



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.



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). O bien, podría necesitar la aprobación de UnitedHealthcare 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 portal para miembros en **MyUHC.com/CommunityPlan** para obtener información acerca de sus beneficios de medicamentos. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-236-0826 (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.
- 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 **MyUHC.com/Community**

Plan. También puede llamar a Servicios para miembros al **1-877-236-0826 (TTY 711)** para solicitar que le enviemos una copia por correo. Si hacemos cambios en la política, le enviaremos una notificación por correo.



¿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 de Servicios para miembros al **1-877-236-0826 (TTY 711)**. Llámenos para solicitar que le enviemos una copia del formulario por correo postal o correo electrónico.



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 rápido.

¿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 **1-877-488-7038 (TTY 711)**.





Otorgar consentimiento

Cómo disfrutar de relaciones sanas y felices en la adolescencia

Los adolescentes pueden pensar que hablar acerca del consentimiento sexual es incómodo. Sin embargo, es muy importante. Ambas personas de la pareja deben poder hablar acerca de lo que desean y no desean. Es la clave para una relación feliz y sana.

El consentimiento no es la falta de un “no”. Es la presencia de un “sí”. Es mejor hablar acerca de él antes de que se presente una situación inesperada. Asegúrate de entender de qué modo cada uno define las cosas, como “empezar a salir”. El consentimiento se debe dar cada vez. No asumas que lo que estaba bien antes siempre está bien. Tampoco hay problema si cambias de opinión y dices que no a algo con lo que estabas de acuerdo antes.

El consentimiento se trata de escucharse el uno al otro. Es respetar los límites de cada uno. No es un consentimiento si una persona ha consumido drogas o alcohol. Tampoco es un consentimiento si una persona de la pareja se siente presionada a decir que sí, o teme decir que no.

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 u otros problemas graves.



Ama y aprende. Love is Respect es una organización que lucha por el abuso en las citas de adolescentes. Visita LoveisRespect.org para obtener más información. Si necesitas ayuda, llámalos al **1-866-331-9474**. O envía la palabra **“loveis”** al **22522**.





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. 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? UnitedHealthcare cuenta con programas para personas con diabetes y otras afecciones. Podemos darle recordatorios y consejos acerca de su atención. Llame al **1-877-236-0826 (TTY 711)** para averiguar si se puede inscribir.



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 mantequilla o manteca vegetal de los productos horneados por puré de manzanas natural o yogurt 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 o de cerdo o vegetal.
5. Use pavo o pollo molido en lugar de carne de res o cerdo.



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.

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 mejorará. Sin embargo, puede ayudar a que su hijo se sienta mejor mientras se recupera.

El descanso es el mejor medicamento. 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 la ducha caliente corriendo 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 en realidad 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.



Rincón de recursos

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

1-877-236-0826 (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).

1-877-488-7038 (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

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

MyUHC.com/CommunityPlan

Línea de ayuda nacional en caso de abuso en citas

Los adolescentes pueden hacer preguntas y hablar con un adolescente o un adulto (llamada gratuita).

1-866-331-9474

(TTY 1-866-331-8453)

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)

Línea directa Trevor Reciba orientación respecto de la prevención del suicidio en jóvenes lesbianas, gay, bisexuales, transexuales y que cuestionan su sexualidad, las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

1-866-488-7386

Depresión en adultos mayores

Se puede y se debe tratar.

Generalmente, las personas no se dan cuenta de la depresión en los adultos mayores, ya que pueden confundirla con signos de otras enfermedades o demencia. Asumen que es una parte normal del proceso de envejecimiento. Piensan que es normal estar triste debido a las pérdidas y a los factores estresantes que se pueden presentar en estos años de la vida.

Estos factores pueden ser una causa de depresión en los adultos mayores. Sin embargo, no es necesario sufrir por ella. Posiblemente, los adultos mayores temen pedir ayuda. Pueden pensar que el tratamiento cuesta demasiado. Pero sin importar cuáles son las causas de la depresión, esta puede mejorar. La terapia, los medicamentos y otros tratamientos funcionan bien. A veces, una afección médica causa depresión. Su detección y tratamiento pueden aliviar los síntomas. Formar una red de apoyo para un adulto mayor solitario también puede ser de ayuda.

Los síntomas de depresión en los adultos mayores pueden ser un poco diferentes que en las personas más jóvenes. Estos pueden incluir:

- problemas de memoria o confusión
- falta de apetito o pérdida de peso
- aislamiento social
- problemas para dormir
- ver o escuchar cosas
- creer cosas que no son reales
- quejas vagas de dolor o enfermedad



Obtenga ayuda. ¿Podría usted o un ser querido de edad avanzada tener depresión? El primer paso es hablar sobre ello con el proveedor de atención primaria. ¿Necesita encontrar un proveedor? Visite **MyUHC.com/CommunityPlan** o llame al **1-877-236-0826 (TTY 711)**.

