



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK

Servicios financiados en parte por el Estado de Nuevo México.



¿Sabía usted que...?

Aproximadamente la mitad de todos los adultos hace suficientes ejercicios aeróbicos pero solo el 20 por ciento también hace suficientes ejercicios de fortalecimiento muscular.



Conozca su IMC

¿Tiene un peso saludable?

Dos de cada tres adultos tienen sobrepeso o son obesos. Lo mismo sucede con uno de cada tres niños. El sobrepeso lo pone en riesgo de muchos problemas, entre los cuales se encuentran las cardiopatías, la hipertensión y la diabetes tipo 2.

¿Tiene demasiado sobrepeso? Conozca su índice de masa corporal (IMC). Este número le indica si su peso es demasiado para su estatura.

- 18.5 a 24.9 es un peso saludable.
- 25 a 29.9 es sobrepeso.
- 30 o superior corresponde a obesidad.



Conozca su valor. Su médico puede indicarle cuál es su IMC. O bien, puede ingresar su peso y estatura para averiguar su IMC en cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi.



Qué debe esperar

Recuerde su control posparto.

Es fácil que una nueva mamá descuide su propia salud, pero es importante ir a su médico o partera seis semanas después de haber dado a luz. Si le hicieron cesárea, también debe ir al médico dos semanas después del parto. En su control posparto, su médico:

- la examinará para verificar que esté sanando bien después del parto
- verificará si padece de depresión posparto

- hará un examen pélvico
- le informará si está lista para reanudar su vida sexual
- le hablará acerca de las opciones de control de la natalidad
- responderá preguntas acerca de la lactancia materna y examinará sus senos



¿Está embarazada? Puede ganar recompensas con el programa de Baby Blocks por ir a las citas prenatales y del bienestar del bebé. Es tan fácil como 1-2-3. Inscríbese en [UHCBabyBlocks.com](https://www.UHCBabyBlocks.com).

Usted tiene el poder

De acuerdo con la Asociación Estadounidense del Corazón, las enfermedades cardíacas constituyen la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Una de cada tres personas fallecerá a causa de estas. Pero usted tiene el poder para prevenirlas. Las siguientes son seis formas para mantener un corazón sano:

- 1. Coma bien.** Consuma menos calorías de las que quema. Elija una variedad de alimentos nutritivos. Limite las grasas saturadas, el azúcar y la sal.
- 2. Manténgase activo.** Intente hacer por lo menos 30 minutos de actividad moderada la mayoría de los días.
- 3. No fume.** También evite otras formas de consumo de tabaco y el humo pasivo.
- 4. Conozca sus valores.** Pida a su médico que revise su colesterol y presión arterial. Si los valores están altos, pregúntele cómo bajarlos.
- 5. Controle su peso.** Mantenga el peso adecuado para su estatura.
- 6. Limite el estrés.** Evítelo cuando pueda. Aprenda métodos para manejar el estrés cuando no pueda evitarlo.




El cuidado adecuado

Cómo funciona la gestión de utilización

UnitedHealthcare Community Plan emplea la gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Todos los planes de atención de salud administrada lo hacen. Así es como nos aseguramos de que nuestros miembros reciban la atención adecuada, en el momento y en el lugar adecuado.

Un médico revisa todas las solicitudes de cobertura cuando la atención parece no cumplir las pautas. Las decisiones de aprobaciones o denegaciones se basan en la atención y el servicio, así como en sus beneficios. Las decisiones no se toman debido a recompensas financieras o de otro tipo.


Los miembros y los médicos también tienen el derecho a apelar las denegaciones. La carta de denegación le indicará cómo apelar. La solicitud de apelación se debe enviar dentro de los 90 días siguientes a la denegación.

 **¿Tiene preguntas?** Puede hablar con nuestro personal de UM. Simplemente, llame gratis al **1-877-236-0826 (TTY 711)**.

Cómo manejar la EPOC

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) consiste en un conjunto de problemas pulmonares, entre ellos, enfisema y bronquitis crónica. Los cambios en el estilo de vida pueden ayudarlo a manejar la EPOC. Puede sentirse mejor la mayor parte del tiempo si:

- 1. No fuma.** Tampoco permita que otras personas fumen en su casa.
- 2. Evita el polvo y los vapores.** Permanezca en su casa los días en que el aire no sea de buena calidad.
- 3. Se vacuna contra la influenza cada año.** Pregunte a su médico por la vacuna contra la neumonía.
- 4. Evita los gérmenes.** Lávese las manos regularmente.
- 5. Mantiene un peso saludable.** Siga una dieta saludable y manténgase activo.

 **Podemos ayudarlo.** UnitedHealthcare Community Plan cuenta con programas para ayudar a las personas con EPOC y otras afecciones. Puede obtener asesoría de una enfermera. Le enviaremos recordatorios de exámenes importantes. Llame al **1-877-236-0826 (TTY 711)** para obtener más información.

Su socio en la salud


Su proveedor de atención primaria (PCP) es la persona a quien debe acudir cuando está enfermo y es quien provee o coordina su atención médica. Sin embargo, su PCP también quiere verlo cuando está bien. Las consultas de control sano le ayudan a usted y a su proveedor a conocerse mejor. También son un buen momento para lo siguiente:

- hacerse exámenes importantes de diagnóstico y pruebas
- ponerse las vacunas necesarias
- hacerse control de enfermedades crónicas
- hacerse control de los medicamentos que toma
- coordinar la atención que le brindan los especialistas a los que va
- recibir orientación para un estilo de vida saludable
- conversar sobre su salud mental, consumo de sustancias, seguridad y otros temas

Cuando vaya a ver a su PCP, infórmele sobre:

- cualquier medicamento o suplemento que tome
- cualquier otro proveedor al que vaya, como especialistas o proveedores alternativos
- las pruebas o los tratamientos que se haya realizado
- cualquier tratamiento de salud mental o para el abuso de sustancias que reciba

Las visitas de control sano están cubiertas sin costo para usted. ¿Ha transcurrido más de un año desde su último control sano? Llame a su PCP para programar una cita hoy.

 **Vaya a ver a su PCP.** Debe sentirse cómodo con su PCP. Si no es así, elija uno nuevo. Visite **myuhc.com/CommunityPlan** o use la aplicación Health4Me. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-236-0826 (TTY 711)**.



Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o presente una queja, en cualquier idioma. Solicite que le envíen por correo copias del Manual para miembros o directorio de proveedores (llamada gratuita).

1-877-236-0826 (TTY 711)

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)

Nuestro sitio web Use nuestro directorio de proveedores o lea su Manual para miembros.

myuhc.com/CommunityPlan

Línea directa nacional contra la violencia doméstica Obtenga ayuda gratis y confidencial ante el abuso doméstico (llamada gratuita).

1-800-799-7233 (TTY 1-800-787-3224)

Crisis and Access Line

1-855-NMCRISIS (1-855-662-7474)

NMCrisisLine.com

Peer to Peer Warmline

1-855-4NM-7100 (1-855-466-7100)

Línea de ayuda para dejar de fumar Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

(TTY 711)

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 (TTY 711)

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

KidsHealth.org

Según las reglas

¿Ha leído su Manual para miembros? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan y le explica:

- los beneficios y servicios con los que usted cuenta
- los beneficios y servicios con los que usted no cuenta (exclusiones)
- cómo encontrar proveedores de la red
- cómo funcionan sus beneficios de medicamentos recetados
- qué hacer si necesita atención cuando se encuentra fuera de la ciudad
- cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red
- sus derechos y responsabilidades como miembro
- nuestra política de privacidad
- cuándo y cómo puede presentar una reclamación en caso de que sea necesario
- dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, después de horario, de salud de la conducta, especializada, hospitalaria y de emergencia
- cómo expresar una queja o apelar una decisión relacionada con la cobertura
- cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con el idioma o una traducción
- la forma en que el plan decide qué nuevos tratamientos o tecnologías se cubren
- cómo denunciar fraude y abuso.



Obténgalo todo. Puede leer el Manual para miembros en línea en **myuhc.com/CommunityPlan**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-236-0826 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual.

