



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK



¿SABÍA USTED QUE...?

Aproximadamente un 12 por ciento de los adultos tiene diabetes. Sin embargo, un 3.5 por ciento aún no lo sabe.



*Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos

Health4Me

Una nueva aplicación para usted

UnitedHealthcare Community Plan tiene una nueva aplicación para los miembros. Se llama Health4Me. La aplicación está disponible para tabletas y teléfonos inteligentes Apple y Android. Health4Me hace que le sea más fácil:

- encontrar médicos, salas de emergencia o centros de atención de urgencia cercanos a usted
- llamar a la línea de enfermería (NurseLine)
- ver su tarjeta de identificación
- leer su Manual para miembros
- obtener ayuda y apoyo en su comunidad
- aprender acerca de sus beneficios
- ponerse en contacto con Servicios para miembros



Descárguela hoy. ¿Utiliza una tableta o un teléfono inteligente? Descargue hoy la aplicación gratuita Health4Me. Utilícela

para conectarse con su plan de salud dondequiera que esté, cuando lo desee.



Escanee para descargar la aplicación móvil.

Nos preocupamos por usted

Los miembros con necesidades especiales pueden obtener administración de atención. La administración de atención ayuda a los miembros a obtener los servicios y la atención que necesitan. Los coordinadores de atención trabajan con el plan de salud, los médicos de los miembros y organismos externos. Este servicio ayuda a las personas que tienen:

- discapacidades físicas
- una enfermedad mental grave
- problemas de salud complejos
- otras necesidades especiales

Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades. Los miembros que participan en estos programas reciben información que les ayuda a controlar su afección. Ayuda a las personas con afecciones como:

- diabetes
- insuficiencia cardíaca congestiva
- asma
- enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- enfermedad arterial coronaria
- embarazo



Hay ayuda disponible. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)**.

Consulte sobre los programas que pueden ayudarle.

Socios en salud

Usted y su PCP

Cuando se inscribió en UnitedHealthcare Community Plan, usted eligió un proveedor de atención primaria (PCP). Su PCP proporcionará y coordinará toda su atención médica. Si necesita exámenes o tratamientos que su PCP no pueda brindar, le hará una derivación.

Debe sentirse cómodo con su PCP. Si no lo está, elija uno nuevo.

Cuando visite a su PCP, infórmele sobre los fármacos, las vitaminas u otros medicamentos de venta sin receta que toma de forma habitual. Lleve consigo una lista escrita.

Es importante que su PCP sepa todo acerca de su atención médica. Indíquelo a qué otros proveedores visita, como especialistas. Incluya atención de salud mental o para el abuso de sustancias si la recibe. Mencione todos los medicamentos o tratamientos que otros proveedores le han recetado. Pida a los demás proveedores que envíen a su PCP copias de los resultados de exámenes o hallazgos.



Encuentre al Dr. Correcto. Puede cambiar su PCP en cualquier momento. Para ver una lista de proveedores participantes, visite **myuhc.com/CommunityPlan** o utilice la aplicación Health4Me. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)**.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Cómo puedo proteger a mi hijo contra el sol?

R: Gran parte de la exposición al sol en el transcurso de nuestra vida ocurre antes de los 18 años. Es importante pensar en la protección contra el sol todos los días, no solo cuando vaya a la piscina o a la playa. Comenzar buenos hábitos de protección solar de forma temprana puede proteger a sus hijos contra el cáncer de piel en la edad adulta.

- Intente evitar la exposición a mitad del día, cuando el sol es más fuerte.
- Mantenga a los bebés bajo la sombra de una sombrilla o un toldo.
- Cúbralos con ropa y gorros.
- Ponga a su hijo lentes de sol para proteger sus ojos contra el daño del sol.
- No deje que su hijo adolescente use camas bronceadoras.

Los protectores solares son una de las mejores defensas para todos a partir de los seis meses de edad. Use un protector solar con un FPS de 30 o más todos los días. Elija una fórmula de amplio espectro que brinde protección contra los rayos UVA y UVB. Aplique una capa gruesa entre 15 y 30 minutos antes de que los niños salgan al aire libre. Vuelva a aplicar con frecuencia y después de que el niño sude o nade.



