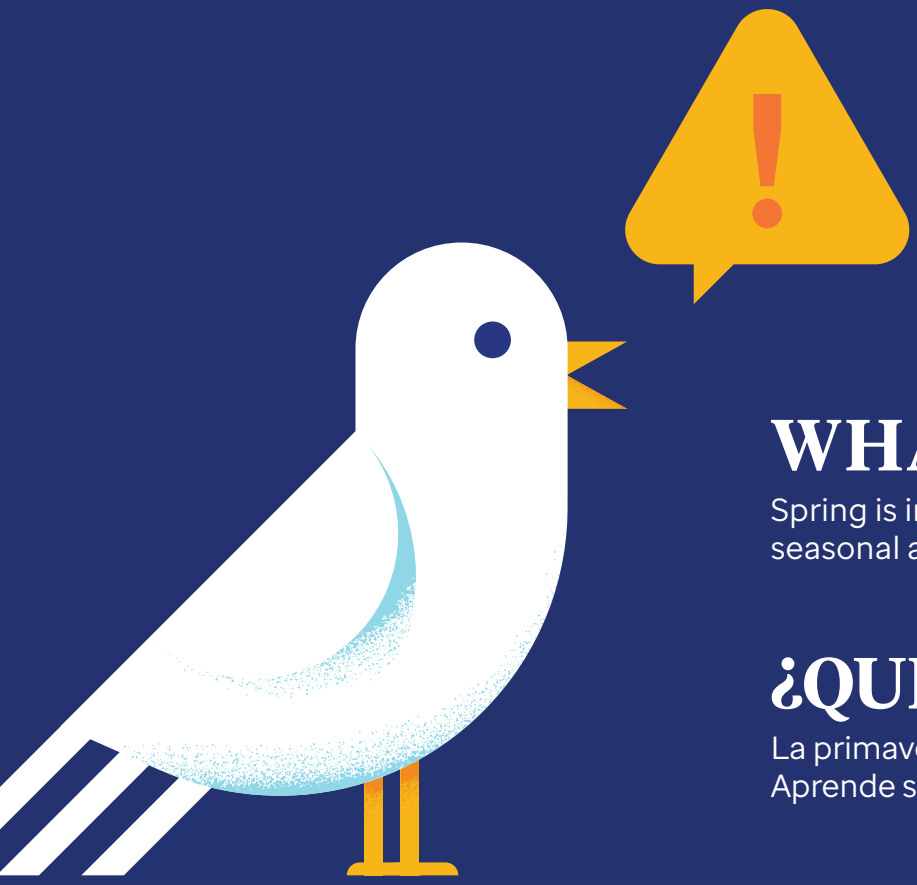
mihpnmedicaid.com/member/count-the-kicks

Tiempo - Usa un temporizador y registra el tiempo que te lleva sentir 10 movimientos.
Cuenta - Elige un momento en el que el bebé esté activo para comenzar a contar, preferentemente en el mismo horario todos los días.
Patrón - Después de la sesión de conteo de cada día, compara el tiempo con el de las sesiones anteriores.
Contacto - Ve al hospital si notas un cambio en los patrones de movimiento de tu bebé.

PO Box 15645
Las Vegas, NV 89118-5645

PRSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
LAS VEGAS, NV
PERMIT 952

MDCD8726_25.1 (04/25)



WHAT'S INSIDE

Spring is in the air and so is pollen. Learn about seasonal allergies on page 10.

¿QUÉ HAY ADENTRO?

La primavera está en el aire, y el polen también. Aprende sobre las alergias estacionales en la página 24.