

## Rincón de recursos

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

**1-866-675-1607 (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).

**1-877-440-9409 (TTY 711)**

### **Cuidado de las embarazadas en**

**Twitter** Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios para el embarazo.

**@UHC PregnantCare**

**@UHC Embarazada**

**bit.ly/uhc-pregnancy**

**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 contra 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)**



## INFORMACIÓN AL ALCANCE DE SU MANO

UnitedHealthcare y KidsHealth se han unido para darle los consejos que necesita, en el momento que los desea.

- **PADRES DE FAMILIA:** Encuentre respuestas en las que puede confiar. Obtenga consejos aprobados por el médico sin términos confusos.
- **NIÑOS:** Encuentren entretenidos cuestionarios, juegos y videos sobre salud. Aprendan cómo funciona su organismo, qué sucede cuando están enfermos y cómo mejorarse y mantenerse sanos.
- **ADOLESCENTES:** Encuentren conversaciones francas e historias personales. Obtengan respuestas y consejos sobre preguntas acerca de su cuerpo y mente.



**Visítenos hoy.** Visítenos en la casa, escuela, biblioteca o en cualquier otro lugar. Para obtener información al alcance de su mano, visite hoy mismo **UHCCommunityPlan.com/LAkids**.

Toda la información es solo para fines educacionales. Para obtener consejos, diagnósticos y tratamientos médicos, consulte con su médico.

## ¿Quiere que compartamos?

### Cómo otorgar permiso

¿Quiere que hablemos con un familiar, cuidador u otra persona de confianza acerca de su atención médica? Simplemente complete un formulario de Autorización de divulgación de información. Este formulario otorga a UnitedHealthcare Community Plan permiso para hablar con esta persona acerca de su atención. Usted puede elegir el tipo de información sobre la cual podemos hablar con esta persona, y puede cambiar de idea en cualquier momento.

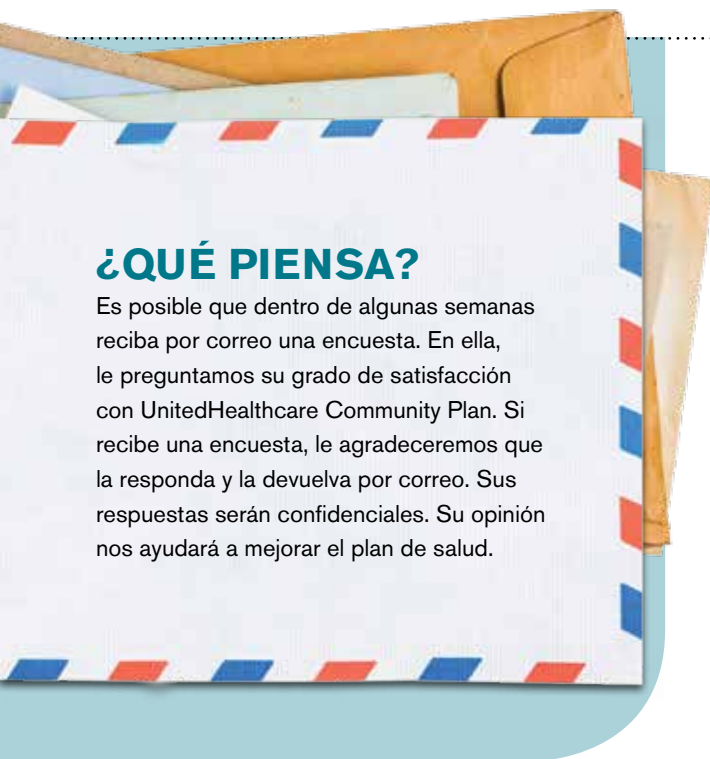


**Encuéntrelo aquí.** El formulario está disponible en **MyUHC.com/CommunityPlan**. También puede llamar a Servicios para miembros al **1-866-675-1607 (TTY 711)** para solicitar que le enviemos una copia del formulario por correo postal o correo electrónico.



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## ¿QUÉ PIENSA?

Es posible que dentro de algunas semanas reciba por correo una encuesta. En ella, le preguntamos su grado de satisfacción con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, le agradeceremos que la responda y la devuelva por correo. Sus respuestas serán confidenciales. Su opinión nos ayudará a mejorar el plan de salud.

## Socios orgullosos

¿Ha visto *Plaza Sésamo* con su hijo recientemente? Si lo ha hecho, es posible que haya observado mensajes de UnitedHealthcare antes y después del programa. Estos entretenidos segmentos de rimas ofrecen consejos para una buena salud. UnitedHealthcare se siente orgulloso de estar asociado con Sesame Workshop para ofrecerles a usted y a su familia una serie de recursos relacionados con la salud.

Nuestros programas incluyen:

- *Comida para reflexionar: comer sano dentro del presupuesto:* Ayuda a las familias a tomar decisiones alimenticias económicas y saludables
- *Listos para movernos:* Ofrece consejos acerca de cómo ser más activos
- *A es para asma:* Enseña a las familias cómo controlar el asma
- *¡Protéjase del plomo!*: Ofrece información sobre cómo evitar el envenenamiento con plomo



**Verifique.** Encuentre información útil y actividades entretenidas. Visite [sesamestreet.org/healthyhabits](http://sesamestreet.org/healthyhabits).



