

Boletín para afiliados

Otoño/invierno 2024

Mantener la salud oral

Mantener una salud oral óptima requiere una combinación de buenos hábitos y cuidados regulares. Aquí están las 5 cosas más importantes que puede hacer para garantizar una salud bucal óptima:

1. **Cepillarse dos veces al día:** Cepillarse los dientes al menos dos veces al día con pasta dental con flúor ayuda a eliminar la placa y prevenir las caries y las enfermedades de las encías. Asegúrate de cepillarte durante al menos dos minutos cada vez, cubriendo todas las superficies de los dientes.
2. **Use hilo dental diariamente:** El hilo dental elimina restos de comida y la acumulación de placa entre los dientes que el cepillo no alcanza. Es una parte esencial de tu rutina diaria para mantener la salud de las encías y prevenir caries entre los dientes.
3. **Revisiones dentales regulares:** Visitar al dentista regularmente (cada 6 meses o según lo recomendado) garantiza la detección a tiempo de posibles problemas como caries, enfermedades de las encías o cáncer oral. Las limpiezas profesionales ayudan a controlar la acumulación de placa.
4. **Lleve una dieta equilibrada:** Consumir alimentos ricos en nutrientes, especialmente aquellos altos en calcio (como los lácteos y las verduras de hoja verde) y vitaminas (como la vitamina C para la salud de las encías), favorece la salud de los dientes y las encías. Evite los alimentos y bebidas azucaradas, ya que aumentan el riesgo de caries.



Dentro de esta edición

Mantener la salud oral	1
Necesitas beneficios dentales	1
Aviso de no discriminación	1
Programa de asistencia en otros idiomas	2
Consultas y reclamos	2
Política pública	2
Divulgación de los procesos de revisión	2

5. **Evite el tabaco y limite el consumo del alcohol:** El uso de tabaco (fumar o masticar) aumenta significativamente el riesgo de enfermedad de las encías, pérdida de dientes y cáncer oral. El consumo excesivo de alcohol también puede causar sequedad bucal, lo que aumenta la probabilidad de caries y problemas en las encías.

¡Incorporando estos hábitos en su rutina diaria, puede mejorar y mantener tu salud bucal de forma significativa!

Conoce a alguien que no tenga beneficios dentales, visite nuestro sitio:

www.westerndental.com/en-us/insurance-financing/need-insurance

NO TE PREOCUPES, ¡TE TENEMOS CUBIERTO!

AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

El plan de salud no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, religión, sexo, estado civil, género, identidad de género, orientación sexual, edad o discapacidad.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Los formularios de queja están disponibles en:

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Puede enviarlo por correo al: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.

200 Independence Avenue, SW Sala 509F,

Edificio HHH Washington, DC 20201

Llamada gratuita: **1-800-368-1019**

TDD: **1-800-537-7697**

También puede enviarlo electrónicamente a un sitio web a través del portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

Asistencia en otros idiomas

Disponible

Muchos afiliados de Western Dental hablan otro idioma aparte del inglés o pueden preferir hablar otro idioma cuando conversen sobre su salud dental o los beneficios del plan dental. Actualmente, Western Dental ofrece asistencia en otros idiomas para nuestros miembros. Para coordinar este servicio gratuito, tú o tu dentista pueden llamar directamente al departamento de Servicios al Miembro al **1-800-992-3366** a fin de coordinar la participación de un intérprete durante la llamada. Te pedimos esperes un tiempo para conectarte a este servicio.

Es posible que haya intérpretes presenciales en idiomas aparte del inglés (incluido el lenguaje de señas) en algunas circunstancias. Actualmente, los documentos vitales, como folletos del plan, directorios de proveedores, formularios y cartas importantes sobre los servicios de Western Dental, los derechos en materia de ayuda en otros idiomas y ciertos materiales de divulgación se emiten en español. Para obtener más información sobre la asistencia en otros idiomas, comunícate al **1-800-992-3366**.



Se recomienda a los afiliados (miembros) que se comuniquen con Western Dental al **1-800-992-3366** si tienen alguna inquietud mientras reciben los servicios. Western Dental mantiene un proceso de quejas formales para abordar estas inquietudes. Los reclamos o las quejas formales de los afiliados pueden hacerse por teléfono en persona, en cualquier consultorio de proveedores de Western Dental, mediante la obtención de un Formulario de incidentes del miembro de Western Dental y su presentación a Western Dental, o mediante la presentación del reclamo a través del sitio web de Western Dental en www.westerndental.com. Western Dental enviará una notificación de la recepción del reclamo en un plazo de cinco días calendario posteriores a dicha recepción y responderá a las inquietudes por escrito dentro de los 30 días posteriores a la recepción del reclamo.

"El Departamento de Atención Administrada de la Salud es responsable por regular planes de cuidado y servicio médico. Si usted tiene una queja en contra de su plan, usted debe presentar primero un reclamo ante su plan médico al **1-800-992-3366** antes de presentar un reclamo ante el Departamento de Atención Administrada de la Salud. Utilizar este procedimiento de quejas no prohíbe ningún derecho legal o remedios potenciales que pueden estar disponibles para usted. Si usted necesita ayuda con una queja que implica una emergencia, una queja que no ha sido resuelta satisfactoriamente por su plan de salud, o una queja que no ha sido resuelta en más de 30 días, usted puede llamar al departamento para obtener asistencia. Usted puede también ser elegible para una Revisión Médica Independiente (IMR). Si usted es elegible para una IMR, el proceso de IMR proporcionará una revisión imparcial de las decisiones médicas tomadas por el plan de salud relacionado con la necesidad médica de un servicio propuesto o el tratamiento, decisiones de cobertura para los tratamientos que son experimentales o de naturaleza investigativa y disputas por el pago de servicios de emergencia o servicios médicos urgentes. El departamento también tiene un número de teléfono gratis (**1-888-466-2219**) y una línea de TDD (**1-877-688-9891**) para personas con impedimentos de habla y oído. El sitio web de internet del departamento www.dmhc.ca.gov tiene formularios de queja, aplicaciones para una IMR e instrucciones en línea."

¿Necesita ayuda para encontrar un dentista de atención primaria (Primary Care Dentist, PCD) contratado?
Busque en nuestro directorio de proveedores en línea, en www.westerndentalbenefits.com

Política pública

El Plan agradece la participación de los miembros en su Comité de Políticas Públicas que se reúne trimestralmente. Para que se le considere formar parte del mismo, escriba o llame al departamento de Servicios de Miembros del Plan al **1-800-992-3366**.

Divulgación de los procesos de revisión

Previa solicitud, el departamento de Servicios al Miembro de WDS te enviará una copia de la guía y los criterios que se utilizan para determinar si un servicio está cubierto o no cuando un dentista o proveedor de WDS envía solicitudes a WDS para obtener beneficios y/o reclamos de pago a un afiliado, dentista o miembro del público en general. Puedes solicitar esta información escribiendo a Western Dental Services, Inc., P.O. Box 14227, Orange, CA 92863, o llamando a Servicios al Miembro de WDS al **1-800-992-3366**.