



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK



## Los medicamentos genéricos ahorran dinero




Los medicamentos genéricos funcionan tan bien como los medicamentos de marca. Su farmacia podría surtirle un medicamento genérico en lugar del medicamento de marca que su médico le recetó. Si recibe un medicamento de marca, podría requerir un copago. Infórmese sobre sus beneficios de medicamentos, incluido cualquier copago que pueda tener. Vaya a [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). O bien llame gratis a Servicios al Cliente al **1-800-690-1606, TTY 711**.

## Combata la gripe

### Ya le toca su vacuna anual

El virus de la gripe es muy común. Puede causar problemas graves e incluso la muerte. La vacuna anual contra la gripe es la mejor protección. Usted y sus hijos de 6 meses de edad y mayores deben vacunarse cada año.

La temporada de gripe puede comenzar en octubre. Cada temporada de gripe es diferente. Incluso las personas sanas pueden enfermarse de la gripe y propagarla a los demás. Cuando más personas se vacunan, se propaga menos infección de gripe en la comunidad.

 **¡Vacúnese!** Las vacunas contra la gripe no le cuestan nada. El mejor lugar para ir a que se la pongan es el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP). También puede ir a 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.

UnitedHealthcare Community Plan  
 8 Cadillac Drive, Suite 100  
 Brentwood, TN 37027  
 PMSRT STD U.S. Postage  
**PAID**  
 United Health Group

# Usted puede ser uno de un millón de corazones con Million Hearts™

## Salvagarde su corazón: ¡comprométase!


¿Conoce a alguien que haya tenido un ataque al corazón o un derrame cerebral? ¿Su padre, madre, esposo, esposa o un amigo? No está solo. Las enfermedades del corazón y los accidentes cerebrovasculares son, respectivamente, la primera y cuarta causa de muerte en los Estados Unidos. Esto significa que las enfermedades del corazón causan 1 de cada 3 muertes en el país. Los estadounidenses sufren más de 2 millones de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares cada año. Cada día 2,200 personas mueren por enfermedades del corazón.



Todos corremos riesgo. Cualquier persona de cualquier edad, sexo, raza y etnia puede tener un ataque al corazón o un derrame cerebral. Pero muchas de las personas que corren alto riesgo de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular no lo saben. Cada uno de nosotros puede tomar medidas para lograr el objetivo de prevenir 1 millón de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares en los próximos cinco años.

Sea uno en un millón de corazones con Million Hearts™ comprometiéndose a:

- Prevenir las enfermedades del corazón y los accidentes cerebrovasculares en su familia entendiendo los riesgos.
- Levantarse y hacer actividad física 30 minutos varias veces a la semana.
- Conocer los controles. Terapia de aspirina apropiada, control de la presión arterial, control del colesterol y cesación del hábito de fumar.

 **Usted puede ser uno de un millón de corazones con Million Hearts™.** Visite [millionhearts.hhs.gov](http://millionhearts.hhs.gov) para comprometerse a salvar un corazón hoy mismo. Un millón de corazones comienza con usted.



## Su aliado en la salud

Su proveedor de atención primaria (PCP) proporciona o coordina su atención médica. Él o ella es su aliado en salud. Es importante que su PCP sea un buen ajuste para usted.

Debe sentirse a gusto con su PCP. Necesita un PCP cuyo consultorio y horario de atención sean convenientes para usted. Quizás desee un PCP que hable su idioma o entienda su cultura. Quizás prefiera un PCP de sexo masculino o femenino. Si su PCP no es adecuado para usted, puede cambiarlo en cualquier momento.

Puede obtener más información sobre los proveedores del plan en línea o por teléfono. La información disponible incluye:

- Dirección y número de teléfono
- Capacitación
- Especialidad
- Estado de certificación de la junta
- Idiomas que hablan
- Facultad de medicina
- Residencia



**Vea usted mismo.** Para encontrar un nuevo PCP, visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)

o use la aplicación **Health4Me**. O bien, llámenos gratis al **1-800-690-1606**, TTY 711.

