

LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

health TALK

OTOÑO 2008



UNA PUBLICACIÓN SÓLO PARA USTED



UnitedHealthcare®

A UnitedHealth Group Company

TURN OVER FOR ENGLISH!

visítenos

MARTES, 11 DE NOVIEMBRE

Camp Springs

JUEVES, 13 DE NOVIEMBRE

Wheaton

MARTES, 25 DE NOVIEMBRE

Largo

MARTES, 9 DE DICIEMBRE

Camp Springs

MIÉRCOLES, 17 DE DICIEMBRE

District Heights

JUEVES, 18 DE DICIEMBRE

Wheaton

Llámenos sin costo al 877-223-6485 para obtener detalles.



ACERCA DE SU PLAN

HELLO
my name is



UnitedHealthcare®

A UnitedHealth Group Company

conózcenos

CONOZCA A SU REPRESENTANTE DE UNITEDHEALTHCARE

Venga y conozca personalmente a su representante de UnitedHealthcare en cualquiera de nuestros centros de servicio al cliente cercano a su domicilio. Su representante de UnitedHealthcare podrá dar respuesta a sus preguntas sobre:

- sus beneficios de Medicaid y/o Programa de Atención Primaria para Adultos (PAC) de UnitedHealthcare.
- cómo renovar sus beneficios de atención médica.
- cómo elegir un médico.
- mucho más.



INCORPÓRESE Para averiguar las fechas, horarios y lugares donde puede reunirse con su representante, llame gratis al 877-223-6485.



protección contra el VIH

PROTÉJASE CONTRA EL SIDA

El VIH es el virus que causa el SIDA. Para el VIH no existe curación, no obstante una combinación de medicamentos llamada “coctel” ha ayudado a los pacientes a tener vidas más sanas. Hacer ejercicio, comer una dieta saludable, descansar mucho y aplicarse vacunas como la vacuna contra la gripe también pueden ayudar. Sin embargo, aún puede contagiar a otra persona con el virus, de manera que es importante ser responsable y honesto.

El VIH se propaga a través de los líquidos corporales como la sangre y el semen. Se propaga más a menudo a través de las relaciones sexuales y por agujas usadas. La madre puede contagiar con el virus a su bebé al dar a luz o amamantarlo, pero el médico puede ayudarla a que esto no suceda. El VIH no se propaga al compartir alimentos, tomarse de las manos, compartir cuartos de baño.

Para proteger su salud, use siempre un preservativo cuando tenga relaciones sexuales. Tenga relaciones sexuales sólo con una pareja y hágase exámenes para detectar enfermedades de transmisión sexual. No use drogas ilegales ni comparta los suministros médicos o las máquinas de afeitar.

HÁGASE EXÁMENES para proteger a las personas que ama. La prueba del VIH es un beneficio cubierto. Pida a su médico que le haga una prueba, o llame a su plan de salud para averiguar dónde se puede realizar una prueba.

PR

P ¿Qué sucede si mi bebé tiene una infección en los oídos?

R Las infecciones en los oídos suceden a muchos niños pequeños y pueden ser muy molestas. La buena noticia es que por lo general estas infecciones se curan por sí solas y la mayoría de niños deja de padecerlas alrededor de los 5 ó 6 años. Los bebés con infección de oídos podrían tirar de sus orejas, llorar más, tener problemas para dormir, estar molestos o tener fiebre. Llame a su médico si su bebé muestra estas señales durante más de un día, o si observa salida de sangre o pus de los oídos del bebé. Los médicos pueden recetar medicamentos si su bebé padece de demasiadas infecciones en los oídos. Para niños sanos y mayores, los médicos pueden esperar y observar si la infección se resuelve por sí sola.

combata LA gripe



VACÚNESE ESTE AÑO

Este invierno, usted no quiere contagiarse de gripe. Como mínimo, la gripe puede hacerlo sentirse mal. Además, puede producirle complicaciones graves. Protéjase usted mismo vacunándose contra la gripe cada año. La vacuna está disponible en inyección y en atomizador nasal. Se recomienda para toda la gente. Las vacunas contra la gripe son aún más importantes para las personas que tienen mayor riesgo de complicaciones, entre ellas:

- adultos mayores de 50 años de edad
- niños de 6 meses hasta 5 años de edad
- mujeres embarazadas o que están planeando quedar embarazadas
- personas con enfermedades crónicas como asma, diabetes o cardiopatías
- personas que viven con estos tipos de personas o que están a cargo de sus cuidados



LO MEJOR QUE PUEDE HACER Pedir a su médico la vacuna contra la gripe. Las vacunas contra la gripe son GRATIS para los miembros de plan de salud.



Cuidado del Corazón

CÓMO VIVIR CON CARDIOPATÍA

Tener un infarto de miocardio o sufrir de cardiopatía cambia su vida. Sin embargo, usted puede controlar estos cambios así como su salud. A continuación se mencionan algunas cosas que pueden marcar una gran diferencia.

RECUPERACIÓN

- Descanse bastante, pero comience a moverse para ejercitar su corazón.
- Marque su propio ritmo. Está bien que haga las cosas más lentamente. Descanse cuando se sienta cansado.
- Tome los medicamentos recetados.
- Llame a su médico si tiene preguntas o se siente mal.