Obtenga más información. Obtenga más consejos para mantener seguros y sanos a sus hijos. Averigüe cómo tratar las quemaduras solares, picaduras de insectos y raspones en las rodillas que son comunes en el verano. Visite **KidsHealth.org**.

Un corazón dulce

El ABC de las enfermedades cardíacas y la diabetes

Las personas con diabetes tienen un alto riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. Por ello, es muy importante mantener la diabetes bajo control. Controle su glucemia. Haga ejercicio de forma regular. Y recuerde el ABC de las enfermedades cardíacas y la diabetes:

LA A ES PARA A1C. Esta prueba le indica un promedio de azúcar en sangre durante unos meses. Para las personas con diabetes, un buen resultado es estar por debajo del 7 por ciento. Si su diabetes no está controlada de forma adecuada, sométase a exámenes cada tres meses. Si mantiene un buen control, realícese exámenes dos veces al año.

LA B PARA LA BUENA PRESIÓN ARTERIAL. Muchos adultos que padecen diabetes sufren de hipertensión. Pida que revisen su presión arterial en cada consulta médica. Su presión arterial debe mantenerse por debajo de 130/80 mmHg.

LA C ES PARA EL COLESTEROL. Su nivel de colesterol LDL (“malo”) debe estar por debajo de 100 mg/dL. Su nivel de colesterol HDL (“bueno”) debe estar por encima de 50 mg/dL en el caso de las mujeres y 40 mg/dL en el caso de los hombres. Hágase pruebas de colesterol anualmente. Si el nivel es alto, debe realizarse pruebas más a menudo mientras logra controlarlo.



Revisión de la cabeza a los pies.

Las personas con diabetes también necesitan otras pruebas para evitar complicaciones. Pregunte a su proveedor cuándo debe controlarse los ojos, los riñones y los pies.



Bájela

El control de su presión arterial puede ayudarle a prevenir una enfermedad cardíaca. Si tiene hipertensión (presión arterial alta), estos consejos pueden ayudarle a bajarla. Si su presión arterial es normal, estos consejos pueden ayudarle a mantenerla así.

- 1. MANTENGA UN PESO SALUDABLE.** Pierda peso si su médico le dice que lo haga.
- 2. SEA ACTIVO.** Realice actividad moderada durante 30 minutos al día.
- 3. COMA BIEN.** Coma más frutas, verduras y proteínas magras. Reduzca las grasas saturadas. Lea las etiquetas de los alimentos envasados.
- 4. REDUZCA EL SODIO.** Elija otras especias para añadir sabor a los alimentos. Limite los alimentos procesados y de restaurante.
- 5. LIMITE EL ALCOHOL.** Un trago al día en el caso de las mujeres o dos en el caso de los hombres es una cantidad moderada. O, simplemente no beba alcohol.
- 6. TOME SU MEDICAMENTO.** Si su médico le receta un medicamento para la presión arterial, tómese de acuerdo con las instrucciones. Use notas, alarmas o llamadas telefónicas como ayuda para recordarlo.



Contrólese. Una presión arterial saludable es de 120/80 o menos. La presión arterial alta o hipertensión es de 140/90 o superior. Una lectura intermedia se considera prehipertensión, o presión arterial alta al límite.

Ni siquiera comience

Evite muertes relacionadas con el consumo de tabaco.

Un nuevo estudio ha vinculado cinco enfermedades mortales más al tabaquismo. Ya se conocían 21 enfermedades que causan la muerte temprana en fumadores. Esto se traduce en un número de fallecimientos relacionados con el tabaquismo de más de medio millón de personas cada año.

Aproximadamente 5.6 millones de niños que hoy son menores de 18 años morirán de forma prematura debido al tabaquismo. Estas muertes se pueden prevenir. La prevención comienza en la infancia. Considere estos datos:

- Nueve de cada 10 fumadores comenzaron antes de los 19 años de edad.
- Cada día, 3,900 adolescentes prueban su primer cigarrillo.
- Un cuarto de los adolescentes que intentan fumar se convertirán en fumadores diarios.
- Uno de cada tres de estos fumadores adolescentes morirá a causa de una enfermedad relacionada con el tabaquismo.
- Las personas que fuman mueren una década antes que las personas que no fuman.



