

Renew

Healthier. Happier. You.

Verano del 2015



Elija al líder de su equipo de cuidado de la salud

Hay dos personas que son fundamentales para que el cuidado de su salud sea óptimo: usted y su proveedor de cuidado primario. Es una buena idea encontrar un proveedor de cuidado primario que coordine todos los aspectos del cuidado de su salud. Esto es particularmente importante si usted padece de condiciones de salud crónicas. Además, infórmese todo lo que pueda sobre su propio bienestar para poder participar en las decisiones sobre el cuidado de su salud.

“Es necesario contar con un profesional que tenga un rol clave en el cuidado de la salud”, opina la Dra. Cynthia Boyd, geriatra y profesora adjunta en Johns Hopkins University Medical School. Este profesional clave en el cuidado de su salud puede ser un médico, una enfermera especialista o un asistente médico, quien le ayudará a manejar las condiciones crónicas y lo enviará a especialistas si es necesario.

“Sus proveedores deben tener una visión global de su salud y no de cada condición por separado”, explica la Dra. Boyd. “Si las condiciones se tratan de manera separada, cada una con un médico

diferente, pueden surgir problemas porque tanto las condiciones como los tratamientos pueden estar relacionados entre sí”.

Su proveedor de cuidado primario debería tener un registro completo de todos sus medicamentos, exámenes, vacunas y tratamientos, incluyendo el cuidado médico que usted reciba en otra clínica. “Haga preguntas”, aconseja la Dra. Boyd.

La colaboración estrecha con su proveedor de cuidado primario puede ayudar a determinar cuál es el cuidado adecuado para usted. Recuerde: usted mismo, el Dr. You, sabe más que cualquiera de los integrantes del equipo de cuidado de su salud.



Conozca al Dr. You

Busque este símbolo para encontrar consejos simples sobre cómo ser su propio asesor de salud y mejorar su calidad de vida.

Su círculo de cuidado

En un mundo perfecto, cada integrante de su equipo de cuidado de la salud sabe lo que están haciendo los otros. Pero, a veces, esto no es así. Y cuando los médicos no comparten la información, pueden producirse errores.

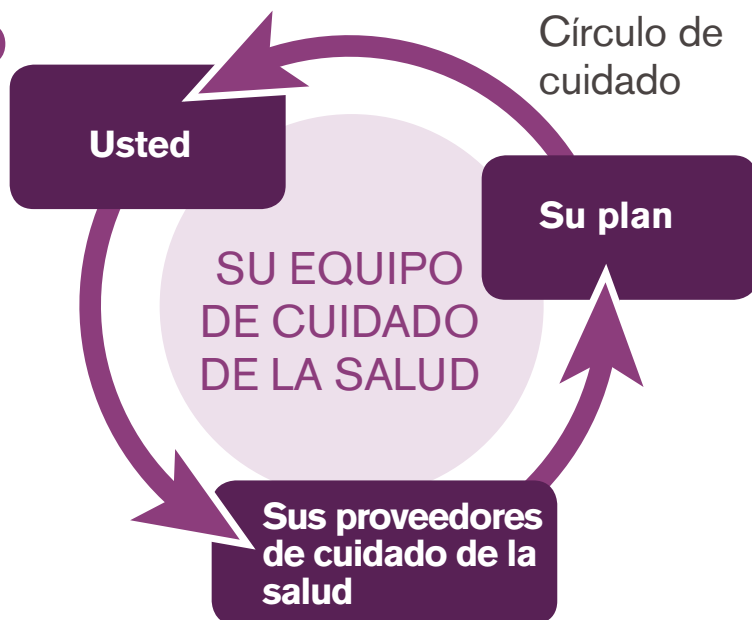
Usted, como paciente, cumple una tarea importante; y nosotros, como su plan de salud, compartimos esta tarea con usted. Su tarea es ayudar a que cada uno en su equipo de cuidado de la salud esté en sintonía. Cuando usted, sus proveedores de cuidado de la salud y su plan trabajan juntos para que su círculo de cuidado sea sólido y eficaz, es probable que obtenga mejores resultados para su salud y que ahorre en costos médicos.