# Tome el control

## Conquiste su afección crónica.

Puede ser abrumador vivir con una enfermedad crónica. Las consultas con el médico suceden más a menudo. Hay tantos medicamentos que tomar. Si usted vive con una afección crónica, puede sentir que no tiene control. ¡Lo bueno es que usted puede controlar su salud!

Comience por establecer metas pequeñas para comprender y mejorar su salud. Primero, asegúrese de que entiende su enfermedad. Hágale preguntas a su proveedor de atención médica. Pregúntele qué puede hacer para tomar las riendas del control. ¿Debería bajar de peso? ¿Fumar empeora su estado de salud? ¿Cómo funcionan sus medicamentos sobre su afección? Nosotros podemos ayudar con todas estas cosas.

Está bien empezar con pequeñas metas cuando empiece a establecerlas. Prepárese para tener éxito. Una vez que supere las cosas pequeñas, los objetivos más grandes se vuelven mucho más fáciles.



### Nosotros podemos ayudar.

Queremos ayudarle a alcanzar sus metas personales, ¡grandes y pequeñas! Si desea colaborar con un entrenador de salud, llámenos al **1-800-690-1606**.

Nuestros entrenadores de salud pueden ayudar a quienes quieren dejar de fumar, a los que quieren comer más sanamente y a los que quieren hacer más ejercicio.

## ¿Quiere hacer cambios?

### Informe a DentaQuest.

Cada vez que se mude u obtenga un nuevo número de teléfono, debe informar a DentaQuest. No debería perderse las novedades sobre sus beneficios dentales. DentaQuest no sabrá si se muda o cambia su número de teléfono a menos que se los diga. A veces el consultorio del dentista tratará de recordarle de una cita. También, hay ocasiones en que el dentista quiera hablar con usted sobre su atención dental. Sea cual sea el caso, su dirección y número de teléfono actualizados son importantes, para que puedan comunicarse con usted.



Informe a DentaQuest de cualquiera de estas cosas:

- Cambios de dirección
- Cambios de número de teléfono
- El número de integrantes de su familia cambia
- Obtiene un trabajo, pierde su trabajo o cambia de trabajo
- Usted o un miembro de su familia tiene otro seguro dental



**¡Es fácil!** Para actualizar su dirección y número de teléfono, llame a Servicios al Cliente al **1-800-690-1606**, TTY 711. Para preguntas sobre beneficios dentales o para solicitar una tarjeta dental de reemplazo, llame a DentaQuest al **1-888-291-3766**.

## Es hora de un cambio

Los adolescentes tienen diferentes necesidades de atención médica que los niños. ¿Está listo su hijo para dejar al pediatra? Quizás haya llegado el momento de que su hijo adolescente cambie de un pediatra a un proveedor de atención primaria que trata a los adultos. Su hija podría necesitar un proveedor de atención médica para mujeres como un obstetra/ginecólogo (en inglés se usa la abreviatura OB/GYN).

Nosotros podemos ayudar a su adolescente a elegir al proveedor adecuado. Visite **myuhc.com/CommunityPlan** o use la aplicación **Health4Me**. O bien llame gratis a Servicios al Cliente al **1-800-690-1606**, TTY 711.





