



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

¿Qué piensa?

Es posible que dentro de algunas semanas reciba por correo una encuesta en la que le preguntaremos su grado de satisfacción con UnitedHealthcare Community Plan.

Si la recibe, le agradeceremos que la responda y nos la envíe por correo. Sus respuestas serán confidenciales. Su opinión nos ayudará a mejorar el plan de salud.



Ayúdenos a ayudarle

¿Se ha realizado 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 llenen una Evaluación de Salud dentro de los 60 días siguientes a unirse al plan. Si ha sido miembro durante más tiempo, aún no es demasiado tarde.

Llenar una Evaluación de Salud es fácil. Solo tardará algunos minutos. Simplemente visite el sitio web seguro para miembros en **myuhc.com/CommunityPlan**. O bien, llame al **1-877-403-7876 (TTY 711)** y respóndala por teléfono. También puede pedir que le envíen por correo una copia impresa.





Depresión de invierno

Autocuidado para el trastorno afectivo estacional

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 la tristeza, irritabilidad, dormir en exceso y aumento de peso. Si cree que tiene SAD, siga estas sugerencias para su autocuidado:

- **Use una caja de luz.** Las cajas de luz imitan al sol. Pregunte a su proveedor si podrían ser adecuadas para usted.
- **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.
- **Pase tiempo al aire libre.** La luz exterior puede ayudarle a sentirse mejor, incluso en días nublados. Salga a caminar. Cuando esté en un ambiente interior, siéntese cerca de las ventanas siempre que sea posible.
- **Ilumine su ambiente.** Pude los árboles y arbustos que puedan bloquear la entrada de luz solar por las ventanas. Pinte las paredes de un color brillante.
- **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. 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)**.

Conozca sus beneficios de medicamentos

¿Sabe dónde puede obtener más información acerca de sus beneficios de medicamentos recetados? Visite nuestro sitio web para obtener información sobre:

- 1. Los medicamentos de nuestro formulario.** Esta es una lista de los medicamentos cubiertos. Lo animamos a que tome medicamentos genéricos cuando sea posible.
- 2. Cómo surtir sus medicamentos recetados.** Hay miles de farmacias de la red a nivel nacional. Puede encontrar una cerca de su domicilio que acepte UnitedHealthcare Community Plan. También puede obtener algunos medicamentos por correo.
- 3. Reglas que pueden aplicar.** Es posible que algunos medicamentos se cubran solo en determinados casos. Por ejemplo, es posible que tenga que probar otro medicamento primero. (Esto se denomina terapia escalonada.) Podría necesitar la aprobación de UnitedHealthcare para tomar un medicamento. (Esto se denomina autorización previa.) También es posible que haya límites en cuanto a la cantidad que puede obtener de determinados medicamentos.



Busque. Encuentre información sobre sus beneficios de medicamentos en myuhc.com/CommunityPlan o en la aplicación Health4Me. Puede llamar gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.

Su privacidad

Tomamos la privacidad con seriedad. Somos muy cuidadosos con la información de salud protegida (PHI, por sus siglas en inglés) de su familia. Asimismo, resguardamos su información financiera (FI, por sus siglas en inglés). Utilizamos la PHI y la FI para manejar nuestro negocio, ya que nos ayudan a ofrecerle productos, servicios e información.

En nuestras actividades, protegemos la PHI y FI oral, escrita y electrónica. Tenemos normas que nos indican cómo podemos mantener seguras la PHI y FI. No queremos que la PHI o FI se pierda o destruya. Queremos asegurarnos de que nadie las use de manera indebida. Nosotros nos cercioramos de usar la PHI y FI de manera cuidadosa.

Tenemos políticas que explican:

- cómo podemos usar la PHI y FI
- los derechos que tiene con respecto a la PHI y FI de su familia
- cuándo podemos compartir la PHI y FI con terceros



No es ningún secreto. Puede leer nuestra política de privacidad en su Manual para miembros que está disponible en línea en myuhc.com/CommunityPlan, o puede llamar a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)** para solicitar que le enviemos una copia por correo. Si realizamos cambios en la política, le enviaremos una notificación por correo.

Según las cifras

¿Podría tener diabetes?

La diabetes es cada vez más común. El número de adultos con diabetes se ha cuadruplicado desde 1980. Si esta tendencia se mantiene, 1 de cada 3 adultos tendrá diabetes en 2050. Considere los siguientes datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos.

- 1.7 millones de personas descubren que tienen diabetes cada año.
- Prácticamente uno de cada 10 estadounidenses tiene diabetes en la actualidad. Es decir, más de 29 millones de personas.
- Más de 8 millones de personas con diabetes no saben que la tienen.
- Más de 1 de cada 3 adultos, es decir, 86 millones de personas, tienen prediabetes.

