



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK

Hágase
un chequeo.

Reciba una tarjeta de
regalo de \$20 de H-E-B

Vea más información
en el interior.

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

¿SABÍA USTED QUE...?

Solo tres de cada cinco adultos han consultado a un dentista en el último año. Los adultos deben realizar dos visitas al año.



Efectos secundarios



¿Su medicamento le causa caries?

La boca seca es un efecto secundario de más de 500 medicamentos comunes. La boca seca puede causar caries. Informe a su dentista sobre los medicamentos que toma, y éste le podrá ayudar a tratar la boca seca y prevenir las caries. También se sentirá más cómodo. Algunos consejos para tratar la boca seca incluyen:

- Utilice un aerosol o enjuague bucal elaborado para personas con boca seca.
- Beba una gran cantidad de agua.
- Pregunte a su médico si debe cambiar de medicamento.
- Mastique goma sin azúcar o chupe pastillas sin azúcar.
- Evite el alcohol, el café, la soda y los jugos de fruta, que pueden irritar la boca.



Obtenga más información. Obtenga más consejos de la Asociación Dental de Estados Unidos en MouthHealthy.org. Tienen información para personas de todas las edades.

Acabe con el cáncer

¿Es fecha para un examen de detección?

Los exámenes de detección de cáncer pueden ayudar a detectar los tipos de cáncer comunes en forma temprana. Si se detectan en sus primeras etapas, la mayoría son tratables. Incluso algunos tipos de cáncer se pueden prevenir con los exámenes de detección. Para las personas con riesgo promedio, la Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda:

QUÉ: Mamografía

POR QUÉ: Para detectar el cáncer de mama en forma temprana

CUÁNDO: Mamografías y exámenes clínicos de los senos anuales para mujeres a partir de los 40 años. Exámenes clínicos de los senos cada tres años para las mujeres entre 20 y 40 años.

QUÉ: Colonoscopia

POR QUÉ: Para detectar o prevenir el cáncer colorrectal

CUÁNDO: Colonoscopia para hombres y mujeres cada 10 años a partir de los 50 años. También hay disponibles otros exámenes de cáncer colorrectal; los intervalos varían.

QUÉ: Papanicolaou y examen de detección de VPH

POR QUÉ: Para detectar o prevenir el cáncer de cuello uterino

CUÁNDO: Papanicolaou para mujeres cada tres años a partir de los 21 años. Los exámenes pueden terminar a la edad de 65 años en el caso de mujeres con un historial de resultados de Papanicolaou normales. Los exámenes de VPH también se deben realizar cada cinco años entre los 30 y 65 años.



¿Está en riesgo? ¿Tiene antecedentes familiares de cáncer? ¿Es obeso o fuma? Puede estar en mayor riesgo de desarrollar cáncer. Pregunte a su médico si tiene que comenzar los exámenes de detección a una edad más temprana o hacérselos con mayor frecuencia.

Cómo sobrevivir a una falla del corazón

La insuficiencia cardíaca congestiva (ICC) es una enfermedad en la que el corazón no bombea suficiente sangre para satisfacer las necesidades del organismo. Por lo general, es causada por problemas como presión arterial alta. La ICC debilita el músculo cardíaco con el tiempo. Los síntomas varían, pero normalmente incluyen falta de aliento, fatiga, hinchazón y latidos cardíacos irregulares.

La ICC no tiene cura. Empeora a medida que pasa el tiempo. Sin embargo, se puede controlar. Los cambios en el estilo de vida que pueden ayudar a reducir los síntomas incluyen:

- ejercicio para fortalecer el músculo cardíaco.
- reducción del consumo de sal para reducir la retención de líquido.
- dejar de fumar para mejorar la respiración.

Los medicamentos también pueden ayudar. Las personas con ICC pueden tomar:

- diuréticos para ayudar a controlar la hinchazón y la presión arterial alta.
- pastillas de digital para mejorar la capacidad de contracción del corazón.
- inhibidores ACE para disminuir el estrés sobre el músculo cardíaco.



Permítanos ayudarle. UnitedHealthcare Community Plan cuenta con programas de control de enfermedades para ayudar a los miembros a controlar enfermedades graves, como la ICC. Si tiene ICC, llame a Servicios para miembros al **1-888-887-9003 (TTY 711)** para averiguar de qué forma podemos ayudarle.





Encuentre el médico correcto

Haga que su PCP sea su socio de salud

Cuando se inscribió en su plan de salud, usted eligió un proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP). Su PCP proporcionará o 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. Piense en lo que quiere en un PCP. Posiblemente prefiera un PCP que sea hombre o mujer. Quizás, quiera uno que hable su idioma o comparta su cultura. También podría querer uno que atienda los fines de semana. O bien, puede necesitar uno que esté ubicado cerca del transporte público.

Existen tipos de médicos diferentes que son PCP:

- **LOS PROFESIONALES MÉDICOS FAMILIARES** tratan a toda la familia. También pueden proporcionar atención médica para mujeres.
- **LOS INTERNISTAS** tratan solamente a los adultos.
- **LOS OBSTETRAS/GINECÓLOGOS** proporcionan atención médica para mujeres. Las mujeres pueden elegir un profesional en forma adicional a su PCP. Ellos proporcionan control de la natalidad y realizan exámenes de detección de enfermedades de transmisión sexual (ETS). Asimismo, proporcionan cuidado prenatal y atienden partos.



