



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



NUEVAS TARJETAS DE IDENTIFICACIÓN PARA LOS MIEMBROS

Los miembros de Medicaid de Wisconsin recibirán tarjetas de identificación de UnitedHealthcare Community Plan más adelante este año. Esta tarjeta no reemplazará su tarjeta de identificación de ForwardHealth. Puede usar su tarjeta de identificación de UnitedHealthcare Community Plan para acceder a nuestro sitio web y a nuestras aplicaciones.



En el punto

El sarampión se puede prevenir.

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.



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

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.

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 **1-800-504-9660 (TTY 711)**.

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 médicos 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 participen 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
- embarazo



Hay ayuda disponible. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-504-9660 (TTY 711)**.

Consulte sobre los programas que pueden ayudarle.

Ahorros saludables

¿Quiere ahorrar más de \$150 al mes en sus compras de alimentos saludables? Participe en el programa Healthy Savings (Ahorros saludables). Aquí le explicamos cómo funciona:

- Los miembros de BadgerCare Plus y Medicaid SSI recibirán por correo una Tarjeta de recompensas de Healthy Savings.
- Inscríbase en línea en una computadora o un dispositivo móvil.
- Su tarjeta de Healthy Savings se recarga cada domingo con ahorros en compras de alimentos saludables.
- Utilice su tarjeta en cualquier supermercado Pick 'n Save, Copps o Metro Market.
- Ahorre en alimentos saludables, como carnes magras, leche, pan, queso, frutas y verduras.



¡Coma sano y ahorre! ¡Visite UHCWIHealthySavings.com hoy!



Ahora disponible para todos los miembros

*Healthy Savings es un programa basado en la web. Se requiere acceso a Internet y correo electrónico.

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.



Bájela

El control de su presión arterial puede ayudarle a prevenir una enfermedad cardíaca. Si tiene hipertensión (presión arterial alta), estos consejos pueden ayudarle a bajarla. Si su presión arterial es normal, estos consejos pueden ayudarle a mantenerla así.

- 1. MANTENGA UN PESO SALUDABLE.** Pierda peso si su médico le dice que lo haga.
- 2. SEA ACTIVO.** Realice actividad moderada durante 30 minutos al día.
- 3. COMA BIEN.** Coma más frutas, verduras y proteínas magras. Reduzca las grasas saturadas. Lea las etiquetas de los alimentos envasados.
- 4. REDUZCA EL SODIO.** Elija otras especias para añadir sabor a los alimentos. Limite los alimentos procesados y de restaurante.
- 5. LIMITE EL ALCOHOL.** Un trago al día en el caso de las mujeres o dos en el caso de los hombres es una cantidad moderada. O, simplemente no beba alcohol.
- 6. TOME SU MEDICAMENTO.** Si su médico le receta un medicamento para la presión arterial, tómese de acuerdo con las instrucciones. Use notas, alarmas o llamadas telefónicas como ayuda para recordarlo.



Contrólese. Una presión arterial saludable es de 120/80 o menos. La presión arterial alta o hipertensión es de 140/90 o superior. Una lectura intermedia se considera prehipertensión, o presión arterial alta al límite.



Rincón de recursos

Línea de ayuda de defensores de los miembros Obtenga ayuda local para sus inquietudes (llamada gratuita).
1-888-246-8140 (TTY 711)

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-800-504-9660 (TTY 711)

Línea de enfermería (NurseLine) Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).
1-866-827-0806 (TTY 711)

Healthy First Steps Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Inscríbese en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita).
1-877-813-3417 (TTY 711)
UHCBabyBlocks.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

Nuestro sitio web Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que esté.
myuhc.com/CommunityPlan

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



SU1503

¿Es Alzheimer?

Conozca los signos de advertencia.

Los problemas de memoria menores pueden formar parte normal del envejecimiento. Sin embargo, la enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia no. La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad cerebral que empeora con el tiempo. Constituye la sexta causa de muerte en los Estados Unidos. La detección temprana y su tratamiento pueden ayudar con los síntomas. También puede ayudar a las familias a aprender cómo lidiar con la enfermedad. La Asociación de Alzheimer enumera algunos signos de advertencia que debe conocer:

- 1. PÉRDIDA DE MEMORIA.** Olvidar información nueva o fechas y acontecimientos importantes. Hacer las mismas preguntas una y otra vez.
- 2. PROBLEMAS CON TAREAS FAMILIARES O PLANIFICACIÓN.** Las tareas como seguir una receta o conducir a un lugar familiar pueden hacerse más difíciles. Pueden tomar mucho más tiempo de lo que solían tomar antes.
- 3. NO SABER LA HORA O NO CONOCER UN LUGAR.** Perder la noción de las estaciones, fechas o la hora.
- 4. PROBLEMAS PARA HABLAR O ESCRIBIR.** Problemas para seguir una conversación. No recordar palabras o usar palabras de manera incorrecta.
- 5. PERDER OBJETOS.** Poner objetos en lugares inusuales. No ser capaz de recordar dónde se pudo haber dejado un objeto.
- 6. CAMBIOS DE HUMOR Y PERSONALIDAD.** Confundirse, deprimirse, ponerse temeroso o ansioso. Alterarse con facilidad cuando está fuera de su zona de confort.



¿Observa signos de advertencia? Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) de inmediato. Visite la Asociación de Alzheimer en **alz.org** o llame a su línea de ayuda disponible las 24 horas, los siete días de la semana, al **1-800-272-3900** para obtener más información.