



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK



¿Sabía usted que...?

17.7 millones de adultos en Estados Unidos tienen asma. Esto corresponde al 7.4 por ciento de la población mayor de 18 años de edad.



¿Cómo le podemos ayudar?

Complete 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 completen una Evaluación de salud dentro de los 60 días siguientes a unirse al plan. Si ha sido miembro durante más tiempo, no es demasiado tarde.

Es fácil. Solo tardará algunos minutos. Simplemente, visite myuhc.com/CommunityPlan o llame al **1-877-542-9238, TTY 711**, para responderla por teléfono.



Efectos secundarios

¿Su medicamento le causa caries?

La sequedad bucal es un efecto secundario de más de 500 medicamentos comunes. La sequedad bucal puede causar caries. Informe a su dentista sobre los medicamentos que toma. Él le podrá ayudar a tratar la sequedad bucal y a prevenir las caries. También se sentirá más cómodo. Algunos consejos para tratar la sequedad bucal incluyen:

- Utilizar un aerosol o enjuague bucal elaborado para personas con sequedad bucal.
- Beber una gran cantidad de agua.
- Preguntar a su médico si debe cambiar de medicamento.
- Masticar goma de mascar sin azúcar o chupar pastillas sin azúcar.
- Evitar el alcohol, café, soda y jugos de fruta, que pueden irritar la boca.



Obtenga más información. Obtenga más consejos de la Asociación Dental de Estados Unidos en **MouthHealthy.org**, la cual cuenta con información para personas de todas las edades.

Conozca sus valores

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 140/80, se llama prehipertensión

La hipertensión generalmente no tiene síntomas. Sin embargo, debido a que puede originar problemas graves, es importante tratarla. La hipertensión es la causa principal de accidentes cerebrovasculares, ataque cardíaco, enfermedad renal e insuficiencia cardíaca congestiva. Existen muchas formas en que puede controlar la 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 (o menos) en el caso de los hombres.
- Mantenga un peso saludable.
- Haga ejercicio al menos 30 minutos al día.
- No fume.
- Maneje el estrés.



Consulte a su proveedor. Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, su proveedor puede sugerir medicamentos. Asegúrese de acudir a todas las citas de seguimiento. Controle su presión arterial en forma periódica.



¿Tiene preguntas? Simplemente, llame al **1-877-542-9238, TTY 711**, sin costo.

El cuidado adecuado

UnitedHealthcare Community Plan emplea la gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Todos los planes de atención de salud administrada lo hacen. Así es como nos aseguramos de que nuestros miembros reciban la atención adecuada, en el momento adecuado y en el lugar adecuado.


Un médico revisa las solicitudes en aquellos casos en los que el cuidado no cumple las pautas. Las decisiones se basan en la atención y el servicio así como en sus beneficios. No recompensamos a los médicos ni al personal por negar servicios. Tampoco ofrecemos recompensas financieras a nadie por brindar menos atención.

Los miembros y los médicos tienen el derecho a apelar las denegaciones. La carta de denegación le indicará cómo apelar.

Según las reglas

¿Ha leído su Manual para miembros? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan y le explica:

- Los beneficios y servicios que tiene
- Los beneficios y servicios que no tiene (exclusiones)
- Los costos que puede tener por la atención médica
- Cómo averiguar acerca de los proveedores de la red
- Cómo funcionan sus beneficios de medicamentos con receta
- Qué hacer si necesita atención cuando se encuentra fuera de la ciudad
- Cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red
- Dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, después de horario, de salud del comportamiento, especializada, hospitalaria y de emergencia
- Sus derechos y responsabilidades como miembro
- Nuestra política de privacidad
- Qué hacer si recibe una factura
- Cómo expresar una queja o apelar una decisión relacionada con la cobertura
- Cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con el idioma o una traducción
- La forma en que el plan decide qué nuevos tratamientos o tecnologías se cubren
- Cómo denunciar fraude y abuso

 **Obtenga todo.** Puede leer el Manual para miembros en línea en myuhc.com/CommunityPlan. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-542-9238, TTY 711**, para solicitar una copia del manual.

¡La primavera llegó!



