



# LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK



## ¿Cuál es su opinión?



En pocas semanas puede recibir una encuesta por correspondencia. En esta se le pregunta cuán satisfecho se siente con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, por favor complétela y envíela de vuelta. **Sus respuestas se mantendrán en privado.** Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud.

## Cuídese

### Puede evitar las visitas a la sala de emergencia.

Cuando está enfermo o lesionado, no quiere esperar para recibir atención médica. Seleccionar el lugar correcto al cual acudir puede ayudarle a obtener mejor atención y más rápida.

Las salas de emergencia de hospitales son solo para emergencias médicas graves. Visítelas solo cuando piense que su enfermedad o lesión podría causar la muerte o una discapacidad al no tratarse de inmediato.

En cambio, comuníquese primero al consultorio de su médico de cabecera (primary care provider, PCP) cuando necesite atención. Podría conseguir una cita más tarde para ese día. Incluso puede llamar por la noche o los fines de semana.

Si no logra comunicarse para concertar una cita con su doctor, podría acudir a un centro de atención urgente. Muchos de ellos permanecen abiertos por la noche y los fines de semana.



**¡Hola, enfermera!** UnitedHealthcare cuenta con una línea telefónica de asistencia de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Ellos pueden ayudarle a decidir el mejor lugar al cual acudir para recibir atención. Llame a la línea telefónica de asistencia de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.





## Depresión de invierno

El trastorno afectivo estacional (SAD, por sus siglas en inglés) es una forma de depresión. Las personas con SAD presentan síntomas de depresión principalmente durante el invierno. Entre los síntomas se encuentran tristeza, irritabilidad, dormir en exceso y aumento de peso. Si cree que usted tiene SAD, siga estas sugerencias de autocuidado:

- 1. Utilice una caja de iluminación.** Las cajas de iluminación imitan al sol. Pregunte a su proveedor de servicios médicos si podrían ser adecuadas para usted.
- 2. Haga ejercicio.** Se sabe que la actividad física mejora el estado de ánimo y alivia el estrés. El yoga, la meditación y la terapia de masajes también pueden ser útiles.
- 3. Pase tiempo al aire libre.** La luz exterior puede ayudarle a sentirse mejor, incluso en días nublados. Salga a caminar. Si está en un ambiente interior, cuando pueda, siéntese cerca de las ventanas.
- 4. Tome vitaminas.** El SAD se ha vinculado a una deficiencia de vitamina D. Hable con su médico acerca de la vitamina D u otros suplementos.

 **¿Se siente triste?** Si sus síntomas no mejoran, hable con su proveedor de servicios médicos. La terapia o los antidepresivos pueden ayudarle. Para obtener información sobre el uso de sus beneficios de salud del comportamiento, llame gratis al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.

# Bajo control

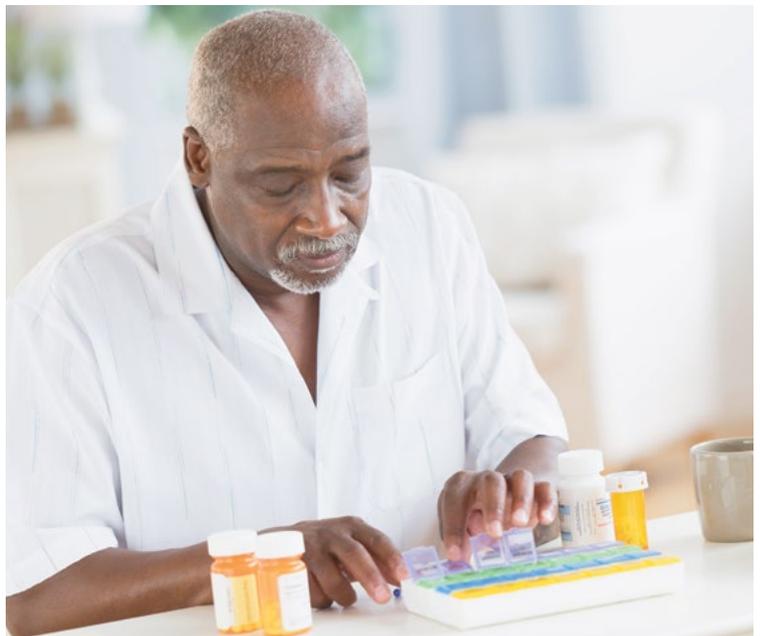
## Pruebas para personas con diabetes

Si tiene diabetes, debe hacer de su salud una prioridad. Se requiere de una supervisión constante y cuidadosa para mantener la diabetes bajo control. Las pruebas habituales le ayudan a ver cómo está. ¿Se ha realizado estas pruebas recientemente?

- **Análisis de sangre A1c:** Este análisis de laboratorio indica cuán bien ha controlado su nivel de azúcar en la sangre en los últimos dos a tres meses. Realícese este análisis de dos a cuatro veces al año.
- **Enfermedad cardíaca:** El control de su colesterol y presión arterial puede proteger su corazón. Controle su colesterol una vez al año o cuando su médico se lo indique. Es importante que mantenga su presión arterial bajo 140/90. Contrólese la presión arterial en cada visita.
- **Función renal:** La diabetes puede dañar sus riñones. Este análisis de sangre se asegura de que los suyos funcionen de manera adecuada. Realícese esta prueba una vez al año.
- **Examen de pupila dilatada:** Un nivel de azúcar elevado en la sangre puede causar ceguera. En esta prueba, sus pupilas se dilatan con gotas oftálmicas para poder revisar la retina. Ayuda a detectar problemas antes de que se dé cuenta de que los tiene. Realícese esta prueba una vez al año.
- **Examen de los pies:** Examínese los pies una vez al año para detectar lesiones o daño en los nervios.



**Con nosotros es fácil.** Estas pruebas son beneficios con cobertura. Si necesita ayuda para programar una cita o ir al médico, llame a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.



# Usted tiene el poder

## Seis formas para prevenir las enfermedades cardíacas

De acuerdo con la Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association), las enfermedades cardíacas constituyen la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Una de cada tres personas fallecerá a causa de ellas. Pero usted tiene el poder para prevenirlas. Las siguientes son seis formas para tener un corazón sano.

- 1. Coma bien.** Consuma menos calorías de las que quema. Elija una variedad de alimentos nutritivos. Limite las grasas saturadas, el azúcar y la sal.
- 2. Manténgase activo.** Intente hacer por lo menos 30 minutos de actividad moderada la mayoría de los días.
- 3. No fume.** También evite otras formas de tabaco y humo pasivo.
- 4. Conozca sus valores.** Pida a su médico que revise su colesterol y presión arterial. Si los valores están altos, pregúntele cómo bajarlos.
- 5. Controle su peso.** Mantenga el peso adecuado para su estatura.
- 6. Limite el estrés.** Evítelo cuando pueda. Aprenda métodos para lidiar con el estrés cuando no pueda evitarlo.

## Conozca los beneficios de sus medicamentos

Visite nuestra página web para conocer acerca de sus beneficios de medicamentos recetados. Incluye información sobre:

- 1. Los medicamentos cubiertos.** Hay una lista de los medicamentos cubiertos.
- 2. El lugar para surtir sus medicamentos.** Puede localizar una farmacia cerca de usted que acepte su plan. También cuenta con la opción de recibir ciertos medicamentos por correspondencia.
- 3. Las reglas que pueden aplicar.** Algunos medicamentos solo se cubren en ciertos casos. Por ejemplo, es posible que deba probar un nuevo medicamento primero. (Esto se denomina terapia escalonada.) O quizá necesite aprobación de UnitedHealthcare para consumir un medicamento. (Esto se denomina autorización previa.) Igualmente, podría haber límites en cuanto a la cantidad de medicamentos que puede obtener.



**Averigüelo.** Encuentre información acerca de los beneficios de medicamentos en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). O llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.

## Su privacidad es importante

Tomamos su privacidad en serio. Somos muy cuidadosos con la información de salud protegida (Protected Health Information, PHI) de su familia. También resguardamos su información financiera (Financial Information, FI). Utilizamos su PHI y FI para dirigir nuestro negocio. Nos sirve para proporcionarle productos, servicios e información.

Protegemos su PHI y FI en formato oral, escrito y electrónico. Contamos con reglas que nos indican cómo podemos mantener seguras la PHI y la FI. No queremos que se pierdan ni se destruyan. Queremos asegurarnos de que nadie haga un mal uso de ellas. Las utilizamos con prudencia. Tenemos políticas que explican:

- cómo podemos utilizar la PHI y la FI;
- cuándo podemos compartir la PHI y la FI con los demás; y
- los derechos que usted tiene a la PHI y a la FI de su familia.



**No es un secreto.** Puede leer nuestra política de privacidad en su Manual para miembros. Se encuentra disponible en línea en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan).

También puede llamar gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)** para solicitarnos que le enviemos una copia por correo. Si realizamos modificaciones a la política, le enviaremos una notificación por correo.





## 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/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**  
**Health4Me**

**United Behavioral Health** Obtenga ayuda con problemas de salud mental o uso de sustancias (llamada gratuita).

**1-800-947-4641 (TTY 711)**

### **Cuidado de las embarazadas en Twitter**

Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo.

**@UHCPregnantCare**  
**@UHCEmbarazada**

**KidsHealth** Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños y adolescentes.

**[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)**

**Línea para dejar de fumar** Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**  
**(TTY 711) [smokefree.gov](http://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 (1-800-799-7233)**  
**(TTY 1-800-787-3224)**  
**[thehotline.org](http://thehotline.org)**

UnitedHealthcare no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad en los programas y actividades de salud.

# Su socio de la salud

## Concerte una consulta de rutina con su PCP.

Su médico de cabecera (PCP) desea examinarlo cada año. Esta consulta sirve para que usted y su PCP se conozcan mejor. Las consultas de rutina también son momentos oportunos para:

- evaluaciones y exámenes importantes;
- vacunas necesarias;
- revisión de condiciones crónicas;
- supervisión de los medicamentos que toma;
- coordinación de la atención brindada por cualquier especialista que visite;
- orientación acerca de un estilo de vida saludable; y
- discusiones acerca de la salud mental, consumo de sustancias, seguridad y otros temas.

Cuando consulte a su PCP, participe sobre:

- cualquier medicamento o suplemento que tome;
- cualquier otro proveedor que consulte, tales como especialistas o proveedores alternativos;
- cualquier examen o tratamiento que haya tenido y los resultados; y
- cualquier tratamiento de salud mental o consumo de sustancias que reciba.

Las consultas de rutina le salen gratis. ¿Ha transcurrido más de un año desde que tuvo su última consulta de rutina? Comuníquese con su PCP para concertar una cita hoy.



**¿Necesita un doctor?** Puede cambiar su PCP en cualquier momento. Para encontrar un nuevo PCP, visite **[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)** o utilice la aplicación **Health4Me**.

O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.