# La seguridad de los adolescentes

## Hable acerca de la seguridad al manejar y otras inquietudes.

A medida que los niños se vuelven adolescentes, sus padres y cuidadores quieren mantenerlos a salvo. Hablar con su preadolescente o adolescente acerca de la seguridad al manejar es una manera de hacerlo. Nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde. Estos son algunos de los consejos de seguridad al manejar que debe abarcar:

- Lo que un conductor debe y no debe hacer mientras está conduciendo
- Qué debe hacer y no hacer un pasajero o un peatón mientras que otra persona está conduciendo Y cómo los conductores pueden ayudar a mantener a salvo a los pasajeros y peatones
- Lo que puede suceder cuando un conductor bebe alcohol o usa drogas y luego conduce
- Lo que puede suceder cuando un conductor utiliza un teléfono celular — especialmente para mensajes de texto — mientras está manejando
- Cómo los cinturones de seguridad pueden salvarles la vida a conductores y pasajeros

Manejar es un privilegio. Los adolescentes deben demostrar primero que pueden conducir con seguridad antes de que se les permita conducir. Llegar a manejar un coche puede ser bien importante en la vida de un adolescente. También es bien importante mantenerlos a salvo.

### Otras inquietudes de seguridad

Los peligros de manejar no son lo único que los adolescentes enfrentarán a medida que crecen. Estas son algunas de las otras cosas sobre las que los padres y cuidadores deben hablar.

**Deportes:** El equipo deportivo y el equipo de protección sólo funcionan cuando se utilizan de la manera correcta. Ayude a sus hijos y adolescentes a aprender más sobre el equipo que tienen, cómo funciona y cómo usarlo de la manera correcta. Siempre deben saber las reglas del juego y cómo jugar con seguridad. Las lesiones como las conmociones cerebrales pueden tener efectos que duran mucho tiempo.

**Uso indebido de sustancias:** Los niños necesitan saber que el uso de drogas o alcohol, incluso una sola vez, puede dar lugar a la muerte. Empezar con algo pequeño o usar sólo un poco puede llevar a más y más y más. Probar drogas y alcohol puede conducir a abusarlos o incluso a convertirse en adictos.

**La presión de los amigos:** La presión de la familia, la escuela, los grupos sociales, los compañeros y los amigos a veces es demasiado difícil de superar para los preadolescentes y adolescentes. Pueden tener una gran necesidad de ser aceptados. Y los sentimientos que tienen cuando no son aceptados pueden afectarlos. Eso puede causar depresión, daño a sí mismo o suicidio.



**¿Necesita ayuda?** ¿Le preocupa el comportamiento de su hijo? ¿Se siente inseguro? ¿Cree que podría hacerse daño o hacerle daño a alguien más? Hable con un doctor o un profesional de salud mental. O llame a la línea estatal de crisis inmediatamente al **1-855-CRISIS-1 (1-855-274-7471)**.

# KidsHealth

Consulten datos saludables al alcance de su mano.

UnitedHealthcare y KidsHealth se han unido para proporcionar el asesoramiento que necesite, cuando lo desee.


**Padres:** Encuentren respuestas en las que puedan confiar. Obtengan consejos aprobados por médicos sin la jerga médica.

**Niños:** Encuentren divertidos cuestionarios, juegos y videos de salud. Aprendan cómo funciona su cuerpo, qué está sucediendo cuando están enfermos y cómo conservar la salud.

**Jóvenes:** Encuentren conversaciones directas e historias personales. Obtengan respuestas y consejos sobre preguntas sobre su cuerpo y mente.

Visítennos en casa, en la escuela, en la biblioteca o en cualquier otro lugar.

- Utilicen cualquier computadora o teléfono inteligente con acceso a la Internet.
- Busquen por tema, lean o escuchen artículos o vean videos.
- Incluso pueden descargar un enlace fácil para su teléfono inteligente.

.....  
 **¡Visite hoy!** Para obtener datos de salud al alcance de su mano, visite **UHC.com/TNkids** hoy.

Nota: Toda la información se proporciona sólo con fines educativos. Para consejos médicos específicos, diagnósticos y tratamiento, consulte a su doctor



## Healthy First Steps

Le ayudamos a comenzar bien con un embarazo saludable

El embarazo puede ser un periodo emocionante. Pero no siempre es fácil. El programa Healthy First Steps® puede ayudar. Colaboraremos con usted y su doctor para ayudarle a que su embarazo sea el mejor embarazo posible. Y le ayudaremos a tomar medidas sanas a lo largo del camino.

