



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK



## ESTAMOS EN INTERNET

Puede encontrar los Manuales para miembros en línea, en **UHCCommunityPlan.com/RI**. Si desea una copia impresa del Manual para miembros, solicítela a Servicios para miembros llamando al **1-800-587-5187 (TTY 711)**.



## Una persona renovada

### Cómo cumplir con sus propósitos de salud para el año nuevo

El año nuevo es un excelente momento para hacer cambios positivos. Los propósitos de año nuevo más comunes son bajar de peso, hacer ejercicio y dejar de fumar. Sin embargo, a mediados de enero, la mayoría de las personas tienen problemas para cumplir con sus propósitos. Las siguientes son cuatro formas para lograr mantener cambios saludables en el estilo de vida.

- 1. ELABORE UN PLAN:** Desglose su meta en pequeños pasos que sean más fáciles de lograr.
- 2. COMIENCE DE INMEDIATO:** Nunca es demasiado tarde para comenzar. Pero es mejor comenzar mientras se siente motivado.
- 3. ESCRIBA:** Utilice un calendario, un diario o incluso notas adhesivas.
- 4. PIENSE A LARGO PLAZO:** Puede escribir sus propósitos en un día, pero le tomará mucho tiempo cumplirlos.






## 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.** Puede surtir su receta en cualquier farmacia de la red en Rhode Island.
- 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 sitio web en **UHCCommunityPlan.com** para obtener información acerca de sus beneficios de medicamentos. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-587-5187 (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:

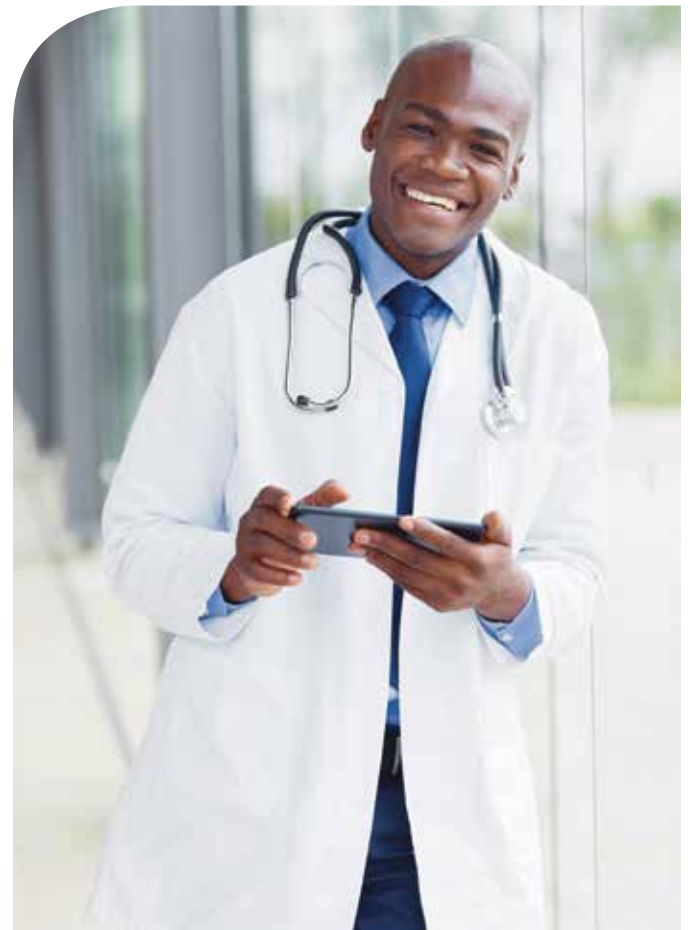
- cómo podemos usar la PHI y FI.
- cuándo podemos compartir la PHI y FI con terceros.
- los derechos que tiene respecto de su PHI y FI.



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

Está disponible en línea en **UHCCommunityPlan.com**.

También puede llamar a Servicios para miembros al **1-800-587-5187 (TTY 711)** para solicitar que le enviemos una copia por correo. Si hacemos cambios en la política, le enviaremos una notificación por correo.