Su tarea

¿Tiene un buen proveedor de cuidado primario? Este proveedor es el capitán de su equipo de cuidado de la salud. También puede ayudarle a elegir especialistas y hospitales de la red, y a coordinar el cuidado que recibe.

Para reforzar su círculo de cuidado:

- **Haga una lista de sus médicos** (con información de contacto) y el motivo por el que los consulta.
- **Hable con sus médicos de todos los medicamentos que toma.** Si no está tomando medicamentos recetados por los efectos secundarios o el costo elevado, es importante que también le mencione esto a su médico.
- **Pídales a sus médicos que se comuniquen entre sí.**
- **Pida planes de cuidado escritos**, con objetivos y plazos. Entregue una copia de estos planes a cada integrante de su equipo.
- **Pregunte a sus médicos si usan registros médicos electrónicos** para reducir los errores y mejorar la coordinación del cuidado.
- **Considere la posibilidad de firmar un formulario de autorización de HIPAA** para que sus médicos puedan compartir su información de salud entre sí.



Nuestra tarea

Como parte de su equipo de cuidado de la salud, le ofrecemos:

- **Acceso al cuidado** de parte de una red de proveedores de cuidado de la salud, que incluye médicos, especialistas, clínicas y hospitales.
- **Programas y recursos** para ayudarle a manejar sus condiciones de salud, como diabetes.
- **Planificación de su cuidado** con cobertura de servicios preventivos, como la visita de bienestar anual y el examen físico anual.
- **Recursos y herramientas en internet para** que usted pueda llevar una vida más saludable.

UnitedHealthcare se esfuerza por ayudarle a usted y a sus proveedores de cuidado de la salud a coordinar satisfactoriamente su cuidado en cada parte del proceso.



Aproveche al máximo cada consulta.

- ¿Preparó preguntas para hacer en la consulta?
- ¿Toma notas?
- ¿Sigue los consejos de su equipo de cuidado de la salud?

Si usted participa de manera activa, su equipo de cuidado de la salud podrá determinar cuál es el cuidado adecuado para usted.

Empiece con su cuidado anual

Todos los años, puede dar pasos para estar lo más saludable posible; todo empieza con su examen físico anual y su consulta de bienestar anual. Ambos están cubiertos sin ningún costo adicional para usted.

La consulta de bienestar anual es una excelente oportunidad de reunirse con su médico, hablar de sus metas de salud y crear un plan de prevención. Se le medirá la altura, el peso y la presión arterial. El examen físico anual incluye un examen completo de pies a cabeza. Estas consultas anuales están cubiertas por un copago de \$0.*

Para más comodidad, pídale a su médico que combine ambas consultas en una. Llame a su proveedor de cuidado primario hoy mismo para hacer una cita.

Después de la consulta de bienestar anual o el examen físico anual, es posible que reúna los requisitos para recibir una tarjeta de regalo de \$15. Llame al **1-855-621-1311** para canjear su tarjeta de regalo.

Además, su médico analizará con usted cualquier pregunta o duda que usted pueda tener. Es una excelente oportunidad de hablar con su médico acerca de:

- Todos los medicamentos que esté tomando
- Si tiene alguna dificultad para hacer sus actividades diarias
- Cualquier dolor que tenga
- Si tiene problemas para controlar la vejiga
- Qué actividad física hace
- Su salud emocional y mental

*Es posible que se aplique un copago o coaseguro si su médico incluye otros exámenes o pruebas, o si usted consulta a un médico fuera de la red.



Más herramientas para una mejor salud

Plan de cuidado individualizado: Nos imponemos el compromiso de ayudarle a conectarse con el cuidado que usted necesite para llevar una vida más saludable. Como miembro del plan, es posible que haya respondido a algunas preguntas acerca de salud y bienestar por teléfono o por correo. Según sus respuestas, usted debería haber recibido un plan de cuidado individualizado. Comparta esta información con su médico para que pueda decidir más fácilmente cuál es el cuidado adecuado para usted.

