



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿QUÉ PIENSA?

Es posible que dentro de algunas semanas reciba por correo una encuesta. En ella, le preguntamos su grado de satisfacción con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, le agradeceremos que la responda y la devuelva por correo. Sus respuestas serán confidenciales. Su opinión nos ayudará a mejorar el plan de salud.

Ojos brillantes



Cinco formas para prevenir la retinopatía diabética

Los problemas oculares son comunes en las personas con diabetes. Sin embargo, existen algunas cosas que puede hacer para proteger su visión. Y si ya tiene la enfermedad ocular, puede evitar que empeore. La Asociación Estadounidense de la Diabetes (American Diabetes Association) recomienda lo siguiente:

1. Mantenga bajo estricto control su nivel de azúcar en sangre.
2. Disminuya la presión arterial.
3. No fume.
4. Realícese un examen oftalmológico para persona diabética una vez al año.
5. Visite a su oftalmólogo de inmediato si observa algún problema visual.



¿Cómo podemos ayudar? UnitedHealthcare cuenta con programas para personas con diabetes y otras afecciones. Podemos darle recordatorios y consejos acerca de su atención. Llame al **1-888-887-9003 (TTY 711)** para averiguar si se puede inscribir.



Conozca sus beneficios de medicamentos

Como miembro de UnitedHealthcare Community Plan, usted tiene beneficios de medicamentos recetados. ¿Sabe dónde puede obtener más información acerca de ellos? Visite nuestro sitio web para obtener información sobre:

- 1. LOS MEDICAMENTOS DE NUESTRO FORMULARIO.** Esta es una lista de medicamentos cubiertos. Lo animamos a que utilice medicamentos genéricos cuando sea posible.
- 2. CÓMO SURTIR UNA RECETA.** La red cuenta con más de 65,000 farmacias en todo el país. Puede encontrar una cerca de su domicilio que acepte su plan. También puede obtener algunos medicamentos por correo.
- 3. REGLAS QUE SE 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). O bien, podría necesitar la aprobación de UnitedHealthcare para usar 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 aquí. Visite nuestro portal para miembros en **MyUHC.com/CommunityPlan** para obtener información acerca de sus beneficios de medicamentos. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-888-887-9003 (TTY 711)**.

Su privacidad

Cómo protegemos su información

Tomamos la privacidad con seriedad. Somos muy cuidadosos con su información de salud protegida (PHI, por sus siglas en inglés). Asimismo, resguardamos su información financiera (FI, por sus siglas en inglés). Utilizamos la PHI y la FI para ejecutar nuestro negocio. Nos ayuda a proporcionarle productos, servicios e información.

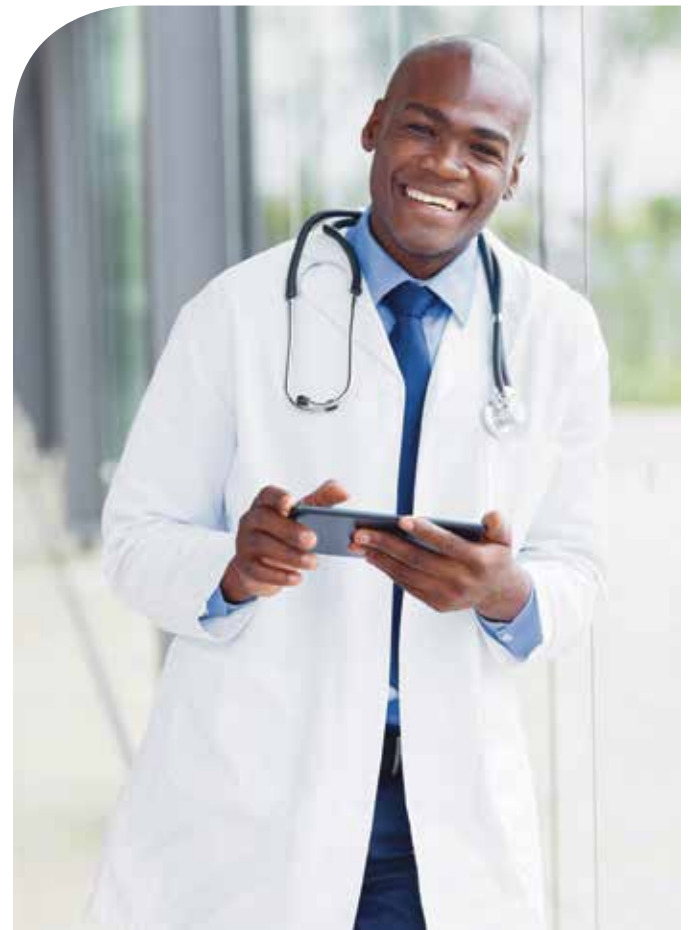
En nuestras actividades, protegemos la PHI y FI verbal, escrita y electrónica. Tenemos normas que nos indican cómo podemos mantener seguras su PHI y FI. No queremos que su PHI o FI se pierda o se destruya. Queremos asegurarnos de que nadie la utilice de manera indebida. Nos cercioramos de usar su PHI y FI de manera cuidadosa. Tenemos políticas que explican:

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



No es ningún secreto. Puede leer nuestra política de privacidad en su Manual para miembros.