Con Healthy First Steps, tendrá un equipo listo para ayudarle. Ellos pueden:

- Contestar sus preguntas sobre el embarazo
- Ayudarle a encontrar un centro que le quede cerca
- Hacer citas
- Organizar transporte gratis de ida y vuelta a consultas médicas
- Explicarle la cobertura de su plan de salud
- Reunirse con usted y colaborar estrechamente con usted, si tiene un embarazo de mayor riesgo

.....  
 **¡Inscríbese ahora!** Enviaremos un paquete de bienvenida con un regalo especial. Llame al **1-800-599-5985, TTY 711**. Con el programa Baby Blocks™ también puede obtener recompensas por ir a las consultas con su proveedor durante y después de su embarazo. Inscríbese en **UHCBabyBlocks.com** y reciba una tarjeta de regalo de \$20.

# Conserve la salud emocional

Conserve la salud mental cuando está enfermo

Los problemas de salud pueden ser una cosa difícil de tratar. A veces es normal sentirse triste o deprimido sobre su afección crónica. Hay algunos pasos que pueden ayudarle a mantenerse emocionalmente saludable mientras vive con una afección crónica.

- **Diviértase.** Hacer cosas que disfruta ayuda a mejorar su estado de ánimo y le da algo en que enfocarse.
- **No deje de hacerlas.** Los amigos y familiares pueden apoyarlo. Trate de no distanciarse de ellos, aunque no siempre quiera hablar con ellos.
- **Busque respuestas.** Lo desconocido puede provocar temor. Hable con su equipo de atención médica sobre cualquier pregunta que tenga. Mientras más respuestas tenga, menos tendrá de qué tener miedo.
- **Reciba el apoyo.** A veces puede ser más fácil hablar con gente que sabe exactamente por lo que usted está pasando. Busque un grupo de apoyo al que se pueda unir y hable sobre eso.

Con estos pasos, podría ser más fácil para usted vivir con su afección crónica. Lo más importante es tomar un día a la vez.



## No hay unitalla

Haga un plan para el tratamiento del ADHD.

¿Padece su hijo el trastorno del déficit de atención/hiperactividad? (En inglés lo abrevian ADHD.) ¿Su hijo toma medicamentos para el ADHD? Si es así, es importante que no falte a las consultas con su doctor. Un plan unitalla no funciona para todos los niños con ADHD. Lo que funciona para un niño quizás no funcione para otro. El niño, la familia y el doctor deben hablar sobre ello y hacer un plan para tratamiento.

Si se utiliza medicina, el proveedor de atención médica la receta. Un niño que toma medicina debe acudir al doctor para asegurar que está recibiendo el medicamento apropiado y la dosis correcta. El doctor lo determinará en una consulta de seguimiento. Las consultas de seguimiento deben ser dentro de los 30 días siguientes a la consulta de ADHD y luego por lo menos dos veces más en los próximos nueve meses. Las consultas de seguimiento ayudan a los doctores a determinar si la medicina está ayudando.

## ¿Ya le toca el examen de detección para niños de TennCare?

Su hijo debe ir a un chequeo de TennCare Kids cada año. Ir a un chequeo se llama atención médica preventiva. La atención médica preventiva o de rutina significa llevar a su hijo al doctor, incluso cuando él o ella no esté enfermo. Es muy importante ir a cada chequeo cuando le toca.



**¡Recuerde!** Los miembros de UnitedHealthcare Community Plan hasta los 20 años de edad reciben chequeos TennCare Kids sin costo alguno. Si necesita ayuda para hacer una cita, llame al **1-800-690-1606**.



