



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK

 **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 **1-877-403-7876 (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 **1-800-414-9025 (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 **1-800-414-9025 (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 **1-800-414-9025 (TTY 711)** para solicitar que le enviemos una copia por correo. Si realizamos cambios en la política, le enviaremos una notificación por correo.

Hablamos su idioma

Si necesita esta información en otro idioma, llame al **1-800-414-9025 (TTY 711)**, los lunes, martes, jueves y viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.; o los miércoles, de 8 a.m. a 8 p.m.

If you need this information in another language, call **1-800-414-9025 (TTY 711)** Monday, Tuesday, Thursday and Friday from 8 a.m. to 5 p.m. or Wednesday 8 a.m. to 8 p.m.

如果需要其他语言版本的此信息, 请致电 **1-800-414-9025 (TTY 711)**

Nếu bạn cần thông tin này bằng ngôn ngữ khác, hãy gọi số

1-800-414-9025 (TTY 711)

При необходимости получения данной информации на другом языке позвоните

1-800-414-9025 (TTY 711)

ប្រសិនបើលោកអ្នក ចាំបាច់ត្រូវការព័ត៌មាននេះជាភាសាមួយផ្សេងទៀត សូមទាក់ទងតាមទូរស័ព្ទលេខ:

1-800-414-9025 (TTY 711)

Doble problema

Violencia doméstica durante el embarazo

El abuso puede comenzar o empeorar cuando una mujer está embarazada. Los datos indican que cada año, unas 324,000 mujeres son víctimas de abuso durante el embarazo. El abuso nunca es aceptable. El abuso en el embarazo no solo daña a la mujer embarazada, sino que también puede lastimar al feto. El abuso a mujeres embarazadas implica:

- golpes en el vientre, la cabeza u otras partes del cuerpo
- forzar a dar a luz con personas o en lugares que no son seguros
- hacer trabajar más de lo saludable
- burlarse por su aumento de peso
- obligar a tener sexo o engañar durante el embarazo
- negar dinero para medicamentos o vitaminas
- negar comida sana o descanso
- no permitir ahorrar dinero para ropa de maternidad o artículos para bebé
- impedir que acudan a citas con el médico o que se hagan exámenes médicos
- obligar a consumir drogas o alcohol
- decir que pueden sucederles cosas tristes o alarmantes a ella o al bebé después del nacimiento

El abuso puede poner a la mujer en riesgo de sufrir graves problemas de salud. Puede estar en riesgo de tener infecciones de transmisión sexual o futuros embarazos no deseados. Su presión arterial puede subir demasiado. También puede sangrar internamente hasta su muerte o la de su bebé.

El bebé puede nacer adicto a las drogas o al alcohol o demasiado prematuro o pequeño y es posible que no pueda respirar ni comer por sí solo durante un tiempo. El bebé puede morir antes de nacer o tener problemas de salud al nacer.

Usted no tiene la culpa del abuso. Existe ayuda disponible para usted y su bebé.



Busque ayuda. Para encontrar el programa de abuso doméstico más cercano a su domicilio, visite **pcadv.org** y haga clic en Find Help (Buscar Ayuda)

o use el mapa de Buscar Ayuda en la página de inicio. Para comunicarse con la Línea de Ayuda Nacional Contra la Violencia Doméstica, llame al **1-800-799-7233 (TTY 1-800-787-3224)**. Para comunicarse con la Línea de Ayuda Nacional Contra el Abuso en Citas, llame al **1-866-331-9474** o envíe la palabra "loveis" al **22522**.

Conozca sus valores

Es importante controlar la presión arterial.

Casi uno de cada tres adultos tiene presión arterial alta. A esta enfermedad también se le conoce como hipertensión. Esto significa una presión arterial de 140/90 o superior. La presión arterial superior a 120/80 pero inferior a 140/90 se considera prehipertensión.

La hipertensión generalmente no tiene síntomas. Esto facilita que mucha gente la ignore. Sin embargo, debido a que puede originar problemas graves, es importante tratarla. La hipertensión es la causa principal de accidentes cerebrovasculares, ataques de corazón, enfermedad renal e insuficiencia cardíaca congestiva. Existen muchas formas en que puede controlar su presión arterial.