Cómo lidiar con las alergias estacionales y el asma

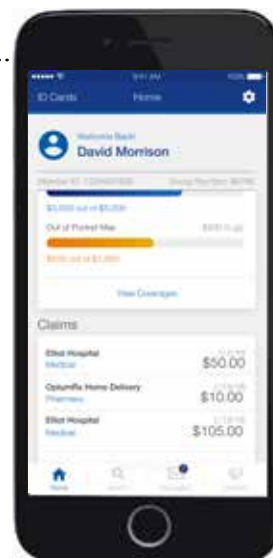
Cuando crecen las hojas de los árboles y el césped y las flores florecen, emiten polen al aire. Para muchas personas, esto significa que los síntomas de alergias y asma empeoran en primavera. Puede tener dificultad para respirar. Tal vez le piquen los ojos o le gotee la nariz. Puede hacer algunas cosas para sentirse mejor.


- **Verifique la calidad del aire.** Por lo general se anuncia con el clima. Le puede indicar los niveles de diferentes tipos de polen y contaminación.
- **Si juega, hace trabajos de jardinería o ejercicios al aire libre,** disfrute estas actividades en la mañana o temprano por la tarde. Los conteos de polen de los árboles y el césped en la primavera son más bajos en estas horas del día.
- **Después de pasar tiempo al aire libre, dúchese y cámbiese de ropa.** Esto evita que el polen se introduzca en sus muebles y ropa de cama.
- **Mantenga las ventanas cerradas** en su casa y su automóvil siempre que sea posible.
- **Tome su medicamento.** Si tiene asma, tome su medicamento de control según lo recetado. Lleve consigo el inhalador de alivio rápido. Siga las órdenes de su proveedor para tratar otros síntomas de las alergias.

Health4Me mejoró

Actualizamos la aplicación móvil Health4Me™ de UnitedHealthcare. Luce completamente diferente y ofrece una mejor experiencia al usuario. Ahora es incluso más fácil obtener la información del plan de salud que necesita, en el momento que la necesita.

Health4Me tiene muchas de las mismas funciones que su sitio web seguro para miembros, myuhc.com/CommunityPlan. Puede ver su tarjeta digital de ID de miembro, buscar médicos de la red y centros de atención de urgencia cercanos, ver sus beneficios e incluso ver su Manual para miembros, y eso es solo el comienzo.



 **No espere.** Tenga su plan de salud en sus manos. Descargue la aplicación **Health4Me** ahora desde App Store o Google Play.



Rincón de recursos

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

1-877-542-9238, TTY 711

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/CommunityPlanHealth4Me

NurseLineSM Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-855-575-0136, TTY 711

United Behavioral Health Reciba ayuda para un problema de salud mental o de consumo de sustancias (llamada gratuita).

1-877-542-9238, TTY 711

QuitLine Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-800-QUIT-NOW, TTY 711

KSquit.org

Línea nacional directa contra la violencia doméstica Obtenga apoyo, recursos y consejos para su seguridad las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224

thehotline.org



Bocadillos

8 ideas de bocadillos fáciles de bajas calorías

Los bocadillos pueden ser parte de una dieta saludable. Los bocadillos correctos incluso le ayudan a perder peso. Pero es importante no exagerar y tomar las decisiones correctas. Es mejor consumir alimentos integrales y naturales. Conocer los tamaños de las porciones también ayuda a tener las calorías bajo control. Los siguientes son algunos bocadillos simples de menos de 100 calorías:

- 1 huevo duro
- 1 onza de queso
- 1 taza de frutos rojos
- 1 manzana, banana u otra fruta entera mediana
- 12 almendras
- 3 cucharadas de humus con apio
- 1 taza de yogur griego descremado natural
- 2 tazas de palomitas de maíz con 1 cucharadita de mantequilla



Conozca su IMC. El índice de masa corporal (IMC) es un número que le indica si su peso es saludable para su estatura. Su proveedor de atención primaria puede indicarle cuál es su IMC. O bien, puede buscar una calculadora de IMC en línea.



Informe sus deseos

Usted tiene el derecho a aceptar o rechazar procedimientos, pruebas y tratamientos. Pero, ¿qué sucedería si no pudiera tomar estas decisiones de atención médica? ¿Ha dejado instrucciones escritas? ¿Ha elegido a un familiar para que tome decisiones en su nombre? Esto se conoce como voluntad anticipada.

Informe sus deseos con anticipación. Puede dar a su médico el nombre de alguien en quien usted confía. También puede escribir sus deseos. Existen formularios que puede usar para facilitar este trámite.



Expresé su voluntad por escrito. Pida a su médico, clínica u hospital un formulario de voluntad anticipada. También puede encontrar formularios simples en línea.