

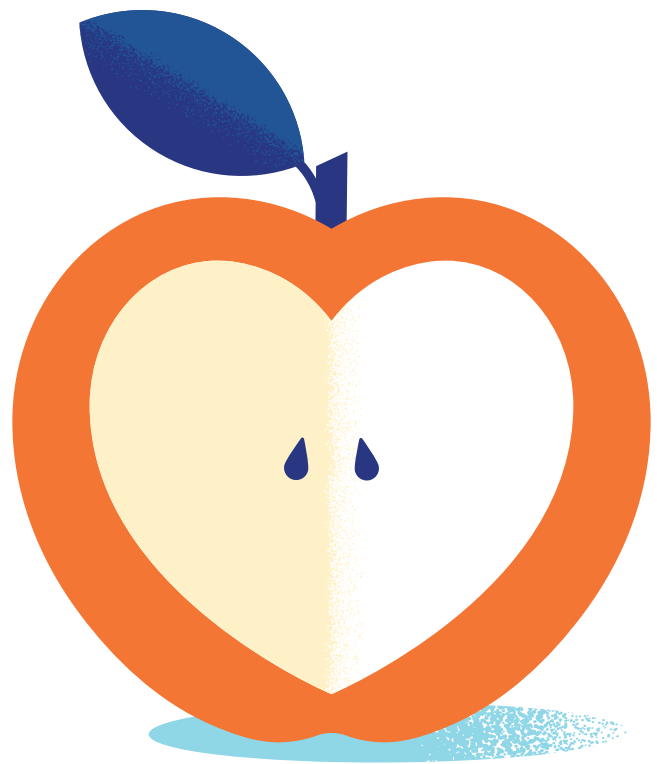
# Aproveche al máximo su plan de salud

## Guía de inicio

Rocky Mountain Health Plans (RMHP) es su organización regional de Health First Colorado (Programa Medicaid de Colorado). (Entidad responsable regional [Regional Accountable Entity, "RAE 1"])

### Busque dentro:

- Cómo obtener ayuda
- Cómo obtener atención
- Recursos





# Fácil para usted. Esa es nuestra promesa.

Rocky Mountain Health Plans (RMHP), una compañía de United Healthcare, desea ayudarle en su camino hacia su mejor salud. RMHP es su organización regional (Entidad regional responsable: “RAE 1”) de Health First Colorado (Programa Medicaid de Colorado).

## Empiece aquí



Recibirá una carta de Health First Colorado (HFC) que presenta a RMHP como su organización regional (Entidad regional responsable, “RAE 1”) que le apoyará tanto en su atención de la salud física como conductual. Le dirá cómo puede encontrar su manual para miembros de Health First Colorado, además de incluir un enlace a la encuesta en línea para ayudar a identificar sus necesidades de salud. **Es importante que complete esta encuesta.** Los miembros pueden acceder a información importante en [uhccp.com](http://uhccp.com) o en el sitio web seguro para miembros, MyUHC. Servicios para miembros puede ayudarle con cualquier pregunta que tenga sobre estos materiales.



También puede ver sus beneficios en línea en [co.gov/PEAK](http://co.gov/PEAK) o a través de la aplicación móvil Health First Colorado. Busque en su tienda Google Play o en Apple App Store. Su tarjeta de miembro de HFC móvil está disponible a través de la aplicación móvil de Health First Colorado, o puede imprimir una tarjeta en [co.gov/PEAK](http://co.gov/PEAK). Health First Colorado no le enviará una tarjeta de identificación de miembro. **No necesita una tarjeta de identificación de miembro para recibir atención.** Cuando visite a un médico o a una farmacia, puede mostrar su tarjeta o deberá proporcionar su fecha de nacimiento y su número de Seguro Social o su número de identificación de Health First Colorado.


## Conéctese

Puede hacerse cargo de su cobertura y obtener acceso a información importante en **uhccp.com**, nuestro sitio web o **myuhc.com/communityplan**, su sitio web seguro para miembros.


- Inicie sesión en su sitio web seguro para miembros, **myuhc.com/communityplan**, para obtener los detalles y la información del miembro de su plan de entidad regional responsable (“RAE 1”).
- **Visite myuhc.com/communityplan para registrarse hoy mismo.** A continuación, siga las instrucciones simples para crear su cuenta. Podrá ver toda su información una vez que comience su plan.