Programas de administración del cuidado a cargo de enfermeras: Si desea recibir más ayuda con sus necesidades de salud, tenemos varios programas de administración del cuidado a cargo de enfermeras para los que quizás califique. Es posible que un miembro del equipo de salud lo(a) llame para hablar sobre estos programas. También puede informarse más si llama al número del Servicio al Cliente que se encuentra en la parte de atrás de su tarjeta de identificación del miembro.

8 Hábitos para ser más feliz

Tal vez piense en cambiar su peinado, comer mejor o hacer ejercicio. Pero, ¿ha pensado en tratar de ser más feliz en general?

“La búsqueda de la felicidad no es algo tonto ni egoísta”, dice la Dra. Sonja Lyubomirsky, Ph.D., autora de *The Myths of Happiness* (Penguin Press HC, 2013). “La felicidad tiene muchos beneficios más allá de sentirse bien. Las personas felices tienden a ser más saludables, más solidarias y cuentan con más apoyo social”.

ESTOS SON LOS 8 PASOS (EN CUALQUIER ORDEN) QUE PUEDE DAR PARA LLEVAR UNA VIDA MÁS FELIZ:



1 Practique pequeños actos de bondad.

2 En un diario, anote las cosas por las que se siente agradecido.

3 Encuentre maneras simples de mantener la calma.

4 Conéctese con otras personas con regularidad.



5 Lleve una lista de pasatiempos divertidos que puede practicar cuando se sienta preocupado.



6 Fije metas pequeñas que le hagan tener más expectativas.

7 Repita una frase positiva. Puede ser cualquiera, siempre que usted crea en lo que dice, por ejemplo: “Soy fuerte”. “Está todo bien”.

8 Relájese: Hay muchas posturas de relajación que puede practicar casi en cualquier lugar.

Conceptos básicos sobre la diabetes

La diabetes puede afectar a todo el cuerpo, de pies a cabeza. Es posible que no se sienta enfermo cuando su nivel de azúcar en la sangre está elevado, pero, con el tiempo, la diabetes no controlada puede producir ceguera, insuficiencia renal y amputaciones de los pies. Pero hay buenas noticias. Usted puede evitar los problemas si controla el azúcar en la sangre y se hace exámenes médicos y análisis con regularidad.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL AUTOCONTROL DEL AZÚCAR EN LA SANGRE PARA LAS PERSONAS DIABÉTICAS?

Usted mismo(a) puede medirse el azúcar en la sangre en cualquier momento con un glucómetro y una pequeña gota de sangre. Por lo general, esas mediciones se hacen antes de las comidas, después de las comidas y antes de acostarse. Es posible que quienes se administran insulina necesiten hacerse mediciones con más frecuencia.

Las mediciones que usted mismo(a) se hace son importantes porque puede detectar si el azúcar en la sangre está demasiado alto o demasiado bajo. Si usted mismo(a) se hace mediciones de manera regular, contribuye a que usted y su médico sepan qué cosas pueden afectar su nivel de azúcar en la sangre. Quizás sepa que la alimentación y el ejercicio pueden cambiar los niveles de azúcar en la sangre. Pero el estrés y algunos medicamentos también pueden cambiarlos. Es importante mantener un registro de sus resultados y mostrárselo al médico.

CÓMO EMPEZAR

Para empezar a hacerse mediciones usted mismo(a) de manera regular, hable con su médico. Pregunte qué suministros necesita y cuál es la manera correcta de usarlos. Su plan cubre algunos glucómetros y tiras para medir la glucosa. Para obtener más información sobre los suministros que están cubiertos por su plan, llame al número del Servicio al Cliente que se encuentra en la parte de atrás su tarjeta de identificación del miembro. Si usa una marca de suministros que no están cubiertos por su plan, hable con su médico. Pida una nueva receta para una marca cubierta.