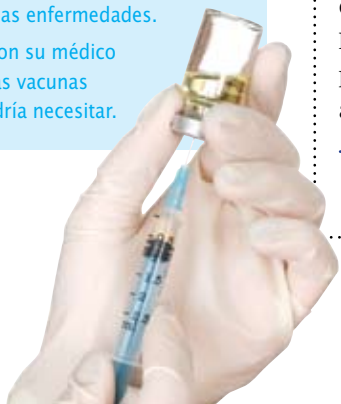


5 RAZONES POR QUÉ LOS ADULTOS TAMBIÉN NECESITAN VACUNARSE

Muchas de las vacunas que recibió cuando niño le protegerán toda la vida. No obstante, aún necesita algunas vacunas cuando es adulto porque:

- 1 Algunas vacunas dejan de actuar con el paso del tiempo—necesita **REFUERZOS**.
- 2 Algunas vacunas **NUEVAS** no estaban disponibles cuando usted era un niño.
- 3 Usted podría haber **PERDIDO** algunas vacunas.
- 4 A medida que **ENVEJECE**, algunas enfermedades son más peligrosas.
- 5 **SU ESTILO DE VIDA** podría ponerlo en riesgo de contraer algunas enfermedades.

Hable con su médico sobre las vacunas que podría necesitar.



EJERCICIO

- Camine cada día o haga al menos 30 minutos de actividad física. Si no puede hacerlo, divida su actividad física en tres períodos de 10 minutos cada uno.
- Haga ejercicios de calentamiento y de enfriamiento durante 10 minutos, al hacer ejercicio.
- Haga diferentes tipos de ejercicio, como montar bicicleta o levantar pesas.
- Pregunte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

DIETA

- Coma pescados ricos en ácidos grasos omega 3 como salmón, trucha y arenque al menos dos veces por semana.
- Coma menos carne.
- Añada más porciones de verduras.
- Bocadillos de fruta fresca.



Otros cambios en el estilo de vida también pueden ayudar. Usted puede evitar tener otro infarto de miocardio. También puede retrasar la evolución de la cardio-patía. Deje de fumar. Participe en un programa de rehabilitación cardíaca. Hable con alguna persona si se siente deprimido. Controle su estrés. También puede practicar la meditación, técnicas de yoga o hablar con un experto.



HABLE CON SU MÉDICO sobre los factores de riesgo de la cardiopatía. Si está en riesgo, cuide hoy de su corazón.



números de teléfono importantes

UNITEDHEALTHCARE MEMBER SERVICES
(SERVICIOS A LOS MIEMBROS DE
UNITEDHEALTHCARE)
800-318-8821

UNITED BEHAVIORAL HEALTH (SALUD
DEL COMPORTAMIENTO DE UNITED)
888-291-2507

PUBLIC MENTAL HEALTH SYSTEM
(SISTEMA PÚBLICO DE SALUD MENTAL,
MAPS-MD) **800-888-1965**

TRANSPORTE **800-318-8821**

UNITEDHEALTHCARE DENTAL
(ODONTOLOGÍA DE UNITEDHEALTHCARE)
877-816-3596

HEALTHY FIRST STEPS (PRIMEROS
PASOS SALUDABLES)
800-714-3519

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS
SOCIALES **800-332-6347**

STATE HEALTH CHOICE ENROLLEE
ACTION LINE (LÍNEA DE ACCIÓN PARA
INSCRITOS EN LA OPCIÓN DE SALUD
DEL ESTADO)
800-284-4510

SERVICIOS DE INTÉRPRETES

Si el inglés no es su idioma nativo, llame a la línea de Servicios para los miembros de UnitedHealthcare para obtener los servicios de un traductor para sus visitas médicas.

ESCUELA DE salud

ASISTA A CLASES DE EDUCACIÓN EN SALUD

Con UnitedHealthcare, todos los miembros tienen acceso a programas de educación en salud y materiales educativos. Queremos que aprenda y entienda cómo cuidar su salud. Si sabe acerca de su salud, podrá hacer más para mantenerse sano. Podemos ayudarle a encontrar una clase de educación en salud en su área y coordinar su asistencia a la clase.

Puede obtener más información acerca de los programas de educación en salud disponibles para usted a través de:

- personal encargado de educación en salud
- este boletín para miembros
- su manual para los miembros
- correspondencia especial
- su médico
- su administrador de caso
- UnitedHealthcare exhibe materiales educativos en eventos de la comunidad



? **¿TIENE PREGUNTAS?** ¿Tiene preguntas acerca de los programas de educación en salud? ¿Necesita materiales educativos? Llame al **800-487-7391**, anexo 410-540-5982.



¿NECESITA SEGURO DE SALUD?

Usted trabaja arduamente para que sus hijos tengan una vida mejor. No es fácil, especialmente si su trabajo no le ofrece seguro de salud. Sus hijos lo tienen, pero usted no.

Ahora, cuenta con ayuda. Si sus hijos reciben actualmente beneficios de Asistencia médica o si usted está postulando para que ellos la reciban, debe solicitar un seguro de salud para usted también a través del nuevo Programa de asistencia médica para familias. Este programa ofrece cobertura para toda la familia, tanto niños como adultos, por concepto de visitas al médico, medicamentos, atención dental y oftalmológica.



LLAME HOY Averigüe si reúne los requisitos para obtener beneficios para la familia. Por ejemplo, puede postular una familia de cuatro integrantes con ingresos de hasta \$24,500. Llame hoy sin costo al **877-223-6485**.