## MYUHC.COM

MyUHC.com es el nuevo portal para miembros de UnitedHealthcare Community Plan. En este sitio seguro, podrá imprimir su tarjeta de identificación, encontrar un proveedor, completar una evaluación de salud y aprender acerca de sus beneficios, entre otras cosas. Regístrese en MyUHC.com hoy mismo y comience a obtener el máximo de sus beneficios. Es rápido y fácil:

1. Vaya a **MyUHC.com/CommunityPlan**.
2. Haga clic en "Register Now" (Registrarse ahora). Necesitará su tarjeta de identificación de miembro, o puede usar su número de seguro social y fecha de nacimiento para registrarse.
3. Siga las instrucciones paso a paso.

# 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.



**¿Es urgente?** Para encontrar un centro de atención de urgencia cerca de usted, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-587-5187 (TTY 711)**.

# ¿Qué hay de comer?

Pruebe esta contundente receta de sopa mexicana.

## INGREDIENTES

1 cebolla (pequeña, picada)	1 taza de maíz congelado o fresco
4 dientes de ajo (picados)	
1 lata de 12 onzas de tomate en cuadrillos bajos en sodio (drenados y enjuagados)	2 papas grandes (peladas y en cuadrillos)
2 latas de 15 onzas de frijoles negros bajos en sodio (drenados y enjuagados)	4 tazas de agua
	½ taza de cilantro fresco (picado)
	½ lima (exprimida)
	1 pizca de comino

## INSTRUCCIONES

En una olla grande, cocine la cebolla, el ajo y los tomates a fuego medio-alto durante 3 minutos, y revuelva con frecuencia. Agregue los frijoles, el maíz, las papas y el agua. Espere a que hierva y luego reduzca a fuego lento-medio. Tape y cocine lentamente durante 20 minutos. Añada lima y comino. Revuelva y cocine durante 10 minutos. Sirva caliente, con cilantro espolvoreado encima. Porciones 4.



**Manténgase calentito.** ¡Visite [usda.gov/whatscooking](https://www.usda.gov/whatscooking) para obtener recetas sanas, más rápidas y deliciosas esta temporada de invierno!



## 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?** UnitedHealthcare cuenta con programas para personas con diabetes y otras afecciones. Podemos darle recordatorios y consejos acerca de su atención. Llame al **1-800-587-5187 (TTY 711)** para averiguar si se puede inscribir.



# Deje de fumar por su bebé

Llegó el momento de dejar de fumar.

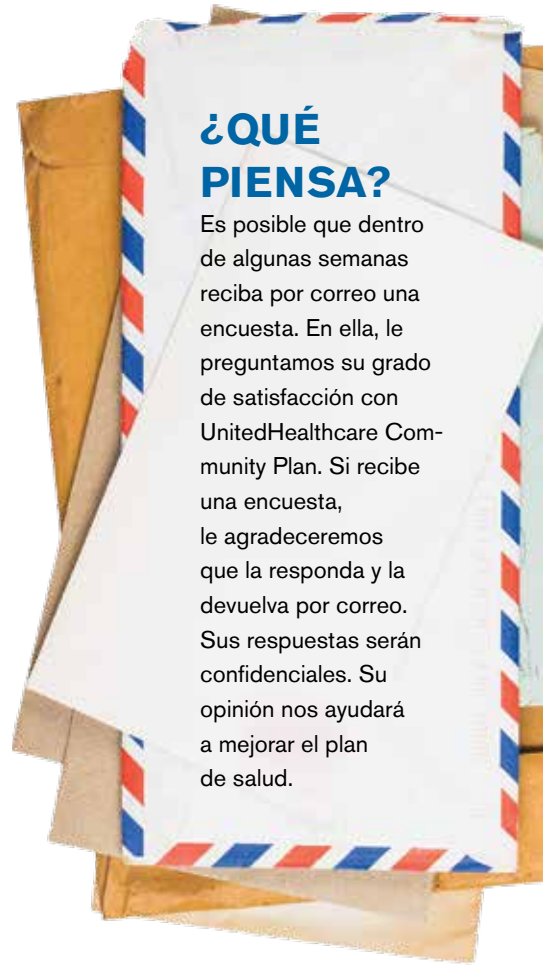
¿Está embarazada? ¿Planea embarazarse? Si fuma, debe dejar de hacerlo, por usted y por su bebé. Si está embarazada y fuma, este hábito aumenta las posibilidades de:

- complicaciones en el embarazo.
- parto con feto muerto o nacimiento prematuro.
- bajo peso al nacer.
- algunos defectos congénitos.