¿Cuál es su tipo? Para ver una lista de proveedores participantes, visite **MyUHC.com/CommunityPlan**.

Nos preocupamos por usted

UnitedHealthcare Community Plan ofrece administración de atención a los miembros con necesidades especiales. Los administradores de atención trabajan con el plan de salud, su médico y organismos externos. Ellos ayudan a los miembros a obtener los servicios especiales y la atención que necesitan. La administración de atención ayuda a las personas con:

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

Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades. Los miembros en estos programas reciben recordatorios acerca de su atención y consejos de una enfermera. Estos programas ayudan a los miembros con enfermedades crónicas como:

- diabetes
- enfermedad de las arterias coronarias
- abuso de sustancias
- ICC
- obesidad
- depresión
- asma
- EPOC



La ayuda está aquí. ¿Tiene necesidades especiales o necesita ayuda para controlar una enfermedad crónica? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-888-887-9003 (TTY 711)**. Pregunte acerca de los programas que pueden ayudarle.

LA DOSIS CORRECTA

La depresión es una enfermedad grave, pero que tiene tratamiento. Es muy común. Muchas personas reciben ayuda para la depresión a través de medicamentos. Antidepresivos son uno de los tipos de fármacos que se utilizan con mayor frecuencia. Si su médico recomienda antidepresivos, recuerde que:

1. Podría tener que probar más de un fármaco. Algunas personas se sienten bien con el primero que prueban. Otras en tanto deben probar diferentes fármacos hasta encontrar el más eficaz para ellas.
2. Por lo general, tardan un tiempo en hacer efecto. Algunos fármacos tardan al menos seis semanas en lograr que usted se sienta mejor. Sea paciente y siga tomando su medicamento según lo indicado.
3. La mayoría de las personas siente efectos secundarios. Sin embargo, estos desaparecen después de un par de semanas. Hable con su médico si esto no ocurre.
4. No deje de tomar su medicamento repentinamente. Debe seguir las indicaciones de su médico para ir disminuyendo la dosis. Si lo hace en forma repentina, puede sentirse mal.



Seguimiento. Si está recibiendo tratamiento para salud mental, asegúrese de no faltar a sus citas de seguimiento. Si estuvo hospitalizado, visite a su proveedor de salud mental siete días después de que le hayan dado de alta del hospital.

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)

Coordinador de servicios

Hable con su coordinador de servicios (llamada gratuita).

1-800-349-0550 (TTY 711)

LogistiCare Obtenga servicio de transporte al médico (llamada gratuita).

1-866-528-0441 (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)

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 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)**

Usted decide

Dar consentimiento para un tratamiento

Usted tiene derecho de tomar sus propias decisiones médicas. Su proveedor le explicará las opciones de tratamiento de una forma que usted pueda entender. Usted tiene derecho a “rechazar” el tratamiento. Es posible que se le pida que firme un formulario para “aceptar” el tratamiento que desea. Esto se denomina consentimiento informado.

Pero, ¿qué sucede si está demasiado enfermo para dar su consentimiento? Una voluntad anticipada asegurará que los proveedores sepan qué tipo de tratamiento desea. Los tipos de voluntades anticipadas incluyen:

HORA DE HABLAR

Su privacidad es muy importante para nosotros. No podemos hablar con nadie acerca de su salud a menos que usted nos otorgue su permiso por escrito. ¿Quiere que hablemos con un familiar, cuidador o con otra persona de su confianza acerca de su atención médica? Simplemente, llame a Servicios para miembros para solicitar un formulario de Autorización de divulgación de información. Este formulario otorga a la persona que usted elija permiso para hablar con UnitedHealthcare Community Plan acerca de su atención.



- **UN TESTAMENTO VITAL** es un documento que explica qué tipo de tratamiento desea. Entra en vigencia solo si usted está muy enfermo o lastimado y no le es posible comunicar a otras personas sus propias decisiones acerca del soporte vital.
- **UN PODER DE DURACIÓN INDEFINIDA** es un documento que permite que otra persona tome decisiones en su nombre. Puede elegir a un familiar o a un amigo de confianza. Esta persona puede hablar por usted en caso de que quede incapacitado para tomar decisiones médicas. También puede tener un poder de duración indefinida para la atención de salud mental.
- **UNA DECLARACIÓN DE TRATAMIENTO DE SALUD MENTAL** es una opción importante para personas con enfermedad mental. Le permite elegir quién tomará las decisiones de tratamiento médico mental en su nombre si usted está demasiado enfermo para tomar buenas decisiones. Asimismo, le permite indicar sus deseos sobre qué tipos de tratamiento de salud mental desea o no desea.



Anótelo. Pida a su médico o al hospital un formulario que le sirva como referencia para crear una voluntad anticipada. También puede solicitar formularios a Servicios para miembros al **1-888-887-9003 (TTY 711)**. Entregue copias del formulario a sus proveedores y a alguien en quien usted confíe, y guarde una copia para usted.