Muchas personas con diabetes no tienen síntomas ni factores de riesgo. Si la diabetes no se trata, puede causar graves problemas, como enfermedad cardíaca o pérdida de la visión. Por ello, es muy importante que todos se realicen pruebas. En su próxima consulta, pregunte a su proveedor si debe hacerse una prueba y cómo puede prevenir la diabetes.



Podemos ayudar. Nuestro programa de control de enfermedades ayuda a las personas con diabetes. Le enviaremos recordatorios acerca de las pruebas que necesita. Puede obtener ayuda telefónica de una enfermera. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)** para obtener más información.



Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Por qué mi bebé necesita tantas vacunas?

R: Para cuando su bebé haya cumplido 2 años de edad, habrá recibido más de 20 vacunas, las cuales protegen contra 14 enfermedades distintas. Parece que son muchas vacunas. Sin embargo, cada una de ellas es importante.

Algunas de las enfermedades contra las cuales vacunamos son poco frecuentes en Estados Unidos gracias a las vacunas. No obstante, aún están presentes en otros lugares del mundo. Si no vacunáramos, podrían reaparecer en nuestro país. Otras enfermedades siguen siendo comunes aquí. Los bebés y los niños pequeños pueden sentirse muy mal a causa de estas graves enfermedades.

Las vacunas son seguras. Se ha demostrado que funcionan bien y las complicaciones son poco frecuentes. Los estudios demuestran que no causan autismo ni otras afecciones.

Su bebé recibirá las vacunas que necesite en sus controles habituales. Lleve un registro de las vacunas que reciba su hijo y la fecha en que las recibe. Comparta esta lista con los proveedores nuevos a los que visite.



Téngalo todo. Obtenga más información acerca de las vacunas y otros temas sobre salud infantil en **KidsHealth.org**.

¿Es un accidente cerebrovascular?

Los accidentes cerebrovasculares se producen cuando un vaso sanguíneo del cerebro estalla o se obstruye. Según las áreas del cerebro que se vean afectadas y cuánto tiempo transcurra antes de comenzar el tratamiento, los sobrevivientes de un accidente cerebrovascular pueden sufrir discapacidades de leves a graves.

Síntomas

Si conoce los síntomas de un accidente cerebrovascular, podrá obtener ayuda médica rápidamente. Los síntomas son las siguientes situaciones repentinas:

- adormecimiento o debilidad de la cara, el brazo o la pierna;
- confusión, dificultad para hablar o entender;
- cambios en la visión en uno o ambos ojos;
- dificultad para caminar o mantener el equilibrio;
- dolor de cabeza intenso;
- somnolencia; o
- náuseas o vómitos.

Señales

Existen tres tareas simples que pueden ayudarle a determinar si alguien está teniendo estos síntomas. Si alguien está sufriendo un accidente cerebrovascular, es posible que no pueda:

- sonreír;
- levantar ambos brazos; o
- decir de manera coherente una oración sencilla.



Actúe rápido. Llame al **911** ante la primera señal de un posible accidente cerebrovascular. El tratamiento rápido es esencial.



Usted tiene el poder

6 formas para prevenir las enfermedades cardíacas

Según la 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:** Evite también otras formas de tabaco y humo de segunda mano.
- 4. Conozca sus números:** Pida a su médico que revise su colesterol y presión arterial. Si los valores están altos, elabore un plan con su médico para bajarlos.
- 5. Controle su peso:** Mantenga el peso adecuado de acuerdo a su estatura.
- 6. Limite el estrés.** Evítelo cuando pueda. Aprenda métodos para lidiar con el estrés cuando no pueda evitarlo.



Conozca su IMC

Dos de cada tres adultos tienen sobrepeso u obesidad, así como uno de cada tres niños. Debido al sobrepeso, las personas corren el riesgo de sufrir muchos problemas, como enfermedades cardíacas, hipertensión y diabetes tipo 2.

¿Tiene sobrepeso? Conozca su índice de masa corporal o IMC. Esta imagen le indica si su peso es muy elevado para su estatura.

- 18.5 a 24.9 es un peso saludable.
- 25 a 29.9 es sobrepeso.
- 30 o más es obesidad.



Conozca su número. Su médico le puede decir cuál es su IMC. ¿Desea que una computadora realice los cálculos por usted? Puede ingresar su peso y estatura para conocer su IMC en cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi.



