



HealthTALK

OTOÑO 2019



Dulce o travesura.

De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, la mayoría de los estadounidenses comen y beben demasiada azúcar agregada. Cuando regale golosinas de Halloween este otoño, considere bocadillos como pretzels, palomitas de maíz, chicles sin azúcar y mezcla de frutos secos. Estas son opciones más saludables que los caramelos.

Combata la gripe.

Vacúnese contra la gripe esta temporada.

El virus de la gripe es muy común, una vacuna anual contra la gripe es la mejor protección. Todos a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse cada año. Necesita vacunarse cada año contra la gripe porque cada temporada de gripe es diferente.



Las siguientes son otras 3 formas para evitar contraer la gripe este otoño:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Aliméntese bien, practique ejercicio, beba mucha agua y duerma lo suficiente.
- Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.



No se arriesgue, vacúnese. La vacuna contra la gripe no tiene ningún costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es el consultorio de su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP).

También puede vacunarse en cualquier clínica o farmacia que acepte su plan.

Visite myuhc.com/CommunityPlan para encontrar una sucursal cerca de usted.

Voluntades anticipadas

Expresar sus deseos.

Tiene derecho a tomar decisiones sobre su atención médica aún cuando no pueda hablar por usted mismo. Puede hacerlo a través de una voluntad anticipada, la cual consiste en una declaración escrita u oral que se hace y se testifica con antelación a una enfermedad o lesión. Dicha declaración permite que otros conozcan cómo desea que se tomen las decisiones sobre su atención médica cuando no pueda hacerlo usted mismo.

La ley de Kansas permite 2 tipos de voluntades anticipadas:

- Testamentos vitales.
- Poder notarial duradero para decisiones sobre atención médica.

Testamentos vitales.

Un testamento vital establece el tipo de atención médica que desea o no desea recibir cuando no pueda tomar sus propias decisiones. Se le llama testamento vital porque surte efecto mientras aún está vivo. Puede que desee hablar con un abogado o proveedor para asegurarse de que sus deseos sean claros.

Poder notarial duradero.

Un poder notarial duradero para atención médica le permite designar a alguien para que tome decisiones médicas si no puede hablar por usted mismo. Esto puede incluir decisiones sobre soporte vital. La persona que usted designa se llama agente. Ellos pueden hablar por usted en cualquier momento que no pueda tomar sus propias decisiones, no solo al final de su vida. El poder solo surte efecto cuando el adulto está discapacitado, salvo que se establezca que surtirá efecto antes. El documento también puede indicar cualquier tratamiento que usted desee evitar.



Encuentre los formularios. Visite

UHCCommunityPlan.com/ks/medicaid/community-plan y haga clic en "Member

Resources" (recursos para miembros). Luego seleccione, "Advance Directive/Power of Attorney Forms" (formularios de voluntad anticipada/poder notarial). Encontrará un enlace al sitio web del Estado de Kansas con más detalles.

Manténgase de pie.

Consejos para prevenir caídas.

La posibilidad de caerse aumenta con la edad. Esto puede ser ocasionado por cambios físicos, problemas de salud o medicamentos. Sin embargo, las caídas no tienen que ser parte del envejecimiento. Las siguientes son algunas formas sencillas para ayudar a reducir el riesgo de caídas en casa.

- 1. Mantenga su casa ordenada.** Verifique que los pisos no tengan ningún obstáculo con el que se pueda tropezar, como cables, ropa o juguetes para mascotas.
- 2. Ilumine su camino.** Use una luz nocturna en su cuarto o coloque una lámpara al lado de su cama. Si necesita levantarse durante la noche, asegúrese de poder ver. En la noche mantenga las luces encendidas en los pasillos si es necesario.
- 3. Prepare su baño.** Instale barras de seguridad al lado de la ducha y el inodoro. Coloque tapetes antideslizantes en la ducha y el baño.
- 4. Limpie los derrames de inmediato.** Evite usar productos de limpieza que causen que las superficies queden resbalosas.



Es un acto de equilibrio. Las caídas no tienen que ser parte del envejecimiento. Hable con su médico si ha tenido problemas de equilibrio, para caminar o si se ha caído. Analizar sus riesgos con su médico puede ser de gran utilidad para ayudar a prevenir caídas. Si necesita ayuda para encontrar un médico, podemos ayudarlo. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-877-542-9238, TTY 711.**



Planifique para dejar de fumar.

El consumo de tabaco es la mayor causa prevenible de enfermedad y muerte. No existe una forma segura de consumir tabaco. Si usted consume tabaco, considere dejar de fumar en el Great American Smokeout® (evento de intervención anual para dejar de fumar), un evento nacional organizado por la Sociedad Estadounidense del Cáncer. Este año el evento será el 21 de noviembre.



¿Es el momento de dejar de fumar?

Puede dejar de fumar para siempre con la ayuda adecuada. Obtenga asistencia e información por teléfono llamando a la Sociedad Estadounidense del Cáncer al **1-800-227-2345, TTY 711**. O bien, obtenga ayuda gratuita en línea, en quitnow.net.



Olvídelo.

Es perfectamente natural sentirse estresado a veces. Todos lo sienten. No todo el estrés es malo, pero el estrés a largo plazo puede afectar su salud. Por eso es importante manejarlo. Los siguientes son 4 consejos para hacer frente al estrés.

- 1. Haga ejercicio con regularidad.** Caminar solo 30 minutos al día puede ayudar a mejorar su estado de ánimo y reducir el estrés.
- 2. Pruebe una actividad de relajación.** La meditación, el yoga y el tai chi pueden ser relajantes. Dibujar o colorear también puede ser tranquilizante.
- 3. Defina metas y prioridades.** No tiene que hacer todo de una vez. Decida qué se debe hacer ahora y qué puede esperar.
- 4. Manténgase conectado.** Está bien recurrir a los amigos, familiares o proveedores de atención médica para recibir apoyo emocional o de otro tipo.



Relájese. Para obtener información sobre sus beneficios de salud del comportamiento, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-877-542-9238, TTY 711**.

Ve aquí.

No permita que la diabetes le robe la vista.

La retinopatía diabética es una complicación común de la diabetes que daña los vasos sanguíneos de los ojos. En casos avanzados, los síntomas pueden incluir visión borrosa, ver “manchas”, ver “halos” alrededor de las luces, pérdida de la visión central y pérdida de colores en la visión.

Sin embargo, la mayoría del tiempo, los síntomas no comienzan hasta que el daño es grave. La cirugía láser puede evitar que empeore, pero no puede revertir la pérdida de visión que ya ocurrió.

Por eso es tan importante realizarse un examen oftalmológico para diabéticos cada año. Puede detectar el problema antes de que presente síntomas. El oftalmólogo dilata las pupilas con gotas y luego examina el interior del ojo. La prueba es rápida e indolora.

Las personas que sufren de diabetes también tienen un riesgo más elevado de padecer otras enfermedades oculares. Estas últimas incluyen las cataratas y el glaucoma. Un buen control de la diabetes puede ayudar a prevenir estas enfermedades oculares.



Podemos ayudar. Si padece diabetes u otra afección crónica, podemos ayudar.

Ofrecemos programas para el control de enfermedades, que ayudan a manejar su afección con recordatorios sobre su cuidado y consejos de una enfermera. Para obtener más información, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-877-542-9238, TTY 711**.





Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-877-542-9238, 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 Health4Me®

NurseLineSM (Línea de enfermería): Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).
1-855-575-0136, TTY 711

KanQuit!: Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar (llamada gratuita).
KSquit.org
1-800-784-8689, TTY 711

Línea telefónica directa de ayuda nacional contra la violencia doméstica: Obtenga asistencia, recursos y asesoramiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).
1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224
thehotline.org

¿Quiere recibir información en formato electrónico? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico (llamada gratuita).
1-877-542-9238, TTY 711

Receta para días de juego.

Un chili saludable para el corazón en solo 30 minutos.

Sus elecciones de alimentos juegan un papel importante en su salud general. Para llevar un estilo de vida saludable es importante tener una buena alimentación. Pruebe este chili saludable para el corazón para disfrutar de una sabrosa comida los días de juego. Puede agregar un pimiento jalapeño picado para darle más sabor. O puede agregar ingredientes como queso rallado bajo en grasa, un aguacate rebanado o cebolletas picadas para agregar sabor y textura.

Ingredientes.

- 1 libra de carne de pavo molida magra (95%)
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 pimiento verde mediano, picado
- 4 dientes de ajo frescos, picados
- 1 cda. de chili en polvo
- 1 cda. de comino molido
- ½ cda. de cilantro molido
- 15.5 onzas de frijoles pintos o rojos en lata, sin sal agregada o bajos en sodio, escurridos
- 14.5 onzas de tomates en cubitos en lata, sin sal agregada o bajos en sodio (no escurridos)
- ¾ taza de salsa de tarro (menor contenido de sodio disponible)

Instrucciones.

1. Rocíe una cacerola grande con aerosol antiadherente. Cocine el pavo molido y la cebolla a fuego medio-alto durante 5 a 7 minutos, revolviendo constantemente para separar la carne.
2. Agregue el pimiento, el ajo, el chili en polvo y el comino, y cocine durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Agregue los ingredientes restantes y lleve a ebullición. Reduzca a fuego lento, tape y cocine durante 20 minutos.
4. Opcional: Sirva con queso rallado bajo en grasa, una porción de crema ácida sin grasa, rebanadas de aguacate, cilantro cortado o cebolletas picadas.

Rinde 4 porciones.





UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad, preferencia sexual, preferencia de género u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad, preferencia sexual, preferencia de género u origen nacional, puede enviar una queja a:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

Usted tiene que enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Internet:

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

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

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

Teléfono:

Llamada gratuita, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Correo:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.