

LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿SABÍA USTED QUE...?

Aproximadamente un 9.3 por ciento de la población tiene diabetes. Sin embargo, casi uno de cada tres de estas personas (27.8 por ciento) aún no han sido diagnosticados.



*Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos

¿Es un nuevo miembro?



3 consejos para nuevos miembros

Aproveche al máximo sus beneficios. Siga estos consejos para iniciar de la mejor manera.

1. SIEMPRE CARGUE SU TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DE MIEMBRO.

Muestre su tarjeta y todas sus tarjetas de identificación de atención médica cada vez que visite al médico, vaya a la clínica o a la farmacia. Infórmenos si aún no ha recibido su tarjeta de identificación de UnitedHealthcare Community Plan.

2. VISITE A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS).

Llame a la oficina de su PCP y solicite una cita para un chequeo dentro de los próximos 30 días. El nombre y el teléfono se encuentran en su tarjeta de identificación.

3. LLENE LA EVALUACIÓN DE SALUD.

Se demorará menos de 15 minutos y nos permitirá ayudarle con los servicios que necesita. Le llamaremos para hacerle preguntas sobre su salud o usted nos puede llamar cuando lo considere conveniente.



Estamos aquí para brindarle ayuda. Comuníquese con Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**. O visite nuestro sitio web **myuhc.com/CommunityPlan**.

Nos preocupamos por usted

Los miembros con necesidades especiales pueden obtener administración de atención. La administración de atención ayuda a los miembros a obtener los servicios y la atención que necesitan. Los coordinadores de atención trabajan con el plan de salud, los proveedores de los miembros y organismos externos. Este servicio ayuda a las personas que tienen:

- discapacidades físicas
- una enfermedad mental grave
- problemas de salud complejos
- otras necesidades especiales

Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades. Los miembros que participan en estos programas reciben información que les ayuda a controlar su afección. Ayuda a las personas con afecciones como:

- diabetes
- insuficiencia cardíaca congestiva
- asma
- enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- enfermedad arterial coronaria



Hay ayuda disponible. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.

Consulte sobre los programas que pueden ayudarle.

Socios en salud

Usted y su PCP

Cuando se inscribió en UnitedHealthcare Community Plan, usted eligió un proveedor de atención primaria (PCP). Su PCP proporcionará y coordinará toda su atención médica. Si necesita exámenes o tratamientos que su PCP no pueda brindar, le hará una derivación.

Debe sentirse cómodo con su PCP. Si no lo está, elija uno nuevo.

Cuando visite a su PCP, infórmele sobre los fármacos, las vitaminas u otros medicamentos de venta sin receta que toma de forma habitual. Lleve consigo una lista escrita y los medicamentos cuando visite a su PCP.

Es importante que su PCP sepa todo acerca de su atención médica. Indíquelo a qué otros proveedores visita, como especialistas. Incluya atención de salud mental o para el abuso de sustancias si la recibe. Mencione todos los medicamentos o tratamientos que otros proveedores le han recetado. Pida a los demás proveedores que envíen a su PCP copias de los resultados de exámenes o hallazgos.



Encuentre al Dr. Correcto. Puede cambiar su PCP en cualquier momento. Para ver una lista de proveedores participantes, visite **myuhc.com/CommunityPlan**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.

NI SIQUIERA COMIENCE

Un nuevo estudio ha vinculado cinco enfermedades mortales más al tabaquismo. Ya se conocían 21 enfermedades que causan la muerte temprana en fumadores. Esto se traduce en un número de fallecimientos relacionados con el tabaquismo de más de medio millón de personas cada año.

Aproximadamente 5.6 millones de niños que hoy son menores de 18 años morirán de forma prematura debido al tabaquismo. Estas muertes se pueden prevenir. La prevención comienza en la infancia. Considere estos datos:

- Nueve de cada 10 fumadores comenzaron antes de los 19 años de edad.
- Cada día, 3,900 adolescentes prueban su primer cigarrillo.
- Un cuarto de los adolescentes que intentan fumar se convertirán en fumadores diarios.
- Uno de cada tres de estos fumadores adolescentes morirá a causa de una enfermedad relacionada con el tabaquismo.
- Las personas que fuman mueren una década antes que las personas que no fuman.



