



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN HealthTALK

Servicios financiados en parte por el Estado de Nuevo México.

 **UnitedHealthcare**[®]
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.



Ayúdenos a ayudarle

¿Se ha realizado una Evaluación de Salud?

UnitedHealthcare Community Plan le ofrece beneficios y programas especiales que le permiten mejorar su salud. La Evaluación de Salud nos indica qué servicios pueden ayudarle. Al responder tan solo algunas preguntas, se le puede asociar con los programas adecuados para usted.

Pedimos a los miembros nuevos que llenen una Evaluación de Salud dentro de los 60 días siguientes a unirse al plan. Si ha sido miembro durante más tiempo, aún no es demasiado tarde.

Llenar una Evaluación de Salud es fácil. Solo tardará algunos minutos. Simplemente visite el sitio web seguro para miembros en **myuhc.com/CommunityPlan**. O bien, llame al **1-877-236-0826 (TTY 711)** y respóndala por teléfono. También puede pedir que le envíen por correo una copia impresa.





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 ayudarle 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.** Pude 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 ayudarle. Para obtener información sobre el uso de sus beneficios de salud del comportamiento, llame gratis al **1-877-236-0826 (TTY 711)**.

Conozca sus beneficios de medicamentos

¿Sabe dónde puede obtener más información acerca de sus beneficios de medicamentos recetados? Visite nuestro sitio web para obtener información sobre:

- 1. Los medicamentos de nuestro formulario.** Esta es una lista de los medicamentos cubiertos. Lo animamos a que tome medicamentos genéricos cuando sea posible.
- 2. Cómo surtir sus medicamentos recetados.** Hay miles de farmacias de la red a nivel nacional. Puede encontrar una cerca de su domicilio que acepte su plan. También puede obtener algunos medicamentos por correo.
- 3. Reglas que pueden aplicar.** Es posible que algunos medicamentos se cubran solo en determinados casos. Por ejemplo, es posible que tenga que probar otro medicamento primero. (Esto se denomina terapia escalonada.) O bien, podría necesitar la aprobación de UnitedHealthcare para tomar un medicamento. (Esto se denomina autorización previa.) También es posible que haya límites en cuanto a la cantidad que puede obtener de determinados medicamentos.



Busque. Encuentre información sobre sus beneficios de medicamentos en myuhc.com/CommunityPlan o en la aplicación Health4Me. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-236-0826 (TTY 711)**.

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, o puede llamar a Servicios para miembros al **1-877-236-0826 (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?

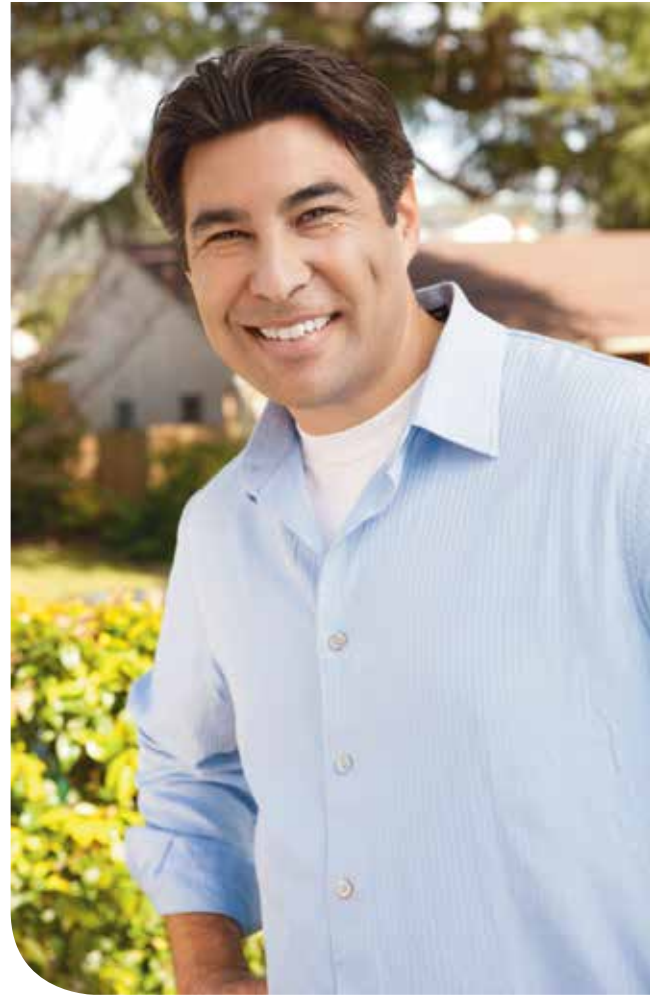
La diabetes es cada vez más común. El número de adultos con diabetes se ha cuadruplicado desde 1980. Si esta tendencia se mantiene, 1 de cada 3 adultos tendrá diabetes en 2050. Considere los siguientes datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos.

- 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.



Podemos ayudar. Nuestro programa de control de enfermedades ayuda a las personas con diabetes. Le enviaremos recordatorios acerca de las pruebas que necesita. Puede obtener ayuda telefónica de una enfermera. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-236-0826 (TTY 711)** para obtener más información.



Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Por qué mi bebé necesita tantas vacunas?

R: Para cuando su bebé haya cumplido 2 años de edad, habrá recibido más de 20 vacunas, las cuales protegen contra 14 enfermedades distintas. Parece que son muchas vacunas. Sin embargo, cada una de ellas es importante.

