



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



## Conozca sus beneficios de medicamentos

Como miembro de UnitedHealthcare Community Plan, usted tiene beneficios de medicamentos recetados. ¿Sabe dónde puede obtener más información acerca de ellos? Visite nuestro sitio web para obtener información sobre:

- 1. LOS MEDICAMENTOS DE NUESTRO FORMULARIO.** Esta es una lista de medicamentos cubiertos. Lo animamos a que utilice medicamentos genéricos cuando sea posible.
- 2. CÓMO SURTIR UNA RECETA.** La red cuenta con más de 65,000 farmacias en todo el país. Puede encontrar una cerca de su domicilio que acepte su plan. También puede obtener algunos medicamentos por correo.
- 3. REGLAS QUE SE PUEDEN APLICAR.** Es posible que algunos medicamentos se cubran solo en determinados casos. Por ejemplo, es posible que tenga que probar otro medicamento primero. (Esto se denomina terapia escalonada). Podría necesitar la aprobación de UnitedHealthcare Community Plan para usar un medicamento. (Esto se denomina autorización previa). También es posible que haya límites en cuanto a la cantidad que puede obtener de determinados medicamentos.



**Busque aquí.** Visite nuestro sitio web en **UHCCCommunityPlan.com** para obtener información acerca de sus beneficios de medicamentos. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.

# 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). Asimismo, resguardamos su información financiera (FI, por sus siglas en inglés). Utilizamos la PHI y la FI para ejecutar nuestro negocio. Nos ayuda a proporcionarle productos, servicios e información.

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

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



**No es ningún secreto.** Puede leer nuestra política de privacidad en su Manual para miembros. Está disponible en línea en **UHCCCommunityPlan.com**.

También, puede llamar a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)** para solicitar que le enviemos una copia por correo. Si hacemos cambios en la política, le enviaremos una notificación por correo.



# 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.



## 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](http://KidsHealth.org) para ver las respuestas a estas y muchas otras preguntas relacionadas con la salud.

# Ojos brillantes



## Cinco formas para prevenir la retinopatía diabética

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

1. mantenga bajo estricto control su nivel de azúcar en sangre;
2. disminuya la presión arterial;
3. no fume;
4. se realice un examen oftalmológico para persona diabética una vez al año; y
5. visite a su oftalmólogo de inmediato si observa algún problema visual.



**¿Cómo podemos ayudar?** UnitedHealthcare Community Plan cuenta con programas para personas con diabetes y otras afecciones. Podemos darle recordatorios y consejos acerca de su atención. Llame al **1-800-941-4647 (TTY 711)** para averiguar si se puede inscribir.

## El tratamiento adecuado para el ADHD

Si su hijo tiene trastorno por déficit de atención e hiperactividad (attention deficit hyperactivity disorder, ADHD), posiblemente su proveedor sugiera un medicamento. Existen diversos tipos de medicamentos para tratar el ADHD. Puede tomar un tiempo encontrar el mejor medicamento para su hijo.

Es probable que su hijo tenga que cambiar de medicamento o posología un par de veces, ya que posiblemente algunos no le sirvan. Otros pueden causar efectos secundarios. Una dosis puede ser demasiado baja o demasiado alta. Por ello es importante que los niños que toman un medicamento para el ADHD visiten a su médico con frecuencia.

¿Necesita su hijo tomar medicamento para el ADHD? Asegúrese de asistir a sus citas habituales con su proveedor. La terapia del comportamiento y orientación también pueden ayudar.

## Se necesita ayuda

UnitedHealthcare Community Plan necesita su ayuda. Estamos en busca de miembros que deseen incorporarse al Comité Asesor de la Comunidad (Community Advisory Committee, CAC). Al unirse al comité, tendrá la oportunidad de:

- informarse más sobre el plan;
- dar su opinión para que podamos brindarle un mejor servicio;
- recibir información de salud que puede ayudarles a usted y a su familia; y
- reunirse con miembros de organizaciones que prestan servicio a su comunidad.



**Incorpórese.** Si desea integrarse como miembro del CAC 2015, llame a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**. Proporcionaremos transporte si es necesario.



## Disminuya las calorías



Una alimentación sana no significa necesariamente que tiene que renunciar a la comida que le gusta. Hay formas para disminuir las calorías de sus recetas favoritas. Puede sustituir ingredientes por productos de menos calorías y sanos para el corazón.

1. Reemplace la mitad de la mantequilla o manteca de los productos horneados por puré de manzana o yogur natural sin grasa.
2. Use leche semi descremada o descremada en lugar de crema entera o espesa.
3. Use mitad de harina blanca y mitad de harina de trigo integral al hornear.
4. Use aceite de oliva o aceite de coco en lugar de mantequilla, manteca de puerco o vegetal.
5. Use pavo o pollo molido en lugar de carne de res o cerdo.
6. Revise las etiquetas de los condimentos, del caldo y de otros productos de la despensa, y elija aquellos con menos contenido de sodio.



**Cocine con el corazón.** La Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association) tiene un Centro de Nutrición en su sitio web. Encuentre lo último en nutrición e investigaciones médicas junto con recetas, consejos y más en [Heart.org/nutrition](http://Heart.org/nutrition).

# Healthy First Steps

## Reciba apoyo para un embarazo sano y en forma posterior.

Ya sea que esté esperando a su primer o tercer bebé, Healthy First Steps puede ayudarle. Obtenga apoyo personal para mantenerse sana antes, durante y después del embarazo. Durante su embarazo, su enfermera personal puede ayudarle a:

- encontrar formas para reducir el consumo de tabaco, alcohol y drogas;
- comer bien;
- hacer ejercicio de manera segura; y
- prepararse para el parto.

Su apoyo no finaliza después de que dé a luz a su bebé. Su enfermera puede ayudarle por un período de hasta seis semanas después del parto a:

- recibir cuidado posparto (y programar su cita);
- elegir un médico para su bebé; y
- encontrar recursos locales, como Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children, WIC).



**¿Está embarazada?** Para disfrutar de un embarazo feliz y sano, inscribese hoy. Llame al **1-800-599-5985**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a

4 p.m., hora del este. También puede inscribirse en Baby Blocks para ganar premios por obtener cuidado durante el embarazo y del recién nacido en forma oportuna.



## 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)**

**Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)** Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Inscríbase en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita).

**1-800-599-5985 (TTY 711)**

**UHCBabyBlocks.com**

**Cuidado de las embarazadas en Twitter** Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios para el embarazo.

**@UHCPregnantCare**

**@UHCEmbarazada**

**bit.ly/uhc-pregnancy**

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

**UHCCommunityPlan.com**

**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)**



## 5 DATOS SOBRE LA CLAMIDIA

1. La clamidia es la infección de transmisión sexual más común. Tanto hombres como mujeres pueden adquirirla.
2. Las bacterias que causan la clamidia se transmiten al tener sexo vaginal, oral o anal sin protección. El uso de condones puede reducir el riesgo.
3. Generalmente, la clamidia no presenta síntomas. Los expertos recomiendan que las mujeres y las adolescentes sexualmente activas de hasta 25 años de edad se realicen un examen cada año. El examen se puede realizar con una muestra de orina.
4. La clamidia se puede curar con antibióticos. Ambas personas de la pareja se deben tratar. No debe tener relaciones sexuales hasta que el tratamiento haya finalizado.
5. Si no se trata, la clamidia puede causar infertilidad. Se puede transmitir a un bebé en el momento del nacimiento. Asimismo, puede causar un embarazo ectópico, lo que significa que el bebé ha sido implantado fuera del útero, u otros problemas graves.

## ¿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. Puede cambiar de idea en cualquier momento.



**Encuéntrelo aquí.** El formulario está disponible en **UHC CommunityPlan.com**. También puede llamar a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)** para solicitar que le enviemos una copia del formulario por correo postal o correo electrónico.