Entre un examen y otro, recuerde revisarse los pies todos los días. Dígale a su médico si siente hormigueo, ardor o dolor; si tiene pérdida de la sensibilidad; cambios en la forma, el color o la temperatura del pie; piel seca o agrietada; uñas amarillentas; ampollas, callos, uñas encarnadas o llagas.



Lista de tareas para la diabetes

Hágase exámenes con regularidad. Así detectará los problemas más rápidamente, antes de que se agraven. Los siguientes son los exámenes que recomiendan los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para las personas diabéticas.

En cada visita al médico

- Revisión de la presión arterial

Al menos dos veces al año

- Análisis de azúcar en la sangre (HbA1c)
- Examen dental

Al menos una vez al año

- Examen completo de la vista que incluye dilatación de la pupila
- Prueba de orina para la detección de proteínas
- Examen del pie diabético
- Análisis de colesterol (LDL) en la sangre

¿Necesita ayuda para programar estos exámenes? Hable con su médico o llame al número que se encuentra en la parte de atrás de su tarjeta de identificación del miembro.

Del hospital a casa

Si recientemente estuvo en el hospital, lo último que quiere es regresar. Siga estos consejos que pueden ayudarle a mantenerse saludable y quedarse en casa:

- Haga una cita con su médico a más tardar una semana después de haber salido del hospital.
- Pregúntele a su médico si necesitará suministros o equipos especiales en su casa para ayudarle a aliviarse. De ser así, es mejor tener esos artículos ya en su casa para cuando vuelva. Si es necesario, pida ayuda para que se los entreguen e instalen.
- ¿Su casa es segura para usted en su condición actual? ¿Necesita cambiar los muebles de lugar o sacar las alfombras para poder moverse mejor? Si no sabe, pregúntele a su médico.
- Hable con su médico de los motivos por los que estuvo en el hospital. ¿Qué puede hacer para no regresar?
- Revise con su médico todos los medicamentos que toma. ¿Qué debería tomar y cuándo? ¿Qué no debería tomar? Pida indicaciones por escrito para que le sea más fácil. Cuando llegue a casa, llame al consultorio de su médico si tiene preguntas.

Cómo conectarse



¿ESTÁ BUSCANDO SERVICIOS Y RECURSOS EN SU COMUNIDAD?

La National Association of Area Agencies on Aging podría ser un excelente lugar para comenzar. La misión del grupo es que los adultos mayores y las personas con discapacidades puedan vivir con dignidad y tener sus necesidades cubiertas en su hogar y comunidad durante el mayor tiempo posible.

Si desea obtener ayuda para encontrar organizaciones locales, estatales y comunitarias que presten servicios a adultos mayores y sus familias en el área donde usted vive, visite Eldercare.gov. Puede comenzar su búsqueda con un código postal, ciudad, estado o especificando un tema.

¿ESTÁ BUSCANDO MANERAS DE SER SOLIDARIO EN SU COMUNIDAD?

Cualesquiera sean sus intereses y habilidades, puede ser solidario en su comunidad y hacer trabajo voluntario. Para comenzar:

- **HAGA UN INVENTARIO.**
Piense en las habilidades y talentos que posee y que le gustaría compartir. También piense en la capacitación o las actividades que nunca ha hecho y que quizás le gustaría intentar.
- **BUSQUE E INVESTIGUE.**
¿Cuál es su pasión? Es posible que haya un grupo trabajando en ese tema. Búsquelos en DoGoodLiveWell.org, 1-800-volunteer.org y en VolunteerMatch.org.
- **COMIENCE DE A POCO.**
Empiece lentamente y, antes de comprometerse, pruebe con un evento que sucede una sola vez. Esto le ayudará a estar seguro de que ha encontrado algo que sea adecuado y evitará el agotamiento.





Afinación de la salud cardíaca

¿LO SABÍA? Según la Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association), un corazón sano late alrededor de 100,000 veces y bombea 2,000 galones de sangre por día. El organismo tiene otros números y datos vitales que usted debe saber para proteger la salud de su corazón.

CONOZCA SU PRESIÓN ARTERIAL Y SU NIVEL DE COLESTEROL

- Colesterol LDL: también se lo conoce como colesterol “malo”.
- Colesterol HDL: este es el colesterol “bueno” y ayuda a eliminar el excedente de colesterol de las arterias.
- Triglicéridos: es otro tipo de grasa en la sangre que puede causar enfermedad cardiovascular.

CONOZCA SUS MEDICAMENTOS

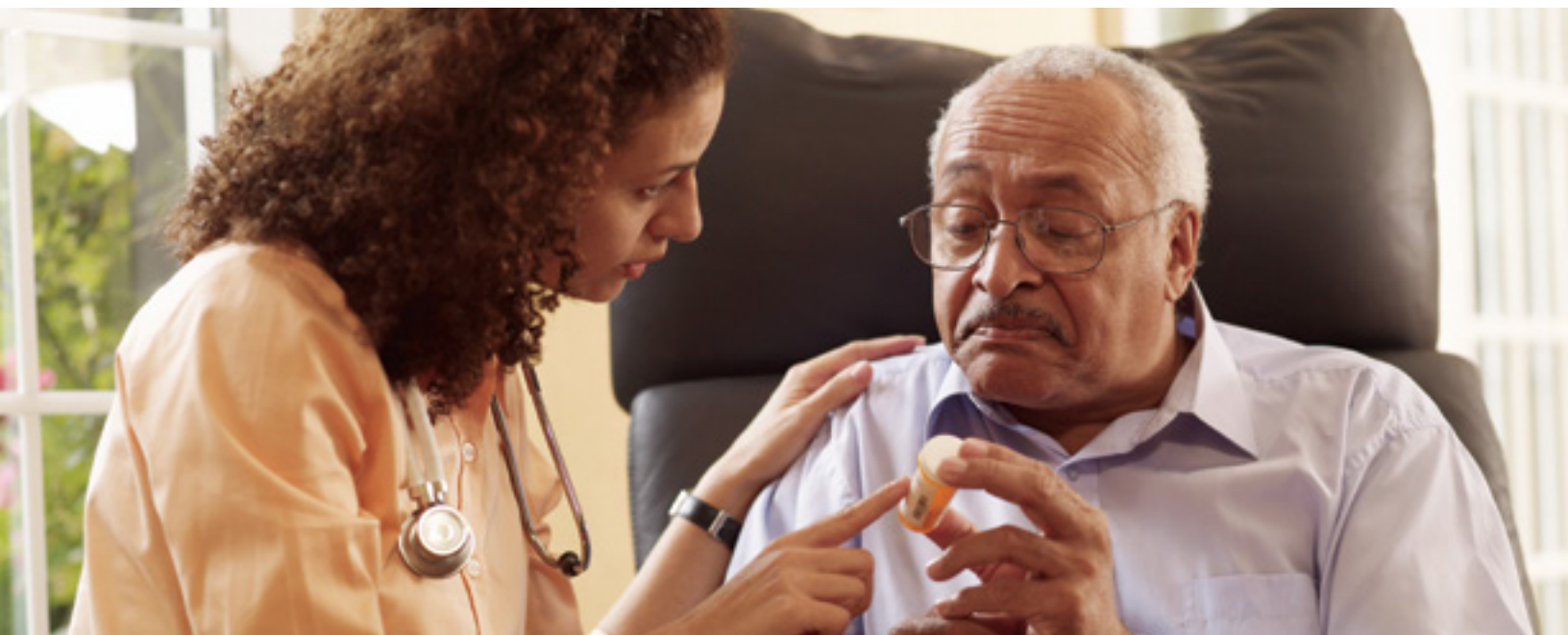
- ¿Cuáles son los nombres de sus medicamentos?
- ¿Qué enfermedad combaten?
- ¿Con qué frecuencia debe tomarlos?
- ¿Compartió usted la lista completa de sus medicamentos recetados con todos sus proveedores de cuidado de la salud?

Saber las respuestas a estas preguntas es fundamental. Los medicamentos pueden marcar una enorme diferencia, pero no funcionan como deben si no los toma correctamente.



¿No está seguro de cuáles son sus datos y números?

Pregúntele a su médico sobre sus datos y números en su próxima visita y cuide su salud cardíaca de manera inteligente y decidida.



Los planes están asegurados a través de UnitedHealthcare Insurance Company o una de sus compañías afiliadas, una organización Medicare Advantage que tiene un contrato con Medicare y un contrato con el programa estatal de Medicaid. La inscripción en el plan depende de la renovación del contrato del plan con Medicare.

La información de beneficios proporcionada es un resumen, no una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, comuníquese con el plan. Se pueden aplicar limitaciones, copagos y restricciones. Es posible que los beneficios, el formulario, la red de farmacias, la red de proveedores, la prima, los copagos o el coaseguro se modifiquen el 1 de enero de cada año.

La ayuda para mantenerse saludable está a solo una llamada de distancia

Para nosotros, es muy importante que usted esté feliz y satisfecho con su plan. Queremos asegurarnos de que cuente con la información que necesita. No dude en comunicarse con nosotros directamente en todo momento que tenga preguntas o necesite ayuda con su plan. Simplemente llame al número que se encuentra en la parte de atrás de su tarjeta de identificación del miembro para hablar con uno de nuestros amables representantes del Servicio al Cliente de UnitedHealthcare®.

Esta publicación tiene fines informativos únicamente y no reemplaza el cuidado ni los consejos de un médico.

Siempre hable con un médico antes de comenzar un programa de ejercicios, una terapia o un tratamiento con medicamentos.

© 2015 UnitedHealth Group Incorporated

NLXMPSP000_OVSP22366
Y0066_150422_165233SP



P.O. Box 219359
Kansas City, MO 64121-9359

PRESORTED
STANDARD
U.S. POSTAGE
PAID
UNITEDHEALTHCARE

[<DB_FNAME DB_LNAME>
<DB_ADDLINE1 >
<DB_ADDLINE1 >
<DB_CITY, DB_STATE DB_ZIP4>]

Información sobre salud, bienestar y prevención.

UHCommunityPlan.com

Cómo cultivar una hortaliza en espacios reducidos

¿Desea disfrutar de alimentos frescos que haya cultivado con sus propias manos?

Con un poco de sol y un pedacito de espacio, puede empezar a tener su hortaliza en casa.

IDEAS PARA DENTRO DE CASA

Si tiene una ventana soleada y cálida, piense en cultivar plantas aromáticas allí. Por ejemplo, albahaca, orégano, perejil, romero, salvia o tomillo. Es importante que estas plantas reciban suficiente agua, pero no demasiada ya que las raíces no deben estar siempre húmedas. Primero revise que las macetas tengan buen drenaje. Luego, riegue las plantas cada vez que vea que la superficie de la tierra está seca.

OPCIONES PARA FUERA DE CASA

Si tiene una terraza o un patio, pruebe cultivar verduras. En lugar de usar macetas pesadas y costosas, use bolsas de tela que utiliza para comprar comestibles o bolsos grandes. Son lo suficientemente grandes para plantar verduras que necesitan una buena cantidad de tierra.

Para aprovechar el espacio, plante verduras que crecen en forma vertical en lugar de extenderse a los lados. (Por ejemplo, zanahorias en lugar de calabazas.) Siembre las plantas que crecerán más alto en la parte de atrás y las más pequeñas adelante.

Aprenda a cultivar

En la biblioteca o el centro de cultivo de hortalizas de su localidad, encontrará más información sobre cómo cultivar una hortaliza en espacios reducidos.

