



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

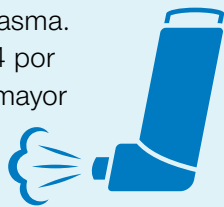
Health TALK

Servicios financiados en parte por el Estado de Nuevo México.



¿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 **1-877-236-0826, TTY 711** para responderla por teléfono.



Nacimiento de un bebé

Introducción a la diabetes gestacional

A veces, las mujeres desarrollan diabetes cuando están embarazadas, esto se denomina diabetes gestacional y causa que las mujeres tengan demasiada azúcar en la sangre. Por lo general, esta afección desaparece después del nacimiento del bebé.

Si está embarazada, su médico ordenará un examen de detección de diabetes gestacional. Debe hacerse el examen cuando tenga entre 24 y 28 semanas de embarazo. La mayoría de las mujeres con diabetes gestacional dan a luz a bebés sanos. Sin embargo, existen algunos riesgos:

- Su bebé puede ser grande al nacer. Podría necesitar una cesárea para dar a luz a un bebé muy grande.
- Su bebé puede nacer con un bajo nivel de azúcar en la sangre o ictericia.
- Su bebé puede tener un riesgo más alto de obesidad y diabetes.
- Usted puede estar en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Un control adecuado de la diabetes gestacional puede ayudar a disminuir estos riesgos. Asegúrese de seguir las recomendaciones de su médico.



Cepillado doble

Al estar embarazada comerá por dos y también se cepillará por dos. El embarazo puede ser complicado para sus dientes y encías. La enfermedad de las encías se ha asociado con complicaciones en el embarazo. Después de dar a luz, puede transmitir los microbios de su boca a su bebé al besarlo o compartir una cuchara. Si cuida de sus dientes y encías, puede marcar una diferencia para su bebé, tanto antes como después del parto:

- Cepílese los dientes al menos dos veces al día con pasta con fluoruro.
- Use seda dental al menos una vez al día y enjuáguese a diario con un enjuague bucal con fluoruro.
- Elija alimentos sanos como frutas y verduras, y evite los bocadillos azucarados o harinosos y las gaseosas.
- Visite a su dentista al menos una vez durante su embarazo. Este puede limpiar sus dientes y le ayudará a controlar las caries dentales y la enfermedad de las encías. Las consultas al dentista son seguras en cualquier momento del embarazo.



¿Necesita un dentista? Visite myuhc.com/CommunityPlan o llame al **1-877-236-0826, TTY 711**, para encontrar un dentista que acepte su plan de salud.

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.



¿Tiene preguntas? Simplemente, llame al **1-877-236-0826, TTY 711**, sin costo.

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 **1-877-236-0826, TTY 711**, para solicitar una copia del manual.



Cómo lidiar con la EPOC

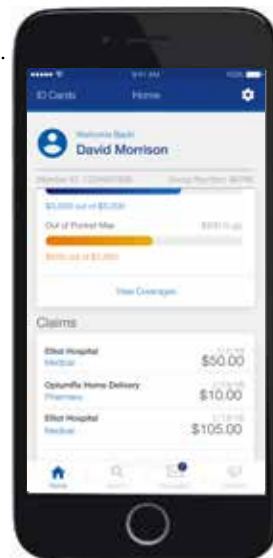
Puede respirar mejor.

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) incluye un conjunto de problemas pulmonares, entre ellos, enfisema y bronquitis crónica. Los cambios en el estilo de vida pueden ayudarle a lidiar con la EPOC. Puede sentirse mejor la mayor parte del tiempo si:

- 1. No fuma.** Tampoco permita que otras personas fumen en su casa.
- 2. Evita el polvo y los vapores.** Resguárdese en los días con mala calidad del aire.
- 3. Se vacuna cada año contra la gripe.** Pregúntele a su médico sobre la vacuna contra la neumonía.
- 4. Se mantiene alejado de los gérmenes.** Lávese las manos regularmente.
- 5. Mantiene un peso saludable.** Coma una dieta balanceada y manténgase activo.



Nosotros podemos ayudarle. UnitedHealthcare Community Plan cuenta con programas para ayudar a las personas con EPOC y otras condiciones médicas. Puede obtener asesoría de una enfermera. Le enviaremos recordatorios acerca de pruebas importantes. Llame al **1-877-236-0826, TTY 711**, para obtener más información.



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 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 crisis y acceso Si usted o uno de sus seres queridos experimentan una crisis emocional pueden encontrar ayuda las 24 horas del día, los siete días de la semana.

1-855-NMCRISIS (1-855-662-7474)

NMCrisisLine.com

Línea de ayuda entre pares Un número de teléfono al cual todos pueden llamar para hablar con alguien que ha “pasado por eso”. Este apoyo telefónico no es para casos de crisis.

1-855-4NM-7100 (1-855-466-7100)

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

1-800-QUIT-NOW, TTY 711, 1-800-784-8669

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 de niños y adolescentes.

KidsHealth.org

UnitedHealthcare no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad en los programas y actividades de salud.



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.