¿Es hora de dejar de fumar? Puede dejar de fumar para siempre con la ayuda adecuada. Reciba apoyo telefónico e información en el **1-877-44U-QUIT**.

O bien, obtenga recursos en línea e inscribese para recibir apoyo mediante textos en **smokefree.gov**. Hay orientación disponible en inglés y español.



Nueva red de farmacias

A partir del 1 de abril de 2015, debe utilizar la red de farmacias de UnitedHealthcare Community Plan para obtener beneficios de medicamentos recetados. Nuestra red cuenta con una gran cantidad de farmacias, entre ellas:

- CVS
- Giant Food
- K-Mart
- Shoprite
- Sam's Club
- Target
- Walmart



Encuentre una farmacia. Para ver una lista completa de farmacias, visite nuestro sitio web en **myuhc.com/Community Plan**. Utilice la herramienta Find a Pharmacy (Buscar una farmacia) en la sección "For Members" (Para miembros). También puede llamar a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)**.

EL JUEGO DE LA ESPERA

Cuando llame para programar una cita con un proveedor, informe al consultorio el motivo de su visita. Esto les permitirá saber con qué prontitud deben programar su cita. Debería poder obtener citas dentro de los siguientes plazos:

- Emergencia: de inmediato
- Visita de urgencia al PCP: el mismo día
- Visita de rutina al PCP: dentro de 14 días
- Visita a un especialista: dentro de 30 días de la remisión
- Visita posterior al alta del hospital: dentro de 7 días



¿Necesita ayuda? Si tiene problemas para programar una cita con su proveedor, no dude en informarnos. Llame a Servicios para miembros al **1-800-318-8821 (TTY 711)**.





Respire profundamente

Cómo entender su tratamiento del asma

Existen muchos medicamentos para el asma. Su médico le recetará los adecuados para usted. Asegúrese de tomar sus medicamentos como se lo indique su médico. No deje de tomarlos sin consultar con su médico, aunque se sienta mejor. Debe tener un plan de acción escrito para el asma que le ayude a saber qué tomar y cuándo.

MEDICAMENTOS A LARGO PLAZO

Algunos medicamentos se toman a diario, incluso si se siente bien. Estos medicamentos a largo plazo mantienen el asma bajo control. Pueden ser orales o se pueden inhalar. La mayoría de ellos ayudan al reducir la inflamación y abrir las vías aéreas. También puede tomar medicamento para la alergia. Cuando comienza a tomar medicamentos a largo plazo, pasarán algunas semanas hasta que comience a sentirse mejor. No todas las personas con asma necesitan medicamentos a largo plazo.

MEDICAMENTOS DE RESCATE

La mayoría de las personas con asma tienen medicamentos de rescate inhalados, que solo se toman cuando tienen síntomas. Debe llevarlos consigo en todo momento. Los medicamentos de rescate pueden detener un ataque de asma en minutos. Funcionan durante algunas horas. Relajan los músculos en sus vías aéreas. También puede tomar píldoras esteroides durante algunos días o semanas a la vez si tiene problemas para controlar los síntomas.



Incorpórese. UnitedHealthcare tiene programas de control de enfermedades. Estos programas ayudan a las personas con asma, diabetes y otras afecciones a controlar su salud. Puede obtener consejos de una enfermera y recordatorios sobre su cuidado. Para incorporarse a un programa de control de enfermedades, llame al **1-800-318-8821 (TTY 711)**.



PIDA AYUDA

Usted sabe que es importante mantenerse al día con las visitas de control, las vacunas y los exámenes de detección. Pero su vida es muy ocupada, por lo que le puede ser difícil hacer un seguimiento de los servicios de salud que necesita su familia.