¿Es hora de dejar de fumar? Puede dejar de fumar para siempre con la ayuda adecuada. Reciba apoyo telefónico e información en el **1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848) (TTY 711)**. O bien, obtenga recursos en línea e inscribese para recibir apoyo mediante textos en **smokefree.gov**. Hay orientación disponible en inglés y español.

Un corazón dulce

El ABC de las enfermedades cardíacas y la diabetes

Las personas con diabetes tienen un alto riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. Por ello, es muy importante mantener la diabetes bajo control. Controle su glucemia. Haga ejercicio de forma regular, y recuerde el ABC de las enfermedades cardíacas y la diabetes:

LA A ES PARA A1C. Esta prueba le indica un promedio de azúcar en sangre durante unos meses. Para las personas con diabetes, un buen resultado es estar por debajo del 7 por ciento. Si su diabetes no está controlada de forma adecuada, sométase a exámenes cada tres meses. Si mantiene un buen control, realícese exámenes dos veces al año.

LA B ES PARA LA BUENA PRESIÓN ARTERIAL. Muchos adultos que padecen diabetes sufren de hipertensión. Pida que revisen su presión arterial en cada consulta médica. Su presión arterial debe mantenerse por debajo de 130/80 mmHg.

LA C ES PARA EL COLESTEROL. Su nivel de colesterol LDL (“malo”) debe estar por debajo de 100 mg/dL. Su nivel de colesterol HDL (“bueno”) debe estar por encima de 50 mg/dL en el caso de las mujeres y 40 mg/dL en el caso de los hombres. Hágase pruebas de colesterol anualmente. Si el nivel es alto, debe realizarse pruebas más a menudo mientras logra controlarlo.



Revisión de la cabeza a los pies.

Las personas con diabetes también necesitan otras pruebas para evitar complicaciones. Pregunte a su proveedor cuándo debe controlarse los ojos, los riñones y los pies.



En el punto

Es probable que haya escuchado acerca de los recientes brotes de sarampión. Quizás haya ocurrido uno en su comunidad. Estos brotes podrían haberse evitado. Dos dosis de la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR, por sus siglas en inglés) es todo lo que se necesita. Se administran entre los 12 y 15 meses y entre los 4 y 6 años.

El sarampión se propaga con facilidad. Aproximadamente 90 por ciento de las personas que no se vacunan se contagiarán si están expuestas. Las personas pueden contagiar durante cuatro días antes de enfermarse. Esto significa que pueden contagiar el sarampión antes de saber que lo tienen.

El sarampión es una enfermedad grave que causa erupción cutánea en todo el cuerpo y síntomas similares a los de la gripe. Estos pueden incluir fiebre alta, tos y congestión nasal. Puede causar complicaciones, como infecciones en los oídos, los pulmones o el cerebro. En casos poco frecuentes, puede ser mortal.

No existen tratamientos para el sarampión. Mientras el virus sigue su curso, es importante descansar y beber líquidos. Es muy importante mantener a la persona infectada alejada de las personas que no se han vacunado.



Obtenga información. Averigüe por qué es importante evitar el sarampión. Además, obtenga información acerca de las vacunas que necesita su hijo. Visite KidsHealth.org.

Respire profundamente

Cómo entender su tratamiento del asma

Existen muchos medicamentos para el asma. Su médico le recetará los adecuados para usted o su hijo.

MEDICAMENTOS A LARGO PLAZO

Algunos medicamentos se toman a diario, incluso si se siente bien. Estos medicamentos a largo plazo mantienen el asma bajo control. Pueden ser orales o se pueden inhalar. La mayoría de ellos ayudan al reducir la inflamación y abrir las vías aéreas. También puede tomar medicamento para alergias. Cuando comienza a tomar medicamentos a largo plazo, pasarán algunas semanas hasta que comience a sentirse mejor. No todas las personas con asma necesitan medicamentos a largo plazo.