Una vez que el bebé ha nacido, estar alrededor del humo de cigarrillo puede originar otros problemas. El síndrome de muerte súbita infantil (SMSI), asma, neumonía y otitis son más comunes en bebés que viven con fumadores.



**¿Fuma?** Hable con su médico antes de embarazarse. Su médico puede ayudarle a elaborar un plan para dejar de hacerlo. Pida a los fumadores de su familia que también dejen de fumar.



## ¿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.

## Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).  
**1-800-587-5187 (TTY 711)**

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

**Cuidado de las embarazadas en Twitter** Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo.  
**@UHCpregnantCare**  
**@UHCEmbarazada**  
**bit.ly/uhc-pregnancy**

**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**

**LogistiCare** Obtenga ayuda con e transporte de ida y vuelta a sus citas médicas.  
**1-855-330-9131**

**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)**

**Optum Behavioral Health** Obtenga información y acceso a sus beneficios de salud del comportamiento.  
**1-800-435-7486 (TTY 711)**  
**LiveandWorkWell.com**

# Preguntas y respuestas sobre la influenza

**P: ¿Qué es la vacuna contra la influenza?**

**R:** La vacuna contra la influenza se administra con una aguja, generalmente en el brazo. También se encuentra disponible en aerosol nasal. La vacuna contra la influenza estacional protege contra los tres o cuatros virus de influenza que pueden ser más comunes durante esta estación.

**P: ¿Quién se debe vacunar?**

**R:** Las vacunas contra la influenza se recomiendan para personas a partir de los seis meses de edad, con algunas excepciones muy poco frecuentes. Son seguras para las mujeres embarazadas y las personas con afecciones médicas crónicas. Pregúntele a su proveedor sobre ellas.

**P: ¿Qué debo hacer para prepararme para esta temporada de influenza?**

**R:** Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan una vacuna contra la influenza anual para todas las personas a partir de los seis meses de edad. La vacuna contra la influenza está disponible en el otoño. Pero no es demasiado tarde para obtenerla.

También puede tomar medidas preventivas diarias. Estas incluyen mantenerse alejado de personas enfermas y lavarse las manos para reducir la propagación de microbios. Si se enferma de influenza, no vaya al trabajo ni a la escuela para evitar contagiar a los demás.



**Obtenga más información.** Para obtener más información sobre la influenza y cómo mantenerse protegido esta temporada de influenza, visite **[cdc.gov](http://cdc.gov)**.



## Ideas para actividades cotidianas

Puede mostrar a su hijo que moverse es algo que toda la familia puede hacer junta. Al compartir emoción, ¡su hijo estará más ansioso de participar! Mantenerse activo es más fácil de lo que cree. Lea los siguientes consejos de formas simples y divertidas para incluir más movimiento en familia.

■ **¡EN SUS MARCAS, LISTOS, A ESTIRARSE!**

Comience de forma saludable haciendo juntos elongaciones entretenidas en la mañana.

■ **DIVIÉRTANSE AL IR A UN LUGAR.** En lugar de caminar a la tienda, anime a su hijo a saltar como una rana o un conejito.

■ **TIROS A LA BASURA.** Haga una pelota con una página arrugada de una revista vieja. Anime a su hijo a lanzar la pelota lo más lejos posible, y que corra a buscarla.

■ **MUÉVANSE Y PÁSENLO BIEN JUNTOS.** ¡Una forma fácil de moverse es encender la música y bailar!



**¿Qué sigue?** Visite **[sesamestreet.org/healthyhabits](http://sesamestreet.org/healthyhabits)** para obtener más consejos, videos y herramientas para ayudar a que su hijo se mantenga activo.



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

TM/© 2015 Sesame Workshop