- Limite la sal a menos de 1,500 mg al día.
- Limite el alcohol a un trago al día en el caso de las mujeres, o dos en el caso de los hombres (o menos).
- Mantenga un peso saludable.
- Haga ejercicio al menos 30 minutos al día.
- No fume.
- Controle el estrés.



Consulte a su médico. Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, su médico puede sugerir medicamentos. Existen muchos tipos diferentes de medicamentos que disminuyen la presión arterial. Asegúrese de acudir a todas las citas de seguimiento con su médico. Controle su presión arterial en forma periódica.

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](https://www.kidshealth.org).



Antes de dar a luz a su bebé

Tenga un embarazo saludable.

Casi un tercio de las mujeres tendrá una complicación durante el embarazo. El cuidado prenatal puede ayudar a prevenir problemas o a detectarlos de manera temprana. Toda la atención prenatal tiene cobertura. Es mejor visitar a su proveedor para un control antes de embarazarse, y después, vea a su proveedor:

- por lo menos una vez antes de la semana 12 o dentro de los 45 días siguientes a haberse inscrito en United-Healthcare Community Plan
- cada cuatro semanas hasta su semana 28
- cada dos semanas hasta su semana 36
- cada semana hasta el parto
- de tres a seis semanas después del parto (y también dos semanas después del parto si le hicieron cesárea)

En sus consultas prenatales se le realizarán pruebas de diagnóstico que detectan posibles problemas que podrían no tener ningún síntoma. Si presenta un riesgo promedio, es probable que se le realicen las siguientes pruebas, además de otras que su proveedor le recomiende:

- **Primera consulta:** Le sacarán sangre para verificar su tipo de sangre y detectar si tiene anemia (hierro bajo). También se analizará su sangre para comprobar si tiene algunas ETS y su inmunidad a la rubéola y varicela. Su médico la evaluará para determinar si tiene depresión.
- **Cada consulta:** Su orina se analizará para verificar las proteínas y el azúcar. Demasiada azúcar en la orina podría significar que tiene diabetes gestacional. Las proteínas en la orina podrían ser un indicio de preeclampsia, que significa una presión arterial muy alta en el embarazo. Su proveedor también controlará su presión arterial y peso en cada consulta.
- **18 a 20 semanas:** Probablemente se le realizará por lo menos un ultrasonido. En este examen se usan ondas de sonido para examinar el feto, la placenta y el saco amniótico en busca de posibles problemas. También puede mostrar el sexo del bebé.
- **24 a 28 semanas:** La mayoría de los proveedores ordenan una prueba de glucosa para detectar la existencia de diabetes gestacional.



Es posible que sea necesario realizar más exámenes si su embarazo es de alto riesgo o si parece haber algún problema.



Dé el primer paso. Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables) es un programa gratuito para mujeres embarazadas y nuevas mamás que brinda información y apoyo. Llame al **1-877-813-3417 (TTY 711)** gratis o visite **UHCBabyBlocks.com** para averiguar cómo se puede inscribir. También puede ganar premios por acudir en forma oportuna a las consultas con su proveedor.

Después de haber dado a luz a su bebé

Después de dar a luz, cerciórese de acudir a su control posparto a la sexta semana.

- Llame al consultorio de su proveedor de obstetricia inmediatamente después de haber dado a luz.
- Dígales que necesita una consulta dentro de tres a seis semanas después de haber dado a luz a su bebé.
- Si le hicieron cesárea, es posible que su médico desee que lo consulte dentro de una a dos semanas después del parto y nuevamente dentro de tres a seis semanas.
- Su médico la evaluará para determinar si tiene depresión posparto.





Rincón de recursos

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

1-800-414-9025 (TTY 711)

Unidad de Necesidades Especiales

Obtenga apoyo por problemas físicos, de desarrollo o de la conducta existentes (llamada gratuita).

1-877-844-8844

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

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

Text4baby Reciba mensajes sobre el embarazo y el primer año de vida de su bebé. Envíe la palabra **BABY** al **511411** para recibir mensajes en inglés. Envíe la palabra **BEBE** al **511411** para recibir mensajes en español. O bien, inscríbese en **text4baby.org**.

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

Health4Me

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

KidsHealth.org

Línea nacional directa contra la violencia doméstica

Obtenga ayuda gratis y confidencial contra el abuso doméstico (llamada gratuita).

1-800-799-7233

(TTY 1-800-787-3224)



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.