# Camino al éxito


## Cualquier persona puede hacer cambios en su estilo de vida.

¿Quiere tener más energía y mejorar su salud? Usted puede comenzar su camino hacia la mejor salud haciendo un cambio de estilo de vida positivo. Un cambio de estilo de vida puede ser algo como comer mejor o hacer ejercicio con más regularidad. Tal vez quiera dejar el tabaco o dejar de fumar. Estas medidas no siempre son fáciles, y llevan tiempo. Hay maneras de comenzar su camino hacia un estilo de vida más saludable:

- **Prepárese para tener éxito.** Una vez que conozca su objetivo general, prepárese para el éxito. Desglose su meta en pasos más pequeños y dé un paso cada semana.
- **Planifíquelo.** Considere todo lo que tiene que hacer para lograr su objetivo. Anótelo. Ponga su plan donde lo pueda ver en cada día.
- **Pregúntele a un amigo.** Recorra a un amigo o miembro de la familia para que no pierda la motivación. Quizás él o ella tenga el mismo objetivo que usted. Es más fácil lograrlo si tiene compañía.
- **Encuentre apoyo.** Si alguna vez se siente abrumado, hablar con alguien puede ayudarle a reencontrar el camino.

En UnitedHealthcare Community Plan, queremos que tenga éxito. Ofrecemos asesoría en salud para ayudarle a satisfacer sus necesidades de salud. Nuestros asesores de salud pueden ayudarle con cada paso del proceso. Nuestros asesores de salud pueden ayudar con lo siguiente:

- Dejar de fumar
- Hacer ejercicio o hacer más actividad física
- Mantenerse en un peso sano
- Alimentación saludable
- Control del estrés

 **Simplemente llame.** Para hablar con un entrenador de salud, llámenos al **1-800-690-1606**. Se le pedirá que introduzca el número de identificación de miembro que se indica en su tarjeta del seguro. Asegúrese de tenerlo con usted. Cuando le pregunten por qué está llamando, simplemente diga 'health coaching' (entrenador de salud).

# A todo plan

## Entienda su tratamiento del asma


No hay cura para el asma, pero el cuidado apropiado puede ayudarle a vivir una vida normal. Si tiene asma, es importante que se siga las indicaciones de su doctor. El asma puede parecer complicada. Quizás le haya recetado diferentes pastillas e inhaladores. A lo mejor tiene que utilizar un espirómetro para medirse la respiración. Posiblemente tenga que escribir un diario sobre el asma que le ayude a descubrir lo que empeora el asma.

Un plan de acción para el asma, preparado por escrito, puede ayudarle a simplificar y entender cómo tratarse el asma. El plan debe indicar qué medicamentos debe tomar y cuándo tomarlos. También debe ayudarle a saber si debe suspender lo que está haciendo si no se siente bien. El plan debe indicar cuándo llamar a su doctor y cuándo requiere atención de emergencia.

Si tiene asma, consulte con su doctor acerca de crear un plan de acción para el asma. Si ya tiene un plan de acción para el asma, verifique que está al día y no se olvide de usarlo.

## Los adultos también necesitan chequeos médicos

Los chequeos médicos periódicos pueden ayudar a encontrar los problemas antes de que empiecen. También pueden ayudar a encontrar los problemas temprano, cuando las posibilidades de tratamiento y cura son mejores. Cuando usted recibe los servicios, exámenes y tratamientos de salud adecuados, está tomando medidas que mejoran sus probabilidades de vivir una vida más sana. Su edad, su salud y su historia familiar y otros factores importantes determinan qué y con qué frecuencia necesita atención médica.

 **Llegó la hora.** Programe una cita con su proveedor de atención médica para hablar sobre qué exámenes y pruebas de detección necesita y cuándo los necesita.

# A quién llamar



## Números de teléfono que debe saber

UnitedHealthcare quiere estar en estrecha comunicación con usted. Estamos a su disposición para ayudarlo a entender mejor su plan de seguro médico. Usted puede pedir ayuda o expresar una opinión. Le atenderá la persona adecuada para ayudarlo con preguntas e inquietudes. Es importante para nosotros responder a sus preguntas y escuchar sus comentarios.