¡Estamos aquí para ayudarle! Es posible que reciba una llamada telefónica de nuestro personal o nuestros socios. Le recordaremos que reciba servicios de salud importantes. También puede recibir una tarjeta de recordatorio por correo. Incluso nuestro personal puede ayudarle a encontrar un médico y programar una cita.



Salsa de durazno

INGREDIENTES

- 2 duraznos, lavados, pelados y picados
- ½ pimiento rojo, lavado y picado
- ½ pepino, lavado, sin semillas y picacado
- 2 cebolletas, lavadas y cortadas
- 2 jalapeños, lavados, sin semillas y finamente picados
- 2 cucharadas de miel
- 1 lima, exprimida

INSTRUCCIONES

En una fuente grande, combine todos los ingredientes. Tape y enfríe en el refrigerador. Sirva con totopos horneados.



Obtenga más. Esta receta fue proporcionada por University of Maryland Extension. Obtenga más recetas de su programa Eat Smart. Be Fit. (Aliméntese con inteligencia y manténgase en forma) en **EatSmart.umd.edu**.

Rincón de recursos

Servicios para miembros de UnitedHealthcare: 1-800-318-8821

Nuevo horario: de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m. Hora del Este

24/7 NurseLine (Línea de enfermería disponible las 24 horas): **1-877-440-0251**

Sistema Público de Salud del Comportamiento (MAPS-MD): **1-800-888-1965**

Transporte: 1-800-318-8821

Unidad de Necesidades Especiales:
1-800-460-5689 (TTY 711)

Coordinador de necesidades especiales: **410-379-3434**

Programa de difusión de UnitedHealthcare: **1-800-860-5257**

Educación sobre la salud de UnitedHealthcare: **1-855-817-5624**

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables): **1-877-813-3417**

Departamento de servicios sociales: **1-800-332-6347**

Maryland Health Connection:
1-855-642-8572

Línea de ayuda de asistencia médica de Maryland: **1-800-284-4510**

Programa Dental Maryland Healthy Smiles: **1-888-696-9596**

Línea de ayuda en caso de fraude de UnitedHealth Group: **1-866-242-7727**

Línea de ayuda en caso de fraude de HealthChoice: **1-866-770-7175**

Pautas de la práctica clínica: UHC CommunityPlan.com/health-professionals/md/clinical-practice-guidelines.html

Servicios de intérpretes: Si el inglés no es su idioma natal, llame a Servicios para miembros para solicitar servicios de interpretación para sus visitas médicas.



buen provecho

COMER SANO POR MENOS™

Tome decisiones sanas

UnitedHealthcare y Sesame Workshop se han asociado para que comer sano y hacer ejercicio sea entretenido para usted y para sus hijos. *Food for Thought: Eating Well on a Budget* (Comida para reflexionar: comer sano dentro del presupuesto) ofrece a las familias consejos para disfrutar comidas nutritivas y económicas.

- 1. HABLEN DE SU DÍA DURANTE LA COMIDA O LA HORA DE LOS BOCADILLOS.** El desayuno, el almuerzo, la cena y la hora de los bocadillos son excelentes oportunidades para conectarse.
- 2. ¡COCINEN JUNTOS!** Esto ayuda a que los niños aprendan a comer diferentes alimentos.
- 3. COMAN FRUTAS Y VERDURAS.** Las horas de comidas son excelentes momentos para practicar una alimentación sana con su hijo.
- 4. PLANIFIQUEN LAS COMIDAS INCLUSO AL HACER LAS COMPRAS.** Las verduras cortadas previamente pueden ser costosas. En su lugar, córtelas usted. En casa, los niños pueden ayudarle a lavar las verduras y almacenarlas en envases reutilizables.
- 5. COCINE COMIDAS ADICIONALES EL FIN DE SEMANA.** Úselas cuando esté ocupada durante la semana. La mayoría de los platos de granos, carnes y verduras se congelan sin problemas y se convierten en comidas sabrosas.



¡Recetas fáciles!

Para obtener más consejos y recetas fáciles de *Food for Thought: Eating Well on a Budget*, visite sesamestreet.org/food.



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

TM/© 2015 Sesame Workshop