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

# Su privacidad

## Cómo protegemos su información

Tomamos la privacidad con seriedad. Somos muy cuidadosos con su información de salud protegida (PHI, por sus siglas en inglés). Utilizamos la PHI para ejecutar nuestro negocio. Nos ayuda a proporcionarle productos, servicios e información.

En nuestras actividades, protegemos la PHI verbal, escrita y electrónica. Tenemos normas que nos indican cómo podemos mantener segura su PHI. No queremos que su PHI se pierda o se destruya. Queremos asegurarnos de que nadie la utilice de manera indebida. Nos cercioramos de usar su PHI de manera cuidadosa. Tenemos políticas que explican:

- cómo podemos usar la PHI.
- cuándo podemos compartir la PHI con terceros.
- los derechos que tiene respecto de su PHI.



**No es ningún secreto.** Puede leer nuestra política de privacidad en su Manual para miembros.

Está disponible en línea en **MyUHC.com/Community**

**Plan.** También, puede llamar gratis a Servicios para miembros al **1-866-675-1607 (TTY 711)** para solicitar que le enviemos una copia por correo. Si hacemos cambios en la política, le enviaremos una notificación por correo.



## OJOS BRILLANTES

Los problemas oculares son comunes en las personas con diabetes. Sin embargo, existen algunas cosas que puede hacer para proteger su visión. Y si ya tiene la enfermedad ocular, puede evitar que empeore. La Asociación Estadounidense de la Diabetes (American Diabetes Association) recomienda lo siguiente:

1. Mantenga bajo estricto control su nivel de azúcar en sangre.
2. Disminuya la presión arterial.
3. No fume.
4. Realícese un examen oftalmológico para persona diabética una vez al año.
5. Visite a su oftalmólogo de inmediato si observa algún problema visual.



**¿Cómo podemos ayudar?** United-Healthcare cuenta con programas para personas con diabetes y otras afecciones.

Podemos darle recordatorios y consejos acerca de su atención. Llame al **1-866-675-1607 (TTY 711)** para averiguar si se puede inscribir.



# Conozca sus opciones

## Cómo puede evitar la sala de emergencias

Si está enfermo o herido, posiblemente no desee esperar para recibir atención médica. Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudarle a que reciba atención más rápida.

### ¿CUÁNDO PUEDE TRATARLO SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP)?

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su PCP es el primer lugar al que debe llamar cuando necesita atención. Es posible que pueda obtener una cita para más tarde ese mismo día. Le pueden dar consejos para que se cuide solo. Su médico puede solicitar una receta para usted en la farmacia. Incluso puede llamar en la noche o los fines de semana.

### ¿CUÁNDO DEBE ACUDIR PARA RECIBIR ATENCIÓN DE URGENCIA?

Si no puede visitar a su médico, tiene la opción de acudir a un centro de atención de urgencia. Los centros de atención de urgencia atienden a pacientes sin cita previa. Tratan muchos tipos de enfermedades y lesiones. Pueden realizar algunos tipos de exámenes de diagnóstico. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

### ¿CUÁNDO DEBE ACUDIR A LA SALA DE EMERGENCIAS DE UN HOSPITAL?

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas importantes. Solo acuda a ellas si cree que su enfermedad o lesión puede causar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato. Si acude por un problema menor, es posible que tenga que esperar un largo periodo.



**¡Hola, enfermera!** UnitedHealthcare tiene una línea de enfermería que atiende las 24 horas, los 7 días de la semana.

Puede hablar con una enfermera en el día o la noche. La enfermera puede ayudarle a decidir el mejor lugar para obtener atención. Llame a la Línea de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana al **1-877-440-9409 (TTY 711)**.

## Pregunte al Dr. Health E. Hound

### P: ¿Cómo puedo ayudar a que mi hijo se sienta mejor cuando está resfriado?

**R:** Dado que los niños se resfrían unas ocho veces al año, esta es una preocupación común. Los resfríos son más comunes en el invierno, ya que los niños están encerrados y el aire es seco. Los virus causan resfríos. Solo el tiempo los mejora. Sin embargo, puede ayudar a que su hijo se sienta mejor mientras se recupera.

El descanso es la mejor medicina. Pero si su hijo tiene fiebre, dolor de cabeza o dolor de garganta, el analgésico que su médico recomiende puede ayudarle. Nunca le dé aspirina a un niño con un virus. Los medicamentos para el resfrío tampoco son buenos para los niños. Generalmente, no funcionan bien y es posible que no sean seguros.

Un baño tibio o sentarse en el baño con el agua caliente de la ducha abierta puede ayudar con la congestión nasal o la tos. También es útil tener un humidificador en la habitación del niño. Asegúrese de que su hijo beba abundante agua y otros líquidos. ¡La sopa de pollo también puede ayudar!



**Obtenga más información.** ¿Es un resfrío o la gripe? ¿Puede el clima afectar el asma de mi hijo? Visite **KidsHealth.org** para ver las respuestas a estas y muchas otras preguntas relacionadas con la salud.