### Recursos de UnitedHealthcare

#### Servicios al Cliente

**1-800-690-1606**

Si tiene un problema de audición o de habla, nos puede llamar por máquina TTY/TDD. Nuestro número TTY/TDD es el **711**.

#### Nuestros sitios web

**myuhc.com/CommunityPlan**

**UHCCommunityPlan.com**

Consulte el directorio de proveedores en línea. Descargue una copia del Manual para miembros. Lea este boletín para miembros en línea en inglés o en español. Entérese sobre Healthy First Steps y otros programas.

**UHCRiverValley.com/just4teens**

Obtenga información de salud sólo para adolescentes.

#### Nuestra aplicación para miembros

**Health4Me™**

Busque proveedores, llame a la línea de ayuda de enfermería, vea su tarjeta de identificación, obtenga información sobre sus beneficios y más desde su teléfono inteligente o tableta.

#### Línea de ayuda de enfermería

**1-800-690-1606, TTY 711**

Optum® NurseLine<sup>SM</sup> está a su disposición gratuitamente, las 24 horas, todos los días. Le contestará una enfermera que le puede ayudar con problemas de salud.

#### Transporte

**1-866-405-0238**

Obtenga transporte que no es de emergencia a sus consultas de atención médica.

#### Baby Blocks™

**UHCBabyBlocks.com**

Inscríbese en un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las madres de recién nacido.

#### Healthy First Steps®

**1-800-599-5985, TTY 711**

Obtenga apoyo durante todo su embarazo.

#### MyHealthLine™

**UHCmyHealthLine.com**

Si califica, puede recibir un teléfono inteligente y un plan de servicio mensual sin costo alguno.

### Recursos de TennCare

#### DentaQuest

**1-855-418-1622**

**DentaQuest.com**

DentaQuest proporciona atención dental para los miembros menores de 21 años de edad.

#### Mercado de Seguros de Salud

**1-800-318-2596**

**Healthcare.gov**

Para solicitar TennCare.

#### TennCare

**1-866-311-4287**

**TTY 1-877-779-3103**

Aprenda más acerca de TennCare.

#### Programa de Representación de TennCare

**1-800-758-1638**

**TTY 1-877-779-3103**

Defensa gratuita para los miembros de TennCare. Ellos pueden ayudarlo a entender su plan y obtener tratamiento.

#### Tennessee Health Connection

**1-855-259-0701**

Para obtener ayuda con TennCare o reportar cambios.

### Recursos comunitarios

#### Care4Life

**Care4Life.com**

Reciba mensajes de texto gratis que le ayudan a controlar la diabetes.

#### KidsHealth

**UHC.com/TNkids**

Reciba información fiable de salud infantil, redactada para padres, niños o adolescentes.

#### Text4Baby

Reciba mensajes de texto gratuitos para ayudarlo con el embarazo y el primer año de su bebé. Textee **BABY** (o **BEBE**) al **511411** o inscríbese en **Text4baby.org**.

#### Red para la Prevención del Suicidio de Tennessee

**1-800-273-TALK**

**(1-800-273-8255)**

**TSPN.org**

Hable con un consejero en prevención del suicidio.

#### Línea para crisis en todo el Estado de Tennessee las 24/7

**1-855-CRISIS-1**

**(1-855-274-7471)**

Reciba atención inmediata en caso de una emergencia de salud conductual.

#### Línea de Tennessee para dejar el tabaco

**1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)**

**TNQuitline.org**

o **1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848)**

Obtenga ayuda gratuita en inglés o en español para dejar el tabaco. Se ofrece ayuda especial para las mujeres embarazadas.

#### Departamento de Servicios Sociales de Tennessee

**1-866-311-4287**

Centro de Servicio para Asistencia Familiar