



# LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK

Servicios financiados en parte por el Estado de Nuevo México.



## ¿Sabía usted que...?

El cáncer de piel es el tipo de cáncer que se diagnostica más que todos los demás tipos de cáncer combinados. La luz ultravioleta (UV) es la principal causa del cáncer de piel. La luz UV proviene de la luz solar y las camas bronceadoras. El uso de protector solar, cubrirse y evitar las camas bronceadoras puede prevenir el cáncer de piel.

## Health4Me

### Su salud en sus manos

UnitedHealthcare Health4Me™ es una aplicación móvil que le permite acceder fácilmente a la información de su plan de salud. Está desarrollada para ser su recurso de consulta sobre atención médica cuando se encuentre fuera de casa.

- Encuentre proveedores, hospitales y clínicas de atención de urgencia cercanos.
- Consulte los beneficios de su plan de salud.
- Acceda a su tarjeta de identificación de miembro.
- Reciba importantes notificaciones sobre beneficios y atención médica.
- Vea su Manual para miembros.
- Conéctese con profesionales útiles.



**Comience.** Abra la tienda de aplicaciones en su iPhone o Google Play en su teléfono Android. Descargue la aplicación. Use sus datos de acceso de [myuhc.com](http://myuhc.com) para iniciar sesión, o ingrese la información de su tarjeta de identificación de miembro para registrarse.





## Solo miembros

Puede obtener información importante acerca de su plan de salud en cualquier momento en **myuhc.com/CommunityPlan**. En este sitio seguro podrá ver su tarjeta de identificación, encontrar un proveedor, completar una evaluación de salud y aprender acerca de sus beneficios, entre otras cosas. Regístrese hoy y aproveche al máximo sus beneficios. Es rápido y fácil:

1. Vaya a **myuhc.com/CommunityPlan**.
2. Haga clic en "Register Now" (Registrarme ahora). Necesitará su tarjeta de identificación de miembro, o puede usar su número de Seguro Social y su fecha de nacimiento para registrarse.
3. Siga las instrucciones paso a paso.

## Nos preocupamos por usted

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. La administración de atención ayuda a las personas con:

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

Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades. Los miembros en estos programas reciben recordatorios acerca de su atención. Estos programas ayudan a los miembros con enfermedades crónicas como:

- diabetes
- asma
- EPOC
- depresión



**Hay ayuda disponible.** Llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-236-0826 (TTY 711)** para preguntar acerca de los programas que pueden ayudarle a usted o a su familia.



## Bajo control

### Pruebas para personas con diabetes

Si tiene diabetes, debe hacer de su salud una prioridad. Se requiere de una supervisión constante y cuidadosa para mantener la diabetes bajo control. Las pruebas habituales le ayudan a ver cómo está. ¿Se ha realizado estas pruebas recientemente?

**Análisis de sangre A1c:** Este análisis de laboratorio indica cuán bien ha controlado su nivel de azúcar en sangre en los últimos dos a tres meses. Además, indica la eficacia de su tratamiento. Realícese este análisis de dos a cuatro veces al año.

**Enfermedad cardíaca:** Las personas con diabetes tienen el doble de riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. El control de su colesterol y presión arterial puede proteger su corazón. Controle su colesterol una vez al año o cuando su médico se lo indique. Pida que revisen su presión arterial en cada consulta médica.

**Función renal:** La diabetes puede dañar los riñones. Este análisis de sangre se asegura de que los suyos funcionen de manera adecuada. Realícese esta prueba una vez al año.

**Examen de pupila dilatada:** El azúcar elevado en la sangre puede causar ceguera. En esta prueba, sus pupilas se dilatan con gotas oftálmicas para poder revisar la retina. Ayuda a detectar problemas antes de que se dé cuenta de que los tiene. Realícese esta prueba una vez al año.



**Con nosotros es fácil.** Estas pruebas son beneficios cubiertos. Si necesita ayuda para programar una cita o ir al médico, llame a Servicios para miembros al **1-877-236-0826 (TTY 711)**.

## Pregunte al Dr. Health E. Hound

**P: ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a andar seguro en bicicleta?**

**R:** Es divertido hacer actividades al aire libre. Andar en bicicleta es una excelente forma para desplazarse. También es un buen ejercicio. Haga que cada viaje sea seguro con estas sugerencias.

**Uso de un casco.** Acostumbre a su hijo a que use casco desde la primera vez que ande en triciclo o como pasajero en una bicicleta para adultos. Solo utilice cascos diseñados para andar en bicicleta. Utilice también un casco para demostrar a su hijo lo importante que es. Las caídas pueden ocurrir en cualquier lugar. Por ello, asegúrese de que su hijo use un casco cada vez que se monte en una bicicleta.

**Enseñe sobre seguridad vial.** Enséñele a su hijo las normas de los caminos. Demuéstrele cómo detenerse y mirar hacia todos lados antes de cruzar o ingresar a una calle. Pídale que ande por el lado derecho, en el sentido del tráfico, y que obedezca las señales de tránsito y los letreros.

**Utilice bicicletas de un tamaño adecuado.** No compre una bicicleta grande para que su hijo se adapte posteriormente a ella. Es difícil controlar las bicicletas demasiado grandes. Con una bicicleta del tamaño adecuado, su hijo podrá apoyar las puntas de los pies en el suelo.



**Mantenga la seguridad.** Obtenga más consejos para mantener seguros y sanos a sus hijos. Descubra cómo tratar las quemaduras solares, picaduras de insectos y rodillas raspadas que son comunes en el verano. Visite [KidsHealth.com](http://KidsHealth.com).

## Su mejor opción, vacúnese

Puede prevenir dos enfermedades comunes.

Las vacunas no son solo para los niños. Los adultos también las necesitan. Si tiene más de 60 años, hable con su médico acerca de las siguientes vacunas:

### Herpes zóster

El herpes zóster es el mismo virus que causa la varicela. Provoca una erupción que puede causar problemas nerviosos dolorosos. La vacuna contra esta enfermedad se recomienda para los adultos a partir de los 60 años de edad. Incluso las personas que han tenido herpes zóster o varicela en el pasado deben vacunarse. Las personas con sistemas inmunológicos débiles no deben vacunarse.

### Enfermedad neumocócica

La enfermedad neumocócica puede causar infecciones graves, entre las cuales se encuentran algunos tipos de neumonía (infección pulmonar) y meningitis (infección del cerebro). La vacuna neumocócica se recomienda para todos los adultos a partir de los 65 años de edad. Los

adultos más jóvenes que fuman o tienen asma también deben vacunarse. Asimismo, es importante para las personas que padecen algunos problemas de salud.



**No se olvide de la influenza.** Los adultos también necesitan vacunarse contra la influenza todos los años. El mejor momento para hacerlo es a principios del otoño.



## 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](http://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)**

**Línea de crisis y acceso** Si usted o uno de sus seres queridos experimentan una crisis emocional pueden encontrar ayuda las 24 horas del día, los siete días de la semana.  
**1-855-NMCRISIS (1-855-662-7474)**  
**NMCrisisLine.com**

**Línea de ayuda entre pares** Un número de teléfono al cual todos pueden llamar para hablar con alguien que ha “pasado por eso”. Este apoyo telefónico no es para casos de crisis.  
**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](http://KidsHealth.org)**

# Tiempo para adolescentes

**Los controles de rutina son importantes en la adolescencia.**

Los controles de rutina permiten que los niños estén sanos a cualquier edad. Incluso los preadolescentes y adolescentes deben acudir al médico para una visita de control de salud cada año. Estas visitas aseguran que su hijo se esté desarrollando bien. Se medirá el índice de masa corporal (IMC) de su hijo. El IMC utiliza la estatura y el peso para ver si su hijo pesa demasiado o muy poco.

El médico y su hijo pueden conversar sobre conductas de riesgo, como por ejemplo, abuso de sustancias y seguridad. También conversarán sobre la salud sexual. Además, su hijo recibirá las vacunas y los exámenes que necesita.

Cuando comienzan los años de la preadolescencia, es hora de otra ronda de vacunas. Las vacunas Tdap, VPH y contra el meningococo se recomiendan para la mayoría de los niños entre 11 y 12 años. Además, los adolescentes necesitan un refuerzo de la vacuna contra el meningococo a los 16 años.



**Solicite orientación.** Se encuentran disponibles pautas preventivas. Este documento indica qué exámenes y vacunas son necesarios y cuándo lo son. Visite **[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)** o llame gratis al **1-877-236-0826 (TTY 711)** para obtener una copia.