# Las 24 horas, los 7 días de la semana.



			
<p>Buscar proveedores</p>	<p>Consultar beneficios</p>	<p>Salud mental o conductual</p>	<p>Sitio web seguro para miembros las 24 horas del día, los 7 días de la semana</p>

**¿Necesita más ayuda?** Nuestro amable equipo de Servicio al Cliente local se enorgullece de brindarle la ayuda que necesita.

 **Llame al 1-800-421-6204, TTY 711**, de 8 a.m. a 5 p.m., hora estándar de la montaña, de lunes a viernes. Para asistencia en español llame al **1-800-421-6204 , TTY 711**, de 8 a.m. a 5 p.m., hora estándar de la montaña, de lunes a viernes.

 Envíenos un **correo electrónico a [rmhp\\_member\\_services@uhc.com](mailto:rmhp_member_services@uhc.com)**  
Entiende que cualquier correo electrónico que nos envíe fuera del portal MyUHC puede contener su información médica protegida. Ese correo electrónico se enviará sin cifrar. Cuando se envía un correo electrónico sin cifrar, puede existir el riesgo de que otra persona pueda leerlo. El contenido del correo electrónico no cifrado podría divulgarse.

 **Chatee en vivo** con nosotros en **uhccp.com**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

 **Envíenos una carta** a UnitedHealthcare Community Plan, P.O. Box 31349, Salt Lake City, UT 84131-0349



1-800-421-6204, TTY 711



[myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)



Aplicación Health First Colorado



## Hablamos su mismo idioma

Si usted habla un idioma diferente al inglés, podemos brindarle materiales impresos traducidos o podemos brindar el servicio de interpretación telefónica para traducir los materiales que se le enviaron. También puede obtener esta guía de inicio en otros formatos, como Braille, letras grandes o CD de audio sin costo y en un plazo de 5 días hábiles. Para coordinar servicios de interpretación o traducción, llame a Servicio al Cliente al **1-800-421-6204**, (TTY **711**).

**Si necesita ayuda con la información en este documento incluida la traducción oral/escrita, un formato diferente (como letra grande), o un archivo de audio, podemos ayudarle sin costo. Puede obtener ayuda llamando Rocky Mountain Health Plans (RMHP) al 1-800-421-6204 o a la retransmisión estatal 711 para personas con discapacidad auditiva o del habla.**

## Documentos útiles en uhccp.com

### Información del sitio web seguro para miembros, MyUHC, [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)



- Ver información del plan y beneficios
- Comprobar el estado de una reclamación
- Obtenga información sobre salud y bienestar

### Manuales para miembros

Los miembros de Medicaid de Health First Colorado pueden visitar [healthfirstcolorado.com](https://healthfirstcolorado.com) o [co.gov/PEAK](https://co.gov/PEAK)



- Servicios y costos cubiertos
- Números de teléfono importantes
- Consejos para mantenerse sano

### Formulario de Health First Colorado

Los miembros de Medicaid de Health First Colorado pueden visitar [healthfirstcolorado.com](https://healthfirstcolorado.com)



- El formulario es una lista de medicamentos que están cubiertos por su plan

### Otros recursos en uhccp.com



- Directorio de proveedores
- Recursos comunitarios
- Consejos saludables
- Preguntas frecuentes

# Cómo obtener atención

Existen diferentes opciones para recibir la atención que usted necesita en función de su situación.



## Su proveedor de atención primaria

Denominamos al médico principal al que usted acude como su proveedor de atención primaria o PCP. Es el médico que debe consultar para la mayoría de sus cuidados, como controles, tratamientos, vacunas, lesiones menores y otras inquietudes de salud. Llame primero a su PCP, incluso fuera del horario regular.

**Consejo importante:** Los controles anuales son importantes para una buena salud. Programe una cita con su Proveedor de Atención Primaria si no ha tenido una visita en el último año.

Su PCP también puede proporcionarle atención y pruebas de detección cubiertas por el beneficio de Evaluación, Diagnóstico y Tratamiento Periódicos y Tempranos (Early and Periodic Screening, Diagnosis, and Treatment, EPSDT). Este beneficio está disponible para mujeres embarazadas, y niños y jóvenes de 20 años o menos, que sean miembros de la organización regional de RMHP (Entidad Regional Responsable, "RAE 1"). Con el beneficio de Evaluación, Diagnóstico y Tratamiento Periódicos y Tempranos, obtenga acceso a servicios preventivos, dentales, de salud mental, de desarrollo y especializados, sin costo alguno.



## Atención de urgencia

La atención de urgencia es para enfermedades o lesiones graves pero no de emergencia que necesitan atención médica. Estas pueden incluir fiebre, síntomas de gripe, cortes menores o quemaduras leves.



## Sala de emergencias

Acuda a la sala de emergencias si su afección es potencialmente mortal o si su médico le aconseja ir. Usted debe acudir a la sala de emergencias tiene dolor en el pecho, dificultad para respirar, reacciones alérgicas graves o hemorragia intensa.



## Colorado PEAK

Los miembros de Health First Colorado tienen acceso a Colorado PEAK, una manera rápida y fácil de solicitar programas de asistencia médica, alimentaria y económica. ¿Se muda? Puede crear una cuenta en [co.gov/PEAK](https://co.gov/PEAK) y actualizar su información de contacto. También puede descargar la aplicación móvil Health First Colorado para acceder fácilmente a herramientas para administrar su atención de la salud.



## Cómo obtener atención continuación



### Salud mental o conductual

La salud conductual (Behavioral Health, BH) es una parte importante de su salud general. Si tiene cambios en su estado de ánimo o comportamiento, o si su consumo de alcohol o drogas está afectando su vida, es posible que desee hablar con un proveedor de BH. RMHP puede ayudarle a comprender los beneficios para la salud conductual y encontrar un proveedor que pueda ayudarle.



### Salud dental

La salud dental puede afectar a todo su cuerpo. Es importante aprovechar los servicios preventivos, como exámenes y limpiezas cada seis meses. Llame a DentaQuest al **1-855-225-1729** para obtener más información sobre sus beneficios dentales y encontrar un dentista cerca suyo, o visite [dentaquest.com](https://www.dentaquest.com) y seleccione “Members” (Miembros) > “Colorado” > “Health First Colorado”.



### Ayuda para casos de crisis

La ayuda para los casos de crisis está disponible sin costo alguno, las 24 horas del día. Si está lidiando con un problema emocional, tiene problemas familiares o de relación, o tiene dificultades en el trabajo o la escuela, el apoyo gratuito y confidencial está a solo una llamada de distancia. Llame al **1-844-493-TALK (8255)** o envíe un mensaje de texto con la palabra “TALK” al **38255**.

## ¿Necesita ayuda para buscar un PCP o proveedor de salud conductual?



Puede encontrar un médico o proveedor para usted o sus hijos utilizando nuestro directorio de proveedores en línea. Visite [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) y seleccione “Buscar un proveedor” (Find a Provider). A continuación, siga las instrucciones para encontrar proveedores cercanos. O bien, puede descargar su directorio de proveedores. Si necesita ayuda para encontrar un médico, puede llamar a Servicios para Miembros.



### Hable con un médico ahora

Con CirrusMD for RMHP, los miembros elegibles pueden conectarse con un médico sin costo a través de una computadora o dispositivo móvil. Envíe mensajes, comparta fotos y chatee por video para obtener las respuestas que necesite a sus preguntas de salud. Los médicos de CirrusMD están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Este servicio es completamente gratuito para los miembros de la organización regional RMHP (Entidad Regional Responsable, “RAE 1”), PRIME, CHP+ y Medicare. Descargue la aplicación CirrusMD de App Store o Google Play. Obtenga más información en [CirrusMD.com/RMHP](https://CirrusMD.com/RMHP).



### Ayuda con su atención

RMHP cuenta con Coordinadores de Atención y personal de enfermería que pueden realizar lo siguiente:

- Trabajará junto a usted y a sus médicos con el fin de ayudarlo a recibir la atención que necesita
- Explicar los servicios cubiertos
- Ayudar a coordinar servicios con socios de la comunidad



### Administración de la atención médica

Nuestro Equipo de Administración de la Atención puede ayudarlo a tratar afecciones como la diabetes, el cáncer, las cardiopatías o el embarazo. Llámenos para hablar con un Coordinador de Atención, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. *Si usted llama después del horario regular, puede dejar un mensaje en el buzón de voz seguro. Le devolveremos la llamada el siguiente día hábil.*





## Sepa lo que viene

Comience su viaje hacia la buena salud

- Regístrese en MyUHC ([myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)) y obtenga acceso.
- Revise sus beneficios y haga preguntas. Es importante comprender su cobertura.
- Programe sus visitas al médico, controles dentales y exámenes de la vista.
- Establezca sus objetivos personales de salud y bienestar y comience a tomar medidas para lograrlos.



### Sitio web seguro para miembros las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Obtenga más información en su sitio web seguro para miembros, MyUHC en [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan), para inscribirse para acceder a su cuenta a través de la web las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Este sitio web seguro contiene toda la información de su plan con RMHP en un solo lugar.