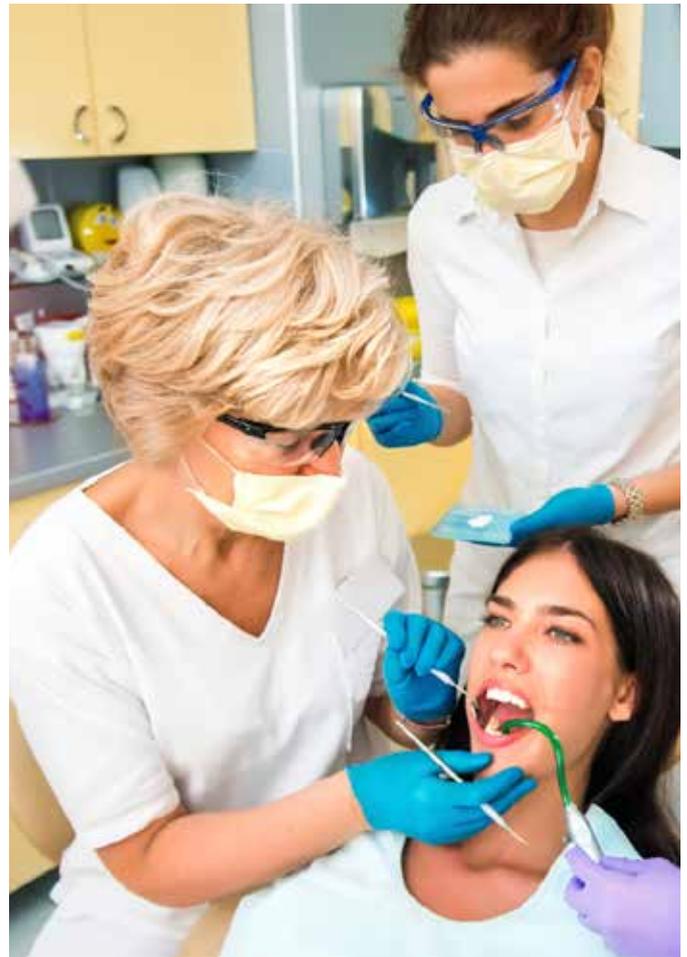
Se solicita ayuda

UnitedHealthcare Community Plan necesita su ayuda. Estamos en busca de miembros que deseen incorporarse al Comité Asesor de la Comunidad (Community Advisory Committee, CAC). Al formar parte del comité, tendrá la oportunidad de:

- informarse más sobre el plan;
- dar su opinión para que podamos brindarle un mejor servicio;
- recibir información de salud que puede serles de utilidad a usted y a su familia; y
- reunirse con miembros de organizaciones que prestan servicio a su comunidad.



Incorpórese. Si desea ser miembro del CAC 2016, llame a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**. Le ofrecemos transporte si lo necesita.



Cepílese

5 consejos para una sonrisa brillante

Ayude a sus hijos a que comiencen a cuidar sus dientes y encías para que sean saludables de por vida. Enséñeles buenos hábitos a una edad temprana y comience las visitas dentales regulares. Usted debe seguir también los mismos hábitos. Una rutina simple que incluye cepillado, limpieza con seda dental y visitas al dentista en forma periódica constituye un gran comienzo para una sonrisa saludable.

1. **Cepílese** los dientes al menos dos veces al día.
2. **Cambie** su cepillo de dientes cada tres a cuatro meses.
3. **Limpié** entre los dientes a diario con seda dental.
4. **Visite** a su dentista para realizarse limpiezas y exámenes cada seis meses.
5. **Coma** una dieta balanceada y limite los bocadillos entre comidas.



¡Sonría! Para obtener más información sobre sus beneficios dentales, llame al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.



Obtenga la atención correcta

A dónde debe ir para recibir la atención correcta, en el momento correcto

Su primera opción: su PCP

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) debe ser el primer lugar al que debe llamar cuando necesite atención médica. Es posible que pueda obtener una cita para ese mismo día. También le pueden dar consejos para que se trate solo. Su médico puede llamar a la farmacia para solicitar un medicamento para usted. Incluso puede llamar en la noche o los fines de semana.

Ejemplos: Infecciones de garganta, oídos, respiratorias u oculares. Resfriados y gripe. Problemas de la piel. Síntomas leves de asma. Virus estomacales.

Su siguiente opción: atención de urgencia

Si no puede ir a su médico, tiene la opción de acudir a un centro de atención de urgencia. Estos centros atienden a los pacientes sin cita previa. En estos se tratan muchos tipos de enfermedades y lesiones, y se pueden realizar algunos tipos de exámenes de diagnóstico. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

Ejemplos: Igual que el PCP y además esguinces o fracturas óseas menores. Cortadas que requieran puntos. Síntomas moderados de asma o diabetes que requieran tratamiento rápido.

Para emergencias verdaderas: llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias de un hospital

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas importantes. Solo acuda si cree que su enfermedad o lesión puede causar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato.

Ejemplos: Señales de un accidente cerebrovascular o ataque al corazón. Hemorragia descontrolada. Complicaciones graves del embarazo o parto activo. Síntomas importantes de asma o diabetes.



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)

Cuidado de las embarazadas en

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

@UHC PregnantCare

@UHCEmbarazada

bit.ly/uhc-pregnancy

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
Health4Me

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

KidsHealth.org