Está disponible en línea en **MyUHC.com/CommunityPlan**. También puede llamar gratis a Servicios para miembros al **1-888-887-9003 (TTY 711)** para solicitar que le enviemos una copia por correo. Si hacemos cambios en la política, le enviaremos una notificación por correo.



¿Quiere que compartamos?

Cómo otorgar permiso

¿Quiere que hablemos con un familiar, cuidador u otra persona de confianza acerca de su atención médica? Simplemente complete un formulario de Autorización de divulgación de información. Este formulario otorga a UnitedHealthcare Community Plan permiso para hablar con esta persona acerca de su atención. Usted puede elegir el tipo de información sobre la cual podemos hablar con esta persona, y puede cambiar de idea en cualquier momento.



Encuéntrelo aquí. El formulario está disponible en **MyUHC.com/CommunityPlan**. También puede llamar a Servicios para miembros al **1-888-887-9003 (TTY 711)** para solicitar que le enviemos una copia del formulario por correo postal o correo electrónico.



Conozca sus opciones

Cómo puede evitar la sala de emergencias

Si está enfermo o herido, posiblemente no desee esperar para recibir atención médica. Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudarle a que reciba atención más rápido.

¿CUÁNDO PUEDE TRATARLO SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP)?

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su PCP es el primer lugar al que debe llamar cuando necesita atención. Es posible que pueda obtener una cita para más tarde ese mismo día. Le pueden dar consejos para que se cuide solo. Su médico puede solicitar una receta para usted en la farmacia. Incluso puede llamar en la noche o los fines de semana.

¿CUÁNDO DEBE ACUDIR PARA RECIBIR ATENCIÓN DE URGENCIA?

Si no puede visitar a su médico, tiene la opción de acudir a un centro de atención de urgencia. Los centros de atención de urgencia atienden a pacientes sin cita previa. Tratan muchos tipos de enfermedades y lesiones. Pueden realizar algunos tipos de exámenes de diagnóstico. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

¿CUÁNDO DEBE ACUDIR A LA SALA DE EMERGENCIAS DE UN HOSPITAL?

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas importantes. Solo acuda a ellas si cree que su enfermedad o lesión puede causar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato. Si acude por un problema menor, es posible que tenga que esperar un largo periodo.



¡Hola, enfermera! UnitedHealthcare tiene una línea de enfermería que atiende las 24 horas, los 7 días de la semana. Puede hablar con una enfermera en el día o la noche. La enfermera puede ayudarle a decidir el mejor lugar para obtener atención. Llame a la Línea de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana al **1-877-839-5407 (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).

1-888-887-9003 (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)

Su coordinador de servicios Hable con su coordinador de servicios (llamada gratuita).

1-800-349-0550 (TTY 711)

Nuestro sitio web Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el Manual para miembros. **MyUHC.com/CommunityPlan**

Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica Obtenga ayuda gratis y confidencial contra 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)**

Depresión en adultos mayores

Se puede y se debe tratar.

Generalmente, las personas no se dan cuenta de la depresión en los adultos mayores, ya que pueden confundirla con signos de otras enfermedades o demencia. Asumen que es una parte normal del proceso de envejecimiento. Piensan que es normal estar triste debido a las pérdidas y a los factores estresantes que se pueden presentar en estos años de la vida.

Estos factores pueden ser una causa de depresión en los adultos mayores. Sin embargo, no es necesario sufrir por ella. Posiblemente, los adultos mayores teman pedir ayuda. Pueden pensar que el tratamiento cuesta demasiado. Pero sin importar cuáles son las causas de la depresión, esta puede mejorar. La terapia, los medicamentos y otros tratamientos funcionan bien. A veces, una afección médica causa depresión. Su detección y tratamiento pueden aliviar los síntomas. Formar una red de apoyo para un adulto mayor solitario también puede ser de ayuda.

Los síntomas de depresión en los adultos mayores pueden ser un poco diferentes que en las personas más jóvenes. Estos pueden incluir:

- problemas de memoria o confusión
- falta de apetito o pérdida de peso
- aislamiento social
- problemas para dormir
- ver o escuchar cosas
- creer cosas que no son reales
- quejas vagas de dolor o enfermedad



Obtenga ayuda. ¿Podría usted o un ser querido de edad avanzada tener depresión? El primer paso es hablar sobre ello con el proveedor de atención primaria. ¿Necesita encontrar un proveedor? Visite **MyUHC.com/CommunityPlan** o llame al **1-888-887-9003 (TTY 711)**.

