



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿SABÍA USTED QUE?

Más de uno de cada 10 adultos ha sido diagnosticado con enfermedad cardíaca. Las enfermedades cardíacas constituyen la principal causa de muerte en los Estados Unidos.



Riesgos para el corazón

Nuevas pautas sobre el corazón

En las noticias han estado informando las nuevas pautas para la prevención de enfermedades cardíacas. Dichas pautas abordan los factores de riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular, entre los cuales se encuentran la presión arterial, la obesidad, el colesterol y el estilo de vida. También se considera su edad, sexo, raza y sus antecedentes familiares.

Las nuevas pautas sugieren que los proveedores utilicen una calculadora de riesgo en Internet, mediante la cual se observan los riesgos particulares de cada persona. Luego, su proveedor elabora un plan con usted para reducir su riesgo en caso de ser necesario. Esto podría incluir cambios en su estilo de vida o medicamentos.

Sus valores objetivo para la presión arterial y el colesterol pueden ser diferentes a lo que solían ser. Ahora son específicos para usted.



Consulte a su PCP. Pregunte a su PCP acerca de sus factores de riesgo de enfermedad cardíaca. Obtenga más información acerca de las nuevas pautas en **Heart.org**.



Según las reglas

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

- los beneficios y servicios con los que usted cuenta.
- los beneficios y servicios con los que usted no cuenta (exclusiones).
- 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.
- en qué casos, cómo y cuándo puede ser necesario presentar una reclamación.
- cómo expresar una queja o apelar una decisión relacionada con la cobertura.
- la forma en que su plan decide qué tecnologías nuevas se cubren.
- cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con el idioma o una traducción.



Obtenga todo. Puede leer el Manual para miembros en línea en MyUHC.com/CommunityPlan. ○

bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-888-887-9003 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual.

LA ATENCIÓN ADECUADA

Queremos que reciba la atención adecuada, en el momento adecuado y en el lugar adecuado. No queremos que obtenga atención deficiente o algo que en realidad no necesite. También tenemos que asegurarnos de que la atención que reciba sea un beneficio cubierto. Hacemos esto mediante la Gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Solo los profesionales médicos realizan la UM. No proporcionamos incentivos financieros ni recompensamos a nadie por decir no al cuidado necesario.



¿Tiene preguntas sobre la UM? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-888-887-9003 (TTY 711)**. Pida hablar con una persona de Gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Le explicaremos cómo funciona la UM y qué significa para su atención.

Respeto hacia las personas de la tercera edad

Conozca los signos de advertencia del abuso de ancianos.

El Día mundial de toma de conciencia del abuso de ancianos se celebra cada año el 15 de junio. Se estima que unos cinco millones de personas son víctimas de abuso o negligencia. Las personas discapacitadas también pueden ser víctimas de abuso.

El abuso de ancianos puede afectar tanto a hombres como a mujeres de cualquier raza. El abuso puede ser físico, emocional o sexual. Puede implicar explotación, negligencia o abandono. Puede suceder en la casa o en un centro de atención a largo plazo. Los abusadores pueden ser seres queridos o cuidadores que reciben un sueldo.

Muchas personas ancianas o discapacitadas que son víctimas de abuso sufren en silencio. Los signos 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.
- discusiones frecuentes con cuidadores o seres queridos.



Denúncielo. Si usted o un ser querido puede ser víctima de abuso de ancianos, pida ayuda. Para denunciar un caso de abuso de una persona que vive en su casa, llame a la oficina local de Servicios de Protección a Adultos. Para denunciar abuso de alguien que vive en un centro de atención a largo plazo, llame al Defensor del Pueblo de Atención a Largo Plazo. Puede encontrar los números en el directorio telefónico o en Internet.

Bajo control

Haga de su salud diabética 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. ¿Cuál de las siguientes pruebas le falta?

- **ANÁLISIS DE SANGRE A1C:** Este análisis de laboratorio indica cuán bien ha controlado su nivel de azúcar en sangre en los últimos dos a tres meses. También indica la eficacia de su tratamiento. Realícese este análisis tres o cuatro veces al año.
- **COLESTEROL:** La diabetes y el colesterol constituyen una combinación que puede dañar el corazón. Su médico puede informarle sus valores de HDL y colesterol total ideales. Realícese esta prueba una vez al año.
- **FUNCIÓN RENAL:** La diabetes puede dañar los riñones. Esta prueba se asegura de que los suyos funcionen de manera adecuada. Realícese esta prueba una vez al año.
- **EXAMEN DE PUPILA DILATADA.** La diabetes no controlada puede causar ceguera. En esta prueba, las 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.



Con nosotros es fácil. Estas pruebas son beneficios cubiertos. ¿Necesita ayuda para programar una cita o ir al médico? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-888-887-9003 (TTY 711)**.

Factor del miedo

La ansiedad y el miedo son sentimientos normales. Pueden ayudarle a evitar el peligro y realizar bien las tareas. Generalmente, estos sentimientos desaparecen rápidamente. Sin embargo, a veces empeoran con el tiempo. Se vuelven más intensos y afectan su vida diaria.

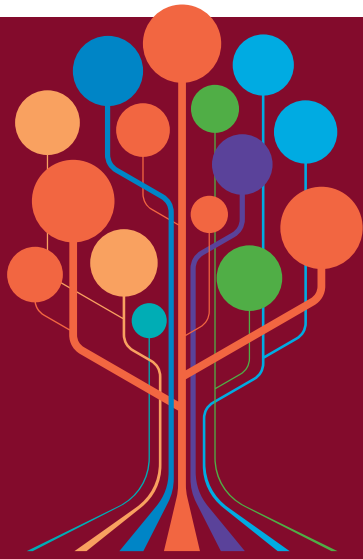
Esto se denomina trastorno de ansiedad, lo cual afecta a millones de personas. Los medicamentos y la terapia pueden ayudarle. Si tiene alguno de estos síntomas, puede ser el momento indicado para recibir tratamiento:

- sentimientos de pánico o terror acerca de algo que representa un pequeño peligro
- latidos cardíacos acelerados, dificultad para respirar o dolor en el pecho
- pensamientos angustiantes frecuentes
- acciones repetitivas que hacen desaparecer los pensamientos angustiantes
- dificultad para concentrarse
- problemas para dormir o pesadillas



No tema. Llame a United Behavioral Health al **1-866-302-3996 (TTY 711)**. Ellos lo remitirán a un profesional de salud mental participante. Si recibe atención de salud mental, infórmelo a su PCP. Pídale que firme una autorización de divulgación para que sus proveedores puedan compartir información acerca de su atención.





Rincón de recursos

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

1-888-887-9003 (TTY 711)

NurseLine (Línea de enfermería)

Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-877-839-5407 (TTY 711)

Nuestro sitio web Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el manual para miembros.

MyUHC.com/CommunityPlan

Línea de asistencia nacional contra la violencia doméstica Obtenga ayuda gratis y confidencial con el abuso doméstico (llamada gratuita).

1-800-799-7233

(TTY 1-800-787-3224)

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

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

Hágase cargo

Sea un socio en su atención.

Prepararse para su visita al proveedor de salud puede ayudarle a sacar el máximo provecho, así como también a asegurarse de que su proveedor esté al tanto de toda la atención que recibe. He aquí cómo puede hacerse cargo de su atención médica:

- 1. PIENSE EN LO QUE DESEA OBTENER DE LA VISITA** antes de acudir a ella. Intente enfocarse en los tres asuntos principales con los que necesita ayuda.
- 2. INFORME A SU PROVEEDOR SOBRE LOS FÁRMACOS** o vitaminas que toma en forma regular. Lleve una lista escrita. O bien, lleve el medicamento.
- 3. INFORME A SU PROVEEDOR SOBRE LOS OTROS PROVEEDORES** que visita. Incluya los proveedores de salud del comportamiento. Mencione todos los medicamentos o tratamientos que le han recetado.
- 4. Si visita a un especialista, PÍDALE UN INFORME DE LOS HALLAZGOS.** Obtenga una copia de los resultados de los exámenes. Entregue esta información a su PCP la próxima vez que lo visite.
- 5. ESCRIBA SUS SÍNTOMAS.** Diga a su médico cómo se siente. Mencione cualquier síntoma nuevo y cuándo comenzó.
- 6. VAYA ACOMPAÑADO DE ALGUIEN QUE LO APOYE.** Esa persona puede ayudarle a recordar y escribir información.



Controles de revisión. Consulte a su médico una vez al año para una visita regular. Recibirá las vacunas o los exámenes necesarios. ¿Necesita encontrar un nuevo proveedor? Visite **MyUHC.com/CommunityPlan**.