MEDICAMENTOS DE RESCATE

La mayoría de las personas con asma tienen medicamentos de rescate inhalados, que solo se toman cuando tienen síntomas. Debe llevarlos consigo en todo momento. Los medicamentos de rescate pueden detener un ataque de asma en minutos. Funcionan durante algunas horas. Relajan los músculos de las vías aéreas. También puede tomar píldoras esteroides durante algunos días o semanas a la vez si tiene problemas para manejar los síntomas.

8 por ciento de los adultos y 9.3 por ciento de los niños tienen asma*.

*Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos



Tenga un plan. Asegúrese de tomar sus medicamentos de acuerdo como se lo indique su médico. No deje de tomarlos sin consultar con su médico, aunque se sienta mejor. Tenga un plan de acción escrito para el asma que le ayude a saber qué tomar y cuándo.

¿TIENE USTED COPAGOS?

Es posible que tenga copagos para algunos servicios de salud. Esto significa que posiblemente tenga que pagar un determinado monto de dinero por cada visita o receta. Consulte su Manual para miembros y obtenga detalles acerca de sus beneficios y las formas como puede ayudar a pagar su atención médica. Un nuevo Manual para miembros se le enviará por correo una vez al año. El Manual también está disponible en **myuhc.com/CommunityPlan**. También puede solicitar que se lo envíen por correo llamando a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.



Tiempo para adolescentes

Su hijo necesita controles cada año durante su adolescencia. En cada control, el médico verificará el índice de masa corporal (IMC) de su pre-adolescente o adolescente, que es una medida de la grasa corporal basada en la estatura y el peso. El médico también verificará su desarrollo. Hablará con él sobre las conductas de riesgo y la seguridad. Su adolescente recibirá las vacunas o los exámenes de detección que necesita.



Cuando su hijo cumpla 11 o 12 años, es hora de otra ronda de vacunas. La próxima vez que lleve a su hijo de escuela intermedia al médico, pregunte acerca de las siguientes vacunas:

- **VPH:** previene el virus del papiloma humano
- **CONJUGADO MENINGOCÓCICO:** previene la meningitis bacteriana
- **TDAP:** previene el tétano, difteria y pertusis




Solicite orientación. Hay disponibles pautas preventivas para toda su familia. Este documento indica qué exámenes y vacunas son necesarios y cuándo. Visite **myuhc.com/CommunityPlan** o llame al **1-800-941-4647 (TTY 711)** para obtener una copia.

Salvemos vidas

En Estados Unidos hay más de 2 millones de sobrevivientes de cáncer de mama. Los exámenes de detección pueden ayudar a detectar la enfermedad antes de que aparezcan síntomas. El cáncer de mama se puede curar si se detecta de forma temprana. La Sociedad Estadounidense del Cáncer (American Cancer Society) recomienda:

- **AUTOEXAMEN:** Comience a realizar autoexámenes mamarios mensuales a los 20 años. Un médico o una enfermera pueden mostrarle cómo hacerlo. Informe a su médico de inmediato si observa algún cambio en el aspecto o la sensación de sus mamas.
- **EXAMEN CLÍNICO DE LAS MAMAS:** Su médico debe revisar sus mamas durante un examen físico regular. Las mujeres entre 20 y 39 años deben controlarse al menos una vez cada tres años. Los exámenes pueden ser más frecuentes a medida que envejece.
- **MAMOGRAFÍA:** Las mujeres deben realizarse su primera mamografía, denominada mamografía inicial, entre los 35 y 40 años de edad. Las mujeres de 40 años o mayores deben realizarse esta radiografía mamaria especializada cada año.


 **¿Qué es adecuado para usted?** Las mujeres con mayor riesgo de cáncer de mama pueden necesitar un plan de exámenes de detección especial. Hable con su proveedor acerca de sus factores de riesgo. Elabore un plan para exámenes de detección regulares.



HABLAMOS SU IDIOMA

¿Habla su médico su idioma? UnitedHealthcare Community Plan desea ayudar a los miembros de todas las culturas e idiomas a obtener la atención que necesitan. Informe a su proveedor de atención primaria (PCP) el idioma en el que le es más cómodo leer y hablar. Infórmele si tiene alguna necesidad cultural especial.

Si necesita recibir atención en un idioma diferente al inglés, UnitedHealthcare Community Plan puede coordinar servicios de interpretación por teléfono. También podemos coordinar que un intérprete se reúna con usted en el consultorio del médico. Asimismo, podemos proporcionar un intérprete de lenguaje de señas para personas sordas y materiales en Braille y letra grande para miembros con problemas visuales.

 **Obtenga ayuda.** Para recibir atención o información en un idioma diferente al inglés o en otro formato, llame a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Por qué el médico no quiere darle antibióticos a mi hijo?

R: Desde que se descubrieron los antibióticos, se han salvado muchas vidas. Los antibióticos matan las bacterias que causan algunas enfermedades e infecciones. Sin embargo, los expertos dicen que a veces se utilizan demasiado. Esto hace que algunas bacterias se vuelvan resistentes a los antibióticos. Cuando sucede esto, el medicamento no ayuda cuando se necesita. Las personas se enferman más e incluso pueden morir.

La mayoría de las enfermedades no son causadas por bacterias. Los antibióticos no ayudan con estas enfermedades. Solo el tiempo las mejora. Estas incluyen resfríos e influenza, que son causadas por virus. Muchas infecciones del oído, bronquitis e infecciones de los senos nasales también son causadas por virus.



Pregunte al médico. Hable con el médico de su hijo acerca de las causas de la enfermedad. Recuerde que generalmente los antibióticos no ayudan. Pregunte cómo puede ayudar a que su hijo se sienta mejor mientras se recupera.



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 Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad (llamada gratuita).
1-877-813-3417 (TTY 711)

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

Nuestro sitio web
Encuentre un proveedor o lea su Manual para miembros.
myuhc.com/CommunityPlan

KidsHealth Obtenga información confiable sobre temas de salud sobre los niños y adolescentes.
KidsHealth.org



buen provecho

COMER SANO POR MENOS™

Tome decisiones sanas

UnitedHealthcare y Sesame Workshop se han asociado para que comer sano y hacer ejercicio sea entretenido para usted y para sus hijos. *Food for Thought: Eating Well on a Budget* (Comida para reflexionar: comer sano dentro del presupuesto) ofrece a las familias consejos para disfrutar comidas nutritivas y económicas.

- 1. HABLEN DE SU DÍA DURANTE LA COMIDA O LA HORA DE LOS BOCADILLOS.** El desayuno, el almuerzo, la cena y la hora de los bocadillos son excelentes oportunidades para conectarse.
- 2. ¡COCINEN JUNTOS!** Esto ayuda a que los niños aprendan a comer diferentes alimentos.
- 3. COMAN FRUTAS Y VERDURAS.** Las horas de comidas son excelentes momentos para practicar una alimentación sana con su hijo.
- 4. PLANIFIQUEN LAS COMIDAS INCLUSO AL HACER LAS COMPRAS.** Las verduras cortadas previamente pueden ser costosas. En su lugar, córtelas usted. En casa, los niños pueden ayudarle a lavar las verduras y almacenarlas en envases reutilizables.
- 5. COCINE COMIDAS ADICIONALES EL FIN DE SEMANA.** Úselas cuando esté ocupada durante la semana. La mayoría de los platos de granos, carnes y verduras se congelan sin problemas y se convierten en comidas sabrosas.



¡Recetas fáciles!

Para obtener más consejos y recetas fáciles de *Food for Thought: Eating Well on a Budget*, visite **sesamestreet.org/food**.



TM/© 2015 Sesame Workshop

Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida