



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK

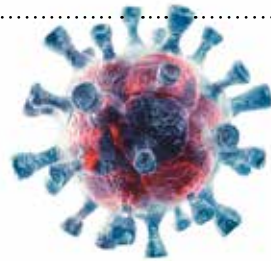
 **UnitedHealthcare**<sup>®</sup>  
Community Plan

## Observe y aprenda

Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) para ver breves introducciones a su plan de salud. Estos videos le explican cómo aprovechar sus beneficios al máximo. Son excelentes tanto para miembros nuevos como para aquellos experimentados.



## No se contagie de gripe



### Vacúnese pronto contra la gripe.

La temporada de gripe se acerca y es una enfermedad que se propaga con facilidad. Puede hacer que se sienta muy mal y que falte varios días al trabajo o a la escuela. También puede ser peligrosa e incluso mortal.

La mejor forma de prevenir la gripe es vacunándose. Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe cada otoño. Seguir estos consejos también puede ayudarle a prevenir la gripe:

- Lávese las manos habitualmente con agua y jabón. O bien, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca a menos que se haya lavado las manos recientemente.
- Coma bien, haga ejercicio, beba gran cantidad de agua y duerma suficiente.



**No se arriesgue, vacúnese.** Las vacunas contra la gripe no tienen costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es en el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP). También puede vacunarse en cualquier clínica o tienda que acepte su plan. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o use la aplicación **Health4Me** para encontrar un lugar cerca de usted.

# Usted puede dejarlo

## Únase al Gran Día de No Fumar.

El consumo de tabaco es la principal causa prevenible de enfermedades y de muerte prematura. Casi 42 millones de personas en los Estados Unidos fuman. ¿Es usted una de ellas?

Dejar de fumar no es fácil. Es una adicción física y mental. Algunos medicamentos y contar con apoyo pueden ayudarle. Elija una fecha y elabore un plan para dejar de fumar. El Gran Día de No Fumar es un buen día para dejar el tabaco, aunque solo sea por un día. La fecha de este año es el 17 de noviembre.



**Usted puede hacerlo.** Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) sobre cómo dejar de fumar. También puede llamar gratis a la Línea de ayuda local para dejar de fumar al **1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)** para obtener ayuda gratuita. Visite **cancer.org/smokeout** para consultar más recursos.

## Obtenga los resultados

UnitedHealthcare Community Plan ofrece un Programa de mejoramiento de calidad, que funciona para ofrecer a nuestros miembros una mejor atención y mejores servicios. Cada año, informamos a nuestros miembros cómo ha sido nuestro desempeño en la prestación de servicios de atención médica.

El año pasado, una de nuestras metas era lograr un aumento en la cantidad de exámenes oculares, HbA1c y de función renal de nuestros miembros con diabetes. Descubrimos que una mayor cantidad de miembros con diabetes se hizo estos exámenes. Este año, nuestra meta para nuestros miembros con diabetes no es solo que se hagan más exámenes, sino que también tengan mejores resultados.

Otra de nuestras metas era aumentar la cantidad de visitas al médico de las mujeres entre la tercera y octava semana luego de haber dado a luz a un bebé. Descubrimos que una mayor cantidad de pacientes acudió a estas visitas. Este año nos enfocaremos en ayudar a las mujeres embarazadas a comenzar a visitar a sus proveedores desde el inicio y durante todo su embarazo.

El próximo año, queremos aumentar el número de miembros que acuden a controles dentales de rutina. Además, queremos asegurarnos de que más niños tengan sus controles de rutina anuales.

Cada año, también realizamos encuestas a los miembros. Ellas demuestran nuestro desempeño en cuanto a la atención de las necesidades de nuestros miembros. Nuestras encuestas de 2016 demostraron una mejora general en la forma en que nuestros miembros califican su atención médica. Este año trabajaremos para mejorar su satisfacción. Mejoraremos los materiales y la información que ofrecemos. Nuestra meta es que nuestros miembros entiendan mejor los beneficios de su plan de salud.



**Obtenga todo.** ¿Quiere saber más acerca de nuestro Programa de mejoramiento de calidad? Llame a Servicios para miembros o visite **myuhc.com/CommunityPlan**.

## Conozca los riesgos

El cáncer de mama es la segunda forma más común de cáncer entre las mujeres. Existen muchos factores de riesgo para el cáncer de mama. La mayoría de ellos están fuera de su control, como los antecedentes familiares. Sin embargo, algunos están relacionados con su estilo de vida. Puede reducir el riesgo de cáncer de mama si mantiene un peso sano y hace ejercicio. Limitar la cantidad de alcohol que bebe también puede ayudar.

Es importante que la mayoría de las mujeres a partir de los 40 años se realicen una mamografía cada dos años. Esta radiografía de las mamas puede detectar cáncer de mama en una etapa temprana. El cáncer de mama tiene cura la mayoría del tiempo si se detecta en sus primeras etapas.

Hable con su médico acerca de su riesgo de cáncer de mama. Su médico puede recomendar un calendario de exámenes de detección diferente para usted. Algunas mujeres deben comenzar a hacerlos antes o deben realizarse otros exámenes. Otras necesitan mamografías con menos frecuencia.



### Conozca sus beneficios.

¿Tiene alguna pregunta sobre sus beneficios respecto de la detección y el tratamiento de cáncer de mama? Consulte su Manual para miembros o llame a Servicios para miembros.



# Disminuya las calorías

## Receta de guisado de ejotes saludable para el corazón

El guisado de ejotes es uno de los platos favoritos de las vacaciones. Pero puede tener mucha sal, grasa y calorías. Pruebe esta versión sana de la Asociación Estadounidense del Corazón. Con solo 77 calorías y 138 mg de sodio por porción, su corazón se lo agradecerá.



### Ingredientes

- 1 lb. de ejotes congelados, descongelados
- 10.5 oz. de sopa de champiñones en crema baja en sodio
- ½ taza de crema ácida baja en grasa
- ½ cdta. de pimienta
- 1 cebolla pequeña, cortada en tiras delgadas
- aerosol antiadherente de cocina
- ¼ taza de harina

### Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°.
2. En una fuente de 9x13, mezcle los ejotes, la sopa, la crema ácida y la pimienta. Revuelva hasta lograr una mezcla uniforme. Hornee 20 minutos.
3. Mientras se hornea el guisado, separe las tiras de cebolla. Rocíe ligeramente con el aerosol antiadherente de cocina.
4. Espolvoree harina sobre la cebolla y revuelva para que queden cubiertas.
5. Rocíe un sartén mediano a grande con el aerosol antiadherente de cocina. Caliente a fuego medio a alto. Agregue las cebollas y cocine hasta que estén crujientes.
6. Retire la fuente del horno. Agregue la mitad de las cebollas y revuelva bien.
7. Cubra con la mitad restante y devuelva al horno. Hornee 5 minutos más.

Rinde 8 porciones



**Cocine liviano.** Visite [Heart.org](http://Heart.org) para leer más recetas y consejos para un estilo de vida saludable para el corazón.

## Creciendo

Los adolescentes pueden comenzar a aprender a ser consumidores de atención médica. Involucrarse en su propia atención puede ayudarles a desarrollar su autoestima y a ser más independientes. Los padres pueden enseñar a sus hijos adolescentes habilidades relacionadas con la atención médica, como por ejemplo:

- programar citas médicas y dentales
- hacer una lista de preguntas para plantearlas en las citas
- hablar con el proveedor
- llenar formularios
- entender los medicamentos

Los adolescentes tienen necesidades de atención médica diferentes a los niños. Es posible que su hijo adolescente esté listo para cambiar de un pediatra a un proveedor de atención primaria que trate a adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de salud de la mujer, como un obstetra/ginecólogo.



**Podemos ayudar.** UnitedHealthcare Community Plan puede ayudar a su hijo adolescente a elegir al proveedor correcto. Llame a Servicios para miembros, visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o use la aplicación **Health4Me**.





## Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

**1-800-895-2017 (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).

**1-800-542-8630 (TTY 711)**

**Baby Blocks** Inscríbase en un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las nuevas mamás.

**[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)**

### Cuidado de las embarazadas en Twitter

Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo.

**[@UHCPregnantCare](https://twitter.com/UHCPregnantCare)**

**[@UHCEmbarazada](https://twitter.com/UHCEmbarazada)**

**[bit.ly/uhc-pregnancy](http://bit.ly/uhc-pregnancy)**

**Nuestro sitio web y aplicación** Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

**[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**  
**Health4Me**

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

**[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)**

# Depresión durante las fiestas

## Cómo hacer frente a la depresión durante momentos de alegría

Lidiar con la depresión durante las fiestas puede ser difícil. Todos parecen estar celebrando. Sin embargo, la pérdida, la soledad, el estrés, los problemas de dinero u otros problemas pueden ser abrumadores. Es importante abordar estos sentimientos. Así, puede tomar medidas para conseguir sentirse mejor.

- 1. Busque ayuda.** Si se siente solo, busque grupos o eventos de la comunidad a los cuales unirse. Trabajar como voluntario también puede ayudarle a subir el ánimo y conocer gente.
- 2. Haga un presupuesto.** Decida cuánto puede gastar antes de comprar. No se sienta mal sobre lo que puede o no puede gastar.
- 3. Planifique con anticipación.** Aparte días para actividades como ir de compras, cocinar y viajar. Aprenda a decir no si tiene demasiado que hacer y se siente agobiado.
- 4. Tome un descanso.** Dedique tiempo para sí mismo. Busque una actividad que reduzca el estrés, como leer, escuchar música o salir a caminar.
- 5. Manténgase sano.** Asegúrese de comer bien, dormir el tiempo suficiente y mantenerse físicamente activo.



**¿Necesita ayuda?** Si tiene síntomas de depresión nuevos o sus síntomas empeoran, pida ayuda. Hable con su proveedor de atención primaria (PCP). O llame a Servicios para miembros para encontrar un proveedor de salud del comportamiento.