Algunas de las enfermedades contra las cuales vacunamos son poco frecuentes en Estados Unidos gracias a las vacunas. No obstante, aún están presentes en otros lugares del mundo. Si no vacunáramos, podrían reaparecer en nuestro país. Otras enfermedades siguen siendo comunes aquí. Los bebés y los niños pequeños pueden sentirse muy mal a causa de estas graves enfermedades.

Las vacunas son seguras. Se ha demostrado que funcionan bien y las complicaciones son poco frecuentes. Los estudios demuestran que no causan autismo ni otras afecciones.

Su bebé recibirá las vacunas que necesite en sus controles habituales. Lleve un registro de las vacunas que reciba su hijo y la fecha en que las recibe. Comparta esta lista con los proveedores nuevos a los que visite.



Téngalo todo. Obtenga más información acerca de las vacunas y otros temas sobre salud infantil en **KidsHealth.org**.



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 puedes contagiarte mediante el contacto de la piel con una zona infectada. Las ETS son graves. Si no se tratan, pueden causar daños permanentes, como infertilidad.

- **Protéjete.** 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 tu 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.

Presentamos Doctor on Demand

Como miembro de UnitedHealthcare Centennial Care, ahora puede consultar a un médico desde la comodidad de su hogar. Simplemente, use la aplicación Doctor on Demand en su teléfono inteligente o tableta.

- **Es rápido y fácil.** Puede conectarse con un médico en 90 segundos.
- **Es integral.** Doctor on Demand trata 17 de los 20 problemas médicos más comunes, como resfriados y gripe, sinusitis y alergias, problemas dermatológicos y oftalmológicos, entre otros.
- **Es asequible.** Está disponible sin costo alguno para los miembros de UnitedHealthcare Centennial Care en Nuevo México.
- **Cuenta con excelentes médicos.** Están certificados por la junta y autorizados por el estado.
- **Hay medicamentos recetados disponibles.** Puede obtener rápidamente una receta para algunos de los medicamentos que necesite.



Prepárese. Descargue la aplicación desde App Store o Google Play. Toque "sign up" (inscribirse) y luego ingrese su información del seguro y la aplicación estará lista para que la use cuando la necesite. Obtenga más información en DoctoronDemand.com/uhcnewmexico.



¿Qué le pica?

Millones de niños tienen piojos, que son diminutos insectos que viven en el cabello humano. Se propagan y reproducen con facilidad. Su hijo puede contagiarse de piojos al tener contacto con una persona que los tenga. Compartir las pertenencias, como gorros, también puede diseminar los piojos.

Existen champús especiales y medicamentos tópicos que pueden matarlos. También puede eliminar los piojos y sus huevos (liendres) si peina el cabello mojado de su hijo con un peine de dientes muy finos desde la raíz hasta las puntas. Enjuague el peine después de peinar cada sección. Repita este proceso cada tres a cuatro días durante por lo menos dos semanas.

Los piojos pueden vivir en las pertenencias de su hijo de dos a tres días. Lave todo lo que pueda con agua caliente. Los artículos que no se puedan lavar deben sellarse dentro de una bolsa plástica por un período de por lo menos 72 horas.



Conozca más. Obtenga más información acerca de los piojos y otros temas sobre salud infantil en KidsHealth.org.



Examen de detección

¿Se ha realizado un examen de detección de hepatitis C?

¿Es usted de la generación de la posguerra que nació entre 1945 y 1965? Si su respuesta es sí, debe hacerse un examen de detección de hepatitis C. Este examen importante porque:

- Hay una alta tasa de hepatitis C en este grupo etario.
- Las personas en este grupo etario que tienen hepatitis C pueden enfermarse gravemente. Es más probable que la hepatitis C cause la muerte en personas de edad más avanzada.
- Muchas personas con hepatitis C no saben que están infectadas.

La hepatitis C se puede controlar. Los controles periódicos pueden ayudar y las vacunas contra la hepatitis A y B pueden prevenir problemas. Es importante dejar de consumir o reducir el consumo de alcohol. Un peso saludable también puede ayudar a mejorar su salud.

Existen nuevos tratamientos que pueden detener la enfermedad e incluso curarla. Dichos tratamientos causan algunos efectos secundarios y se pueden tomar por menos tiempo.

Los nacidos en la posguerra no son las únicas personas que deben hacerse el examen de detección de hepatitis C. Usted también debe hacérselo si:

- recibió sangre o donaciones de órganos antes de 1992.
- ha usado drogas intravenosas, aunque haya sido solo una vez o hace muchos años.
- tiene determinadas afecciones médicas, como enfermedad hepática crónica, o VIH o SIDA.



Tiene cobertura. UnitedHealthcare Community Plan cubre el examen de detección de hepatitis C sin costo compartido para usted. Para obtener más información acerca de la hepatitis C, visite cdc.gov/hepatitis.

¿Es un accidente cerebrovascular?

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.

Síntomas

Si conoce los síntomas de un accidente cerebrovascular, podrá obtener ayuda médica rápidamente. Los síntomas son las siguientes situaciones repentinas:

- adormecimiento o debilidad de la cara, el brazo o la pierna
- cambios en la visión en uno o ambos ojos
- dolor de cabeza intenso
- confusión, dificultad para hablar o entender
- dificultad para caminar o mantener el equilibrio
- somnolencia
- náuseas o vómitos

Señales

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



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



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)

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



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 **1-877-488-7038 (TTY 711)**.