



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿SABÍA USTED QUE?

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 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; y
- cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con el idioma o una traducción.



Obtenga todo. Puede leer el Manual para miembros en línea en **UHCCommunityPlan.com**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (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 **1-800-941-4647 (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 cada año. 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 verbal, físico, emocional, financiero o sexual. Puede implicar explotación, negligencia o abandono. Puede suceder en la casa, en hospitales o en centros de atención a largo plazo. Los abusadores pueden ser cualquier persona.

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; o
- 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 la comunidad, llame a la oficina de Servicios de Protección a Adultos al **1-800-792-8820**. Para denunciar abuso de alguien que vive en un centro de atención a largo plazo, llame a la oficina del Defensor del Pueblo para los Ancianos Institucionalizados de NJ al **1-877-582-6995**. 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 **1-800-941-4647 (TTY 711)**.

Factor del miedo

La ansiedad y el miedo son sentimientos normales. Pueden ayudarle a evitar el peligro. 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; o
- problemas para dormir o pesadillas.



No tema. Llame a United Behavioral Health al **1-800-941-4647 (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.



Mirada a los ojos

¿Tiene riesgo de desarrollar glaucoma?

El glaucoma es una enfermedad ocular común que puede causar pérdida de la visión y ceguera. Generalmente, no tiene síntomas y si se detecta en forma temprana, el glaucoma se puede tratar. Por ello, es importante que se realice exámenes oculares periódicos. Las personas con mayor riesgo de desarrollar glaucoma son:

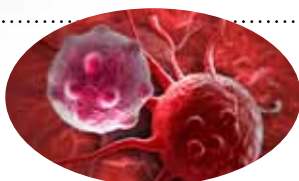
- personas con diabetes;
- afroamericanos mayores de 40 años;
- cualquier persona mayor de 60 años, especialmente mexicanos-estadounidenses;
- personas con antecedentes familiares de glaucoma; o
- personas que tienen una miopía grave (no pueden ver lejos).

Si está en alto riesgo, consulte a su médico. Algunas pruebas sencillas, como un examen de pupila dilatada, pueden detectar la enfermedad.



Vea aquí.

Puede realizarse un examen ocular de rutina cada año. No necesita una remisión de su PCP para atenderse con un proveedor de la red. Elija uno de nuestro directorio de proveedores o llame a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.



LIBRE DE CÁNCER

Una colonoscopia es una prueba para detectar, y prevenir, cáncer de colon. Un reciente estudio a largo plazo demuestra que esta prueba salva vidas. Reveló que las personas que se realizaron la prueba tenían la mitad de probabilidades de morir de cáncer colorrectal que las personas que no se la realizaron. Se extirparon los pólipos de todas las personas que participaron en el estudio.

Durante la prueba se observa el intestino grueso con una cámara. Asimismo, se eliminan los pólipos, que son pequeños bultos. Los pólipos que se extirpan se examinan para detectar cáncer. La mayoría de los pólipos no son cancerosos, pero su extirpación evita que se transformen en esta enfermedad. Si se detecta cáncer en forma temprana, tiene altas probabilidades de tratarse.



¿Es hora? Sométase a su primera colonoscopia cuando cumpla 50 años. Es posible que tenga que realizarse otra dentro de 10 años. Si tiene antecedentes familiares de cáncer colorrectal, hable con su médico para comenzar la detección antes.



Una enfermedad silenciosa

A medida que envejece, su riesgo de fracturarse aumenta. Muchas personas mayores, en especial las mujeres, tienen osteoporosis, una enfermedad que debilita los huesos, y los huesos frágiles tienen mayor probabilidad de fracturarse.

Muchas personas tienen osteoporosis sin saberlo y no llegan a descubrirlo sino hasta que se fracturan. Sin embargo, existe un examen rápido y sin dolor para diagnosticar la osteoporosis, que se llama densitometría ósea. Si el examen revela que usted tiene osteoporosis, hay algunas cosas que puede hacer para retardar la pérdida ósea:

- **CONSUMA CALCIO Y VITAMINA D EN ABUNDANCIA**, que se encuentran en los productos lácteos, algunos vegetales verdes y en suplementos vitamínicos.
- **HAGA EJERCICIO**. Los ejercicios de carga, como caminar, ayudan a fortalecer los huesos.
- **NO FUME**.
- **TOME LOS MEDICAMENTOS** que su médico le recomiende.

4 alimentos para un corazón saludable

Una alimentación correcta puede ayudarle a controlar el colesterol. Es posible que haya escuchado que se debe evitar el colesterol alimentario y las grasas saturadas y trans, que se encuentran en las carnes y los alimentos procesados. Sin embargo, ¿sabía que lo que COME también puede marcar la diferencia? Si ya tiene un nivel de colesterol alto o está tratando de evitarlo, pruebe estos cuatro tipos de alimentos:

- 1. FIBRA:** Se encuentra en vegetales, frutas, frijoles y granos integrales, como la avena. La fibra ayuda a reducir el colesterol LDL o "malo".
- 2. ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3:** Se encuentran en la grasa de pescados, como caballa, atún, salmón y sardinas. Consuma por lo menos dos porciones de pescado a la semana. La linaza granulada y el aceite de canola también tienen algunos ácidos grasos omega-3.
- 3. FRUTOS SECOS:** Las nueces, las almendras y otros frutos secos pueden reducir el colesterol en la sangre. Las nueces contienen muchas calorías, por lo que debe consumir solo un poco al día. Escoja las variedades a las que se les ha agregado poca sal o azúcar.
- 4. ACEITE DE OLIVA:** Puede reducir el colesterol LDL y mantener a la vez el mismo nivel de colesterol HDL o "bueno". Reemplace otras grasas en su dieta por aceite de oliva. Trate de cocinar vegetales con aceite de oliva o prepare ensaladas aderezadas con él. Úntelo en el pan en lugar de la mantequilla.



SUPERAR LA EPOC

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es un grupo de problemas pulmonares. Incluye enfisema y bronquitis crónica. Los cambios en el estilo de vida le pueden ayudar a superar la EPOC. Es posible que se sienta mejor la mayor parte del tiempo si:

- 1. NO FUMA O DEJAR DE FUMAR.** No permita que otros fumen en su hogar.
- 2. EVITA EL POLVO Y LOS VAPORES.** Manténgase en el interior los días con mala calidad del aire.
- 3. SE VACUNA CADA AÑO CONTRA LA GRIPE.** Pregunte a su médico sobre la vacuna contra la neumonía.
- 4. SE MANTIENE ALEJADO DE LOS GÉRMENES.** Lávese las manos con regularidad.
- 5. MANTIENE UN PESO SALUDABLE**
Consuma una dieta balanceada y manténgase activo.



Le podemos ayudar.

UnitedHealthcare Community Plan tiene programas para ayudar a las personas con EPOC y otras condiciones médicas. Puede obtener asesoría de una enfermera. Le enviaremos recordatorios sobre los exámenes importantes. Comuníquese al **1-800-941-4647 (TTY 711)** para averiguar más.

Mantenga su presión arterial bajo control

Entender la presión arterial

La presión arterial corresponde a la medición de cómo circula la sangre por su organismo. El primer valor es la lectura sistólica, que es la presión que se produce cuando su corazón late. El segundo número es la lectura diastólica, vale decir, la presión que se produce cuando su corazón reposa entre dos latidos.

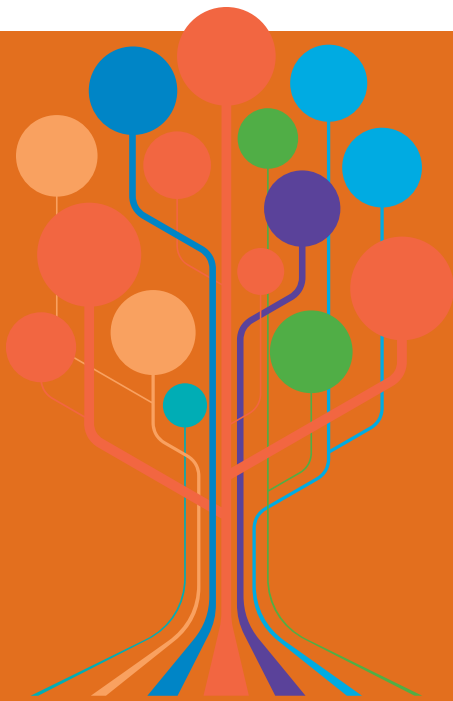
La hipertensión hace que su corazón se esfuerce más para bombear sangre y oxígeno a través de su organismo.

- Ideal: menos de 120/80
- Al límite: 120/80 a 139/89
- Alto: 140/90 o más

Puede disminuir su presión arterial con un estilo de vida saludable. Si reduce el consumo de sal y alcohol, pierde peso y hace ejercicio, podrá disminuir su presión arterial. Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, los medicamentos pueden ser útiles.



Manténgala en un nivel bajo. UnitedHealthcare Community Plan tiene un programa para ayudarle con la presión arterial alta o hipertensión y otros problemas de salud. Llame a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)** para obtener más información.



Rincón de recursos

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

1-800-941-4647 (TTY 711)

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

UHCCommunityPlan.com

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**, vitaminas o medicamentos que no requieren receta que toma en forma regular. Lleve una lista escrita y los medicamentos.
- 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 proveedor de atención primaria (PCP) una vez al año para una visita regular. Recibirá las vacunas o los exámenes necesarios. ¿Necesita encontrar un nuevo proveedor? Visite **UHCCommunityPlan.com**.

¿SE NECESITA AYUDA!

UnitedHealthcare Community Plan necesita su ayuda. Estamos buscando miembros que quieran sumarse a nuestro comité asesor comunitario (CAC).

Al participar en el comité, usted tiene la oportunidad de:

- obtener más información sobre el plan;
- aportar sus opiniones para que podamos brindarle un mejor servicio;
- recibir información de salud de utilidad para usted y su familia; y
- conocer miembros de organizaciones que prestan servicios a su comunidad.



Únase a nosotros. Si desea afiliarse como miembro de CAC 2014, llame a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**. Le proporcionaremos transporte, si es necesario.