

LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

health TALK

INVIERNO 2010



UNA PUBLICACIÓN SÓLO PARA USTED



UnitedHealthcare®

A UnitedHealth Group Company

TURN OVER FOR ENGLISH!

DÍGANOS LO QUE PIENSA

Valoramos su opinión. ¿Tiene preguntas generales o sugerencias de cómo podemos ofrecerle mejores servicios? Quisiéramos saberlas. Envíenos un correo electrónico para hacernos saber qué está pensando. Envíe su correo electrónico a unitedhealthcare_questions@uhc.com.



▼ DIAS ENFERMOS :

QUÉ hacer

ACERCA DE LA INFLUENZA H1N1
Y ESTACIONAL

Tanto la influenza estacional como la influenza H1N1 ("porcina") se contagiará durante algunos meses más. No es demasiado tarde para vacunarse contra la influenza.

Las vacunas contra la influenza y otras inmunizaciones son gratuitas cuando se las administra su PCP. Las vacunas administradas por otros proveedores, tales como farmacias o centros comunitarios, no están cubiertas. Deberá pagar por las vacunas que se administren en cualquier lugar que no sea el consultorio de su PCP.

Por favor, continúe siguiendo los consejos básicos para mantenerse saludable. Lávese las manos regularmente. Tosa y estornude en un pañuelo de papel o en su codo. Quédese en su casa si está enfermo. Y no se toque los ojos, la nariz o la boca. Siga las pautas de los Centros para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) sobre quiénes tienen una mayor necesidad de vacunarse.



¿TIENE PREGUNTAS? Si tiene preguntas acerca de sus beneficios, sírvase llamar a Servicio a los Miembros al

1-800-318-8821.



VIENTO fresco DE invierno

CONTROL DEL ASMA CUANDO HACE FRÍO

Muchas personas con asma suspiran aliviadas a la llegada del invierno.

Los factores desencadenantes exteriores, como polen y maleza, desaparecen por un tiempo. Sin embargo, algunas personas se sienten peor en el invierno. El frío exterior o el aire seco interior pueden desencadenar su asma. Los factores desencadenantes interiores, como ácaros del polvo y caspa de mascotas, también se pueden acumular debido a que las ventanas permanecen cerradas.

5

CONSEJOS PARA EL CONTROL DEL ASMA EN EL INVIERNO

- 1 BEBA GRAN CANTIDAD DE AGUA. Defina como meta ocho vasos de 8 onzas al día.
- 2 UTILICE UN HUMIDIFICADOR EN EL INTERIOR. Límpielo y cambie periódicamente el filtro.
- 3 CUBRA SU BOCA Y NARIZ CUANDO ESTÉ AL AIRE LIBRE. Use una bufanda o una mascarilla.
- 4 MANTÉNGASE ALEJADO DE CHIMENEAS O ESTUFAS ENCENDIDAS. Si utiliza una, manténgala limpia. Asegúrese de que su casa tenga una ventilación adecuada.
- 5 ASPIRE Y LIMPIE EL POLVO CON FRECUENCIA. Mantenga las mascotas fuera de las habitaciones. Lave las sábanas cada semana.

i TIEMPO DE CAMBIO ¿Tiene asma? Pregunte a su médico si es necesario que cambie su plan de acción para el asma cada estación. Recuerde llevar consigo un inhalador de rescate.

nada de qué avergonzarse

NO SIENTA VERGÜENZA DE LA DEPRESIÓN

La depresión es un problema médico, como la diabetes o la necesidad de anteojos. No hay nada de qué avergonzarse. Más de 18 millones de estadounidenses la padecen. Algunos indicios incluyen:

- un estado anímico triste que no desaparece
- falta de deseo para hacer cosas que antes disfrutaba
- se come mucho más o menos de lo habitual
- problemas para dormir o dormir demasiado
- falta de energía
- le es difícil pensar
- pensamientos sobre la muerte o el suicidio

La depresión se puede tratar. Los medicamentos pueden ser de

utilidad, al igual que la terapia. También puede intentar cambiar de estilo de vida. Los ejercicios, dormir suficiente y comer saludable son factores que pueden mejorar su estado de ánimo.

Algunas personas se deprimen cada invierno. Esto se denomina trastorno afectivo estacional (SAD, por sus siglas en inglés), y se presenta debido a que no se recibe suficiente luz solar. Sentarse al lado de luces especiales puede aliviar el SAD, al igual que pasar tiempo al aire libre en días soleados.



Más de 1 de cada 7 estadounidenses de bajos ingresos tienen depresión.



OBTENGA AYUDA Si tiene síntomas de depresión la mayor parte del tiempo durante varias semanas, infórmelo a su médico.

PREVENCIÓN

ESTE AÑO, MÁS DE 11,000 MUJERES SERÁN DIAGNOSTICADAS CON CÁNCER CERVICAL.

VPH y yo

PUEDE EVITAR EL CÁNCER CERVICAL

Aproximadamente el 70 por ciento de los cánceres cervicales son causados por el virus del papiloma humano (VPH), el cual es muy común. Se adquiere al mantener relaciones sexuales sin protección. Actualmente existe una vacuna contra el VPH. Las niñas y las mujeres entre 9 y 26 años deben considerar vacunarse. Funciona mejor si las niñas se vacunan antes de comenzar su vida sexual activa.

El cáncer cervical es tratable si se detecta en forma temprana. Los exámenes de Papanicolau detectan el cáncer en sus inicios, antes de que se presenten síntomas. Debe comenzar a realizarse exámenes de Papanicolau a los 21 años o tres años después de comenzar a tener relaciones sexuales, lo que ocurra primero. Debe realizarse un examen de Papanicolau al menos cada tres años hasta los 70 años. Si ha tenido un examen de Papanicolau anormal o si tiene VPH, hable con su médico para realizar el examen con mayor frecuencia.



HÁGASE CARGO Hable siempre con su médico acerca de cómo realizarse exámenes de detección de cáncer. Para obtener más información acerca del cáncer, llame al Instituto Nacional del Cáncer al 1-800-4 CANCER o visite www.cancer.gov.

ESTILO DE VIDA SANO

ME coloreo DE salud

UNA DIETA COLORIDA ES SINÓNIMO DE DIETA SANA

Consumir un arco iris de alimentos puede lograr que se mantenga sano.

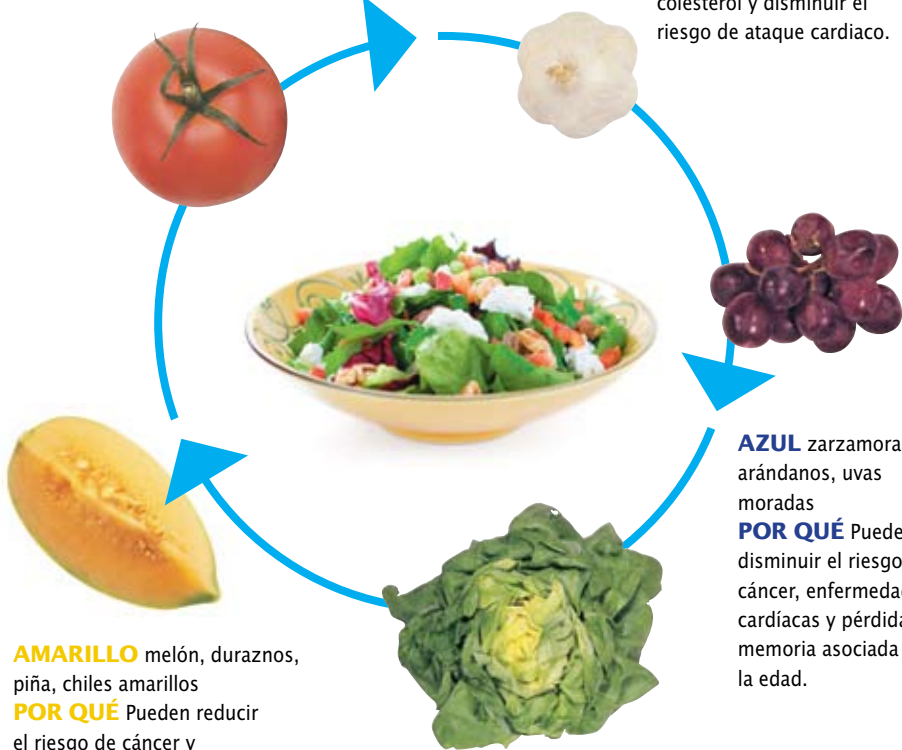
Puede ayudarle a prevenir el cáncer, las enfermedades cardíacas y otros problemas. Coma al menos un alimento de cada color cada día. Las frutas y verduras son nutritivas en cualquiera de sus formas, frescas, enlatadas o congeladas.

ROJO tomates, sandía, pomelo rosa, fresas

POR QUÉ Pueden disminuir el riesgo de cáncer a la próstata y presión arterial.

BLANCO ajo, puerros, cebollas blancas

POR QUÉ Pueden reducir la presión arterial y el colesterol y disminuir el riesgo de ataque cardíaco.



AMARILLO melón, duraznos, piña, chiles amarillos

POR QUÉ Pueden reducir el riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas. Ayudan a mantener la piel, los huesos y los dientes sanos.

VERDE brócoli, chícharos verdes, verduras con hojas verdes, col

POR QUÉ Ayudan a mantener una buena visión. Pueden reducir el riesgo de cáncer de seno y de próstata.

AZUL zarzamoras, arándanos, uvas moradas

POR QUÉ Pueden disminuir el riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas y pérdida de memoria asociada con la edad.



SU PIRÁMIDE Elabore un plan para comer sano en www.mypyramid.gov. Este sitio web contiene muchas herramientas para personas de distintas edades y tallas.

▼ ATENCIÓN DE EMERGENCIA ▼



sepa a dónde ir

VEA A SU PCP PARA LA MAYORÍA DE SUS NECESIDADES DE ATENCIÓN MÉDICA

Nuestros registros muestran que muchos miembros de UnitedHealthcare están utilizando las salas de emergencia para atención médica que no es de emergencia. Queremos asegurarnos de que nuestros miembros reciban la atención médica que necesitan de su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés).

Las salas de emergencias son para personas que están gravemente heridas o que necesitan atención médica de inmediato. En la sala de emergencias, el personal atiende los casos más graves primero. Es posible que tenga que esperar durante horas antes de que vea a un médico.

Si se enferma o lastima y no existe un riesgo inminente a su salud, sírvase llamar a su PCP. Si no puede esperar a ver a su PCP, visite un centro de atención urgente participante.

A DÓNDE IR Y CUÁNDO

PCP o Atención Médica Urgente

- quemaduras de poca gravedad
- dolor de garganta fuerte
- cortes y raspones de poca gravedad
- fracturas
- infecciones al oído

Sala de Emergencias

- quemaduras graves
- inconsciencia
- cortes graves
- huesos rotos
- envenenamiento



¿NECESITA ATENCIÓN MÉDICA RÁPIDO? Llame al Servicio a los Miembros al 1-800-318-8821 en cualquier momento para encontrar un centro de atención médica urgente participante en su área. Los pacientes se tratan por orden de llegada, sin una cita, y reciben atención médica inmediata que no es de emergencia.

▼ ACERCA DE SU PLAN ▼



VÉANOS EL LUNES
8 DEL MARZO
FRANCISCAN CENTER
101 W. 23RD
EN BALTIMORE
10 a.m. - 12 p.m.

ACOMPÁÑENOS

CONOZCA A SU REPRESENTANTE DE UNITEDHEALTHCARE

¿Es usted un nuevo miembro? Venga y conozca a su representante de UnitedHealthcare. Puede recibir una mini orientación sobre beneficios en persona en cualquiera de nuestros centros de servicio al cliente. Su representante de UnitedHealthcare podrá responder cualquier pregunta que usted pueda tener sobre:

- sus NUEVOS beneficios de HealthChoice y/o del Programa de Atención Primaria para Adultos.
- sus beneficios adicionales de UnitedHealthcare.
- elegir un médico.
- muchas más cosas.



CONOZCA Y SALUDE Para averiguar más fechas, horas y lugares en los que puede conocer a su representante, llame al 410-540-4328.

▼ ACERCA DE SU PLAN ▼

haga la llamada

SERVICIOS PARA MIEMBROS DE UNITEDHEALTHCARE
1-800-318-8821

SALUD DEL COMPORTAMIENTO DE UNITED
1-888-291-2507

SISTEMA PÚBLICO DE SALUD MENTAL
1-800-888-1965

TRANSPORTE
1-800-318-8821

PRIMEROS PASOS SALUDABLES
1-800-714-3519

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS SOCIALES
1-800-332-6347

LÍNEA DE ACCIÓN PARA MIEMBROS DE HEALTHCHOICE DEL ESTADO
1-800-284-4510

PROGRAMA ODONTOLÓGICO SONRISAS SALUDABLES DE MARYLAND
1-888-696-9596

ODONTOLÓGIA PARA ADULTOS

Para miembros de HealthChoice mayores de 21 años y para todos los miembros de Atención Primaria para Adultos (Primary Adult Care o PAC)
1-888-307-6544

SERVICIOS DE TRADUCTOR SIMULTÁNEO

Si su idioma nativo no es el inglés, por favor llame a Servicios para Miembros para solicitar un traductor simultáneo para sus citas médicas.

