

LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿Sabía usted que...?

17.7 millones de adultos en Estados Unidos tienen asma. Esto corresponde al 7.4 por ciento de la población mayor de 18 años de edad.

(Centros de Control y Prevención de Enfermedades)



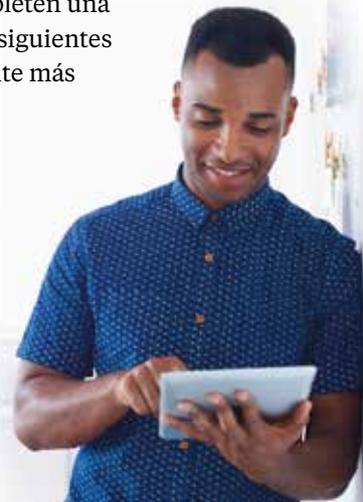
¿Cómo le podemos ayudar?

Complete una Evaluación de salud.

UnitedHealthcare Community Plan le ofrece beneficios y programas especiales que le permiten mejorar su salud. La Evaluación de salud nos indica qué servicios pueden ayudarle. Al responder tan solo algunas preguntas, se le puede asociar con los programas adecuados para usted.

Pedimos a los miembros nuevos que completen una Evaluación de salud dentro de los 60 días siguientes a unirse al plan. Si ha sido miembro durante más tiempo, no es demasiado tarde.

Es fácil. Solo tardará algunos minutos. Simplemente, visite myuhc.com/CommunityPlan o llame al **1-800-941-4647, TTY 711**, para responderla por teléfono.

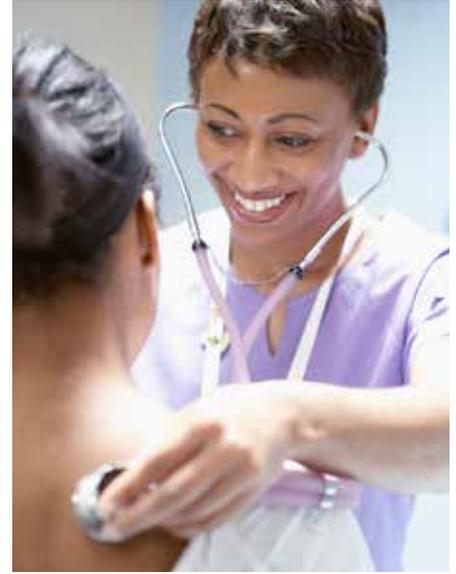


Cómo lidiar con la EPOC

Seis consejos para respirar mejor

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) incluye un conjunto de problemas pulmonares, entre ellos, enfisema y bronquitis crónica. Cuidarse bien puede ayudarle a lidiar con la EPOC. Usted puede sentirse mejor si:

- **No fuma.** No permita que otras personas fumen en su casa o vehículo.
- **Evita el polvo y los vapores.** Resguárdese en los días con mala calidad del aire.
- **Se vacuna cada año contra la gripe** si su médico lo indica. Pregunte a su médico sobre la vacuna contra la neumonía.
- **Se mantiene alejado de los gérmenes.** Lávese las manos regularmente.
- **Mantiene un peso saludable.** Coma una dieta balanceada y manténgase activo.
- **Sigue las instrucciones del médico.** Tome sus medicamentos según las instrucciones. Es posible que necesite inhaladores y pastillas, incluso podría tener que usar oxígeno complementario. Hable con su proveedor para asegurarse de entender qué debe tomar, cómo tomarlo y cuándo tomarlo.



Podemos ayudar. UnitedHealthcare Community Plan cuenta con programas para ayudar a personas con EPOC y otras afecciones. Puede obtener asesoría de una enfermera. Le enviaremos recordatorios acerca de pruebas importantes. Llame al **1-800-941-4647, TTY 711**, para obtener más información.

¿Necesita una prueba de Papanicolaou?

El Papanicolaou es un examen de detección de cáncer de cuello uterino. A medida que envejece, la probabilidad de padecer cáncer de cuello uterino disminuye pero la posibilidad de morir a causa de este tipo de cáncer aumenta. Por ello, es importante que converse acerca de su riesgo de cáncer de cuello uterino con su médico.

Usted y su médico deben decidir en conjunto si necesita hacerse la prueba de Papanicolaou. Sea honesta con su médico en cuanto a sus factores de riesgo. Pregúntele si se debe hacer una prueba de detección de VPH, el virus que causa la mayoría de los casos de cáncer de cuello uterino.



Encuentre al Dr. Correcto

¿Necesita encontrar un proveedor de atención primaria o de salud de la mujer? Utilice el directorio de proveedores en myuhc.com/CommunityPlan o llame al **1-800-941-4647, TTY 711**.



¿Tiene preguntas? Simplemente, llame al **1-800-941-4647, TTY 711**, sin costo.

Según las reglas

¿Ha leído su Manual para miembros? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan y le explica:

- Los beneficios y servicios que tiene;
- Los beneficios y servicios que no tiene (exclusiones);
- Los costos que puede tener por la atención médica;
- Cómo averiguar acerca de los proveedores de la red;
- Cómo funcionan sus beneficios de medicamentos con receta;
- Qué hacer si necesita atención cuando se encuentra fuera de la ciudad;
- Cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red;
- Dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, después de horario, de salud del comportamiento, especializada, hospitalaria y de emergencia;
- Sus derechos y responsabilidades como miembro;
- Nuestra política de privacidad;
- Qué hacer si recibe una factura;
- Cómo expresar una queja o apelar una decisión relacionada con la cobertura;
- Cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con el idioma o una traducción;
- La forma en que el plan decide qué nuevos tratamientos o tecnologías se cubren; y
- Cómo denunciar fraude, pérdida y abuso.



Obtenga todo. Puede leer el Manual para miembros en línea en myuhc.com/CommunityPlan, o llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647, TTY 711**, para solicitar una copia del manual.

¡La primavera llegó!



Cómo lidiar con las alergias estacionales y el asma

Cuando crecen las hojas de los árboles y el césped y las flores florecen, emiten polen al aire. Para muchas personas, esto significa que los síntomas de alergias y asma empeoran en primavera. Puede tener dificultad para respirar. Tal vez le piquen los ojos o le gotee la nariz. Puede hacer algunas cosas para sentirse mejor.

- **Verifique la calidad del aire.** Por lo general se anuncia con el clima. Le puede indicar los niveles de diferentes tipos de polen y contaminación.
- **Si juega, hace trabajos de jardinería o ejercicios al aire libre,** disfrute estas actividades en la mañana o temprano por la tarde. Los conteos de polen de los árboles y el césped en la primavera son más bajos en estas horas del día.
- **Después de pasar tiempo al aire libre, dúchese y cámbiese de ropa.** Esto evita que el polen se introduzca en sus muebles y ropa de cama.
- **Mantenga las ventanas cerradas** en su casa y su automóvil siempre que sea posible.
- **Tome su medicamento.** Si tiene asma, tome su medicamento de control según lo recetado. Lleve consigo el inhalador de alivio rápido. Siga las órdenes de su proveedor para tratar otros síntomas de las alergias.

Respeto hacia las personas de la tercera edad

El Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso hacia los Ancianos se celebra el 15 de junio. El Consejo Nacional sobre Envejecimiento (National Council on Aging) estima que unos cinco millones de ancianos son víctimas de abuso o negligencia cada año. Las personas discapacitadas también pueden ser víctimas de abuso. El abuso hacia los ancianos puede afectar tanto a hombres como a mujeres de cualquier raza. El abuso puede ser verbal, físico, emocional, financiero o sexual. Puede implicar explotación, negligencia o abandono.

Puede suceder en la casa, en hospitales o en un centro de atención a largo plazo. Cualquiera puede ser un abusador.

Muchas personas de edad avanzada o discapacitadas que son víctimas de abuso sufren en silencio. Las señales de advertencia de abuso y negligencia pueden incluir un patrón de:

- Hematomas, dolores u otras lesiones;
- Aislamiento o depresión;
- Cambio en la situación financiera;
- Escaras, falta de higiene o pérdida de peso inexplicable; y
- Discusiones frecuentes con cuidadores o seres queridos.



Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-800-941-4647, TTY 711

Nuestro sitio web y aplicación Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me

QuitLine Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

TTY 711

smokefree.gov

Línea nacional directa contra la violencia doméstica Obtenga apoyo, recursos y consejos para su seguridad las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-800-799-SAFE (7233)

TTY 1-800-787-3224

thehotline.org

Socios en atención

Cómo puede ayudar a que sus proveedores trabajen juntos

Es posible que su proveedor de atención primaria (PCP) no sea la única persona que le brinde atención médica. Por ello, es importante que su atención se pueda coordinar pues esto puede ayudar a evitar la duplicación de servicios y medicamentos. Su PCP, otros proveedores de atención médica y su plan de salud trabajarán juntos para brindarle la atención adecuada, en el momento y en el lugar adecuados. A continuación se indican varias formas en que usted puede ayudar:

- Informe a su PCP sobre todos los especialistas que visita. Converse sobre las pruebas, tratamientos o medicamentos que le haya recetado o sugerido un especialista.
- Pida a su especialista que se comunique con su PCP y que le envíe sus informes médicos y resultados, así puede evitar hacerse la misma prueba o tratamiento dos veces, lo cual puede prevenir problemas al tomar dos o más fármacos que no se deben utilizar juntos.
- Cuando consulte a un especialista, pídale una copia de sus informes médicos y resultados. Lleve una copia a su PCP y guarde una copia para usted.
- Informe a su PCP si ha acudido al departamento de emergencias o si ha tenido una hospitalización.
- Si su PCP o especialista ordena una prueba, pregunte para cuándo puede esperar los resultados. Averigüe cómo recibirá dichos resultados: por teléfono; por carta; o por Internet en un portal seguro para los pacientes. Asegúrese de informarse sobre los resultados de sus pruebas, aunque sean normales.

Informe sus deseos

Usted tiene el derecho a aceptar o rechazar procedimientos, pruebas y tratamientos. Pero, ¿qué sucedería si no pudiera tomar estas decisiones de atención médica? ¿Ha dejado instrucciones escritas? ¿Ha elegido a un familiar para que tome decisiones en su nombre? Esto se conoce como voluntad anticipada.

Informe sus deseos con anticipación. Puede dar a su médico el nombre de alguien en quien usted confía. También puede escribir sus deseos. Existen formularios que puede usar para facilitar este trámite.



Expresar su voluntad por escrito. Pida a su médico, clínica u hospital un formulario de voluntad anticipada. También puede encontrar formularios simples en línea.