



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿Sabía usted que...?



Más de 12 por ciento de los adultos a partir de los 20 años de edad tienen diabetes y aproximadamente uno de cada cuatro de ellos aún no sabe que la padece. Su médico puede llevar a cabo un sencillo análisis de sangre para averiguar si usted está en riesgo.

(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

Sonría



Ahora tiene beneficios dentales.

UnitedHealthcare Community Plan ahora cubre servicios dentales, incluidas prótesis dentales, para los miembros a partir de 21 años de edad. Los servicios dentales se limitan a \$1,000 por cada período de 12 meses, del 1° de octubre al 30 de septiembre.

Un buen cuidado dental puede ayudar a mantener sus dientes y encías saludables. Visite a su dentista cada seis meses para recibir atención dental preventiva cubierta, como por ejemplo:

- Controles de rutina
- Limpiezas
- Radiografías (si son necesarias)
- Tratamientos con fluoruro

También cuenta con beneficios para arreglar sus dientes. Esto puede incluir empastes, tratamientos de conductos, extracciones simples, coronas o algún otro trabajo dental. Si necesita someterse a un trabajo dental mayor, es posible que su dentista tenga que verificar primero con el plan para cerciorarse de que todo tendrá cobertura.



Encuentre un dentista. Para elegir un dentista participante, llame a Servicios para miembros al **1-800-293-3740**, TTY 711, o visite **myuhc.com/CommunityPlan**.

Bajo control

Vigile de cerca su diabetes.

Si tiene diabetes, debe hacer de su salud una prioridad. Las pruebas habituales le ayudan a ver cómo está. ¿Se ha realizado estas pruebas recientemente?

- **Análisis de sangre A1c:** Este análisis indica cuán bien ha controlado su nivel de azúcar en la sangre en los últimos dos a tres meses. Realícese el análisis A1c de dos a cuatro veces al año.
- **Colesterol HDL (bueno):** Controlar el colesterol es importante para la salud del corazón. El HDL debe ser superior a 40 en hombres y 50 en mujeres. Realícese esta prueba una vez al año.
- **Función renal:** La diabetes puede dañar los riñones. Esta prueba se asegura de que los suyos funcionen de manera adecuada. Realícese esta prueba una vez al año.
- **Examen de pupila dilatada:** El azúcar elevado en la sangre puede causar ceguera. Su oftalmólogo revisará el interior de sus ojos. Esta prueba ayuda a detectar problemas antes de que usted se dé cuenta de que los tiene. Realícese esta prueba una vez al año.



¿Tiene diabetes?

Llame gratis a Servicios para miembros al

1-800-293-3740, TTY 711.

Pregunte acerca de los programas de control de enfermedades que pueden ayudarle a controlar su afección.

Nos preocupamos

UnitedHealthcare Community Plan ofrece administración de atención ayudando a los miembros con necesidades especiales a obtener los servicios y la atención que necesitan. Los administradores de atención trabajan con el plan de salud, proveedores y organismos externos. Ayudan a las personas con:

- Discapacidades físicas
- Una enfermedad mental grave
- Problemas de salud complejos
- Otras necesidades especiales

También contamos con programas para miembros con determinadas afecciones. Por ejemplo, brindamos apoyo a los miembros con diabetes o a las miembros embarazadas.



¿Cómo podemos ayudar?

Complete una evaluación de salud en myuhc.com/CommunityPlan.

O respóndala por teléfono llamando gratis a Servicios para miembros al **1-800-293-3740, TTY 711**. Esta breve encuesta le ayudará a encontrar programas que sean adecuados para usted.

Hablamos su idioma

Queremos que los miembros de todas las culturas e idiomas obtengan la atención que necesitan. Informe a sus proveedor en qué idioma prefiere leer y hablar y si tiene alguna necesidad cultural especial. Hay disponibles de forma presencial intérpretes de idiomas y de lenguaje de señas para personas con discapacidad auditiva. En el consultorio del médico pueden ayudarle con la coordinación.

Si necesita recibir atención en un idioma diferente al inglés, podemos ayudarle. Asimismo, podemos entregar materiales para los miembros con problemas visuales.





Manténgase conectado

Presentamos MyHealthLine™ de UnitedHealthcare

Nuestros miembros pueden obtener un servicio telefónico móