



# LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK

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

## ¿Qué piensa?

Es posible que dentro de algunas semanas reciba por correo una encuesta en la que le preguntamos su grado de satisfacción con UnitedHealthcare Community Plan.

Si la recibe, le agradeceremos que la responda y nos la envíe por correo. Sus respuestas serán confidenciales. Su opinión nos ayudará a mejorar el plan de salud.



## ¿Es un accidente cerebrovascular?

### Conozca los signos.

Los accidentes cerebrovasculares se producen cuando un vaso sanguíneo del cerebro estalla o se obstruye. Según las áreas del cerebro que se vean afectadas y cuánto tiempo transcurra antes de comenzar el tratamiento, los sobrevivientes de un accidente cerebrovascular pueden sufrir discapacidades de leves a graves.

Existen tres tareas simples que pueden ayudarle a determinar si alguien está teniendo estos síntomas. Si alguien está sufriendo un accidente cerebrovascular, es posible que no pueda:

- sonreír
- levantar ambos brazos
- decir de manera coherente una oración sencilla



**Actúe rápido.** Llame al **911** ante la primera señal de un posible accidente cerebrovascular. El tratamiento rápido es esencial.



# Depresión de invierno

## Autocuidado para el trastorno afectivo estacional

El trastorno afectivo estacional (SAD, por sus siglas en inglés) es una forma de depresión. Las personas con SAD presentan síntomas de depresión principalmente durante el invierno. Entre los síntomas se encuentran la tristeza, irritabilidad, dormir en exceso y aumento de peso. Si cree que tiene SAD, siga estas sugerencias para su autocuidado:

- **Use una caja de luz.** Las cajas de luz imitan al sol. Pregunte a su proveedor si podrían ser adecuadas para usted.
- **Haga ejercicio.** Se sabe que la actividad física mejora el estado de ánimo y alivia el estrés. El yoga, la meditación y la terapia de masajes también pueden ser útiles.
- **Pase tiempo al aire libre.** La luz exterior puede ayudarlo a sentirse mejor, incluso en días nublados. Salga a caminar. Cuando esté en un ambiente interior, siéntese cerca de las ventanas siempre que sea posible.
- **Ilumine su ambiente.** Poda los árboles y arbustos que puedan bloquear la entrada de luz solar por las ventanas. Pinte las paredes de un color brillante.
- **Tome vitaminas.** El SAD se ha vinculado a una deficiencia de vitamina D. Hable con su médico acerca de la vitamina D u otros suplementos.



**¿Se siente triste?** Si sus síntomas no mejoran, hable con su proveedor. La terapia o los antidepresivos pueden ayudarlo. Para obtener información sobre el uso de sus beneficios de salud del comportamiento, llame gratis al **1-800-424-0333 (TTY 711)**.

# Mantente seguro

## Tú puedes prevenir las ETS.

Millones de jóvenes se contagian de enfermedades de transmisión sexual (ETS) cada año. Las ETS no se transmiten solo a través de las relaciones sexuales. También puede contagiarse mediante el contacto de la piel con una zona infectada. Las ETS son graves. Si no se tratan, pueden causar daños permanentes, como infertilidad.

- **Protégete.** La única forma de evitar las ETS por completo es abstenerse de tener relaciones sexuales. Si tienes sexo, usa condón cada vez que tengas una relación sexual. Los condones son el único método de control de la natalidad que reduce tu riesgo de contagiarte de una ETS.
- **Comunícate con su pareja.** Asegúrate de que ambos sepan si el otro tiene una ETS o cualquier otro problema de salud. Hablen sobre cómo evitar las ETS y el embarazo. El sexo siempre debe ser con consentimiento mutuo.
- **Hazte una prueba.** Muchas ETS no tienen síntomas perceptibles. Es importante realizarse exámenes y pruebas regulares. Si piensas que tienes una ETS, no permitas que la vergüenza te impida consultar a un médico.



**Hazte una prueba.** ¿Necesita encontrar un proveedor para su adolescente? Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan).

## Su privacidad

Tomamos la privacidad con seriedad. Somos muy cuidadosos con la información de salud protegida (PHI, por sus siglas en inglés) de su familia. Asimismo, resguardamos su información financiera (FI, por sus siglas en inglés). Utilizamos la PHI y la FI para manejar nuestro negocio, ya que nos ayudan a ofrecerle productos, servicios e información.

En nuestras actividades, protegemos la PHI y FI oral, escrita y electrónica. Tenemos normas que nos indican cómo podemos mantener seguras la PHI y FI. No queremos que la PHI o FI se pierda o destruya. Queremos asegurarnos de que nadie las use de manera indebida. Nosotros nos cercioramos de usar la PHI y FI de manera cuidadosa.

Tenemos políticas que explican:

- cómo podemos usar la PHI y FI
- los derechos que tiene con respecto a la PHI y FI de su familia
- cuándo podemos compartir la PHI y FI con terceros



**No es ningún secreto.** Puede leer nuestra política de privacidad en su Manual para miembros que está disponible en línea en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan), o puede llamar a

Servicios para miembros al **1-800-641-1902 (TTY 711)** para solicitar que le enviemos una copia por correo. Si realizamos cambios en la política, le enviaremos una notificación por correo.

# Según las cifras

## ¿Podría tener diabetes?

La diabetes es cada vez más común. El número de adultos con diabetes se ha cuadruplicado desde 1980. Si esta tendencia se mantiene, 1 de cada 3 adultos tendrá diabetes en 2050. Considere los siguientes datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos.

- 1.7 millones de personas descubren que tienen diabetes cada año.
- Prácticamente uno de cada 10 estadounidenses tiene diabetes en la actualidad. Es decir, más de 29 millones de personas.
- Más de 8 millones de personas con diabetes no saben que la tienen.
- Más de 1 de cada 3 adultos, es decir, 86 millones de personas, tienen prediabetes.

Muchas personas con diabetes no tienen síntomas ni factores de riesgo. Si la diabetes no se trata, puede causar graves problemas, como enfermedad cardíaca o pérdida de la visión. Por ello, es muy importante que todos se realicen pruebas. En su próxima consulta, pregunte a su proveedor si debe hacerse una prueba y cómo puede prevenir la diabetes.



**¿Tiene diabetes?** Hágase a tiempo todas las pruebas que su médico le indique como necesarias. Entre ellas se encuentra la prueba habitual A1C. También existen otras pruebas que pueden prevenir que sufra problemas graves en los pies, los ojos y los riñones.



# Diga no al CO

## Manténgase seguro este invierno.

El monóxido de carbono (CO) es un asesino invisible. Es un gas incoloro e inodoro que se produce al quemar combustible. El CO se produce todo el año. Sin embargo, debido a que las ventanas están cerradas y los calefactores están encendidos, el riesgo de intoxicación por CO aumenta en los meses más fríos.

Debido a que el CO no se puede ver ni oler, el primer indicio de que está presente en su casa es generalmente cuando empieza a sentirse mal. Los primeros síntomas son dolor de cabeza, fatiga o mareos, los cuales mejoran cuando sale de la casa. Es posible que sienta náuseas o tenga problemas para respirar.

Si sospecha de intoxicación por CO, salga inmediatamente. Asegúrese de que todas las personas y mascotas que se encuentren en el edificio también salgan. Luego, llame al 911 desde un teléfono celular o la casa de un vecino.

Para prevenir la intoxicación por CO, mantenga todos los artefactos de cocina y calefacción en buenas condiciones.

Además, NUNCA:

- deje un auto encendido en un garaje u otro espacio encerrado, ni siquiera con la puerta abierta.
- tenga un generador encendido dentro de su casa, garaje o entresuelo.
- queme carbón en el interior de su casa.
- use un horno, una estufa o una secadora a gas como calefacción.



**Use un detector.** Todas las casas deben tener un detector de CO. Este le advertirá sobre los niveles altos de CO. Revise que las baterías funcionen.





## Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Si no habla inglés, Servicios para miembros le comunicará con un intérprete. De lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.  
**1-800-641-1902 (TTY 711)**

**Línea de enfermería (NurseLine)**  
Obtenga consejos de una enfermera, incluida ayuda para decidir cuál es el mejor lugar para recibir atención, las 24 horas del día, los siete días de la semana.  
**1-877-543-4293 (TTY 711)**

**Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)** 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**

**Behavioral Health Services**  
**1-800-424-0333 (TTY 711)**

**Superior Vision**  
**1-800-879-6901**

**Administración de atención** Nuestras enfermeras administradoras de casos están disponibles de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.  
**1-877-856-6351 (TTY 711)**

**Nuestro sitio web** Busque un proveedor, imprima su tarjeta de identificación de miembro o lea su Manual para miembros.  
**myuhc.com/CommunityPlan**

**ACCESSNebraska** Llame si cambia de dirección o número de teléfono, o si se embaraza.  
**1-855-632-7633 (TTY 711)**

**402-473-7000** en el área de Lincoln  
**402-595-1178** en el área de Omaha

**IntelliRide** Coordine servicios de transporte.  
**1-844-531-3783**  
**402-401-6999** en el área de Omaha  
**IRideNow.com**

**KidsHealth** Reciba respuesta a sus preguntas acerca de la salud infantil.  
**UHCommunityPlan.com/NEKids**



# Obtenga la atención correcta

## A dónde debe ir para recibir la atención correcta, en el momento correcto

### Su primera opción: Su PCP

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) debe ser el primer lugar al que debe llamar cuando necesite atención médica. Es posible que pueda obtener una cita para ese mismo día. También le pueden dar consejos para que se trate solo. Su médico puede llamar a la farmacia para solicitar un medicamento para usted. Incluso puede llamar en la noche o los fines de semana.

**Ejemplos:** Infecciones de garganta, oídos, respiratorias u oculares. Resfriados y gripe. Problemas de la piel. Síntomas leves de asma. Virus estomacales.

### Su siguiente opción: Atención de urgencia

Si no puede ir a su médico, tiene la opción de acudir a un centro de atención de urgencia. Estos centros atienden a los pacientes sin cita previa. En estos se tratan muchos tipos de enfermedades y lesiones, y se pueden realizar algunos tipos de exámenes de diagnóstico. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

**Ejemplos:** Igual que el PCP y además esguinces o fracturas óseas menores. Cortadas que requieran puntos. Síntomas moderados de asma o diabetes que requieran tratamiento rápido.

### Para emergencias verdaderas: Llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias de un hospital

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas importantes. Solo acuda si cree que su enfermedad o lesión puede causar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato.

**Ejemplos:** Señales de un accidente cerebrovascular o ataque al corazón. Hemorragia descontrolada. Complicaciones graves del embarazo. Síntomas importantes de asma o diabetes.



**¡Hola, enfermera!** UnitedHealthcare tiene una línea de enfermería que atiende las 24 horas, los 7 días de la semana. Puede hablar con una enfermera en el día o la noche. La enfermera puede ayudarle a decidir el mejor lugar para obtener atención. Llame a la Línea de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana al **1-877-543-4293 (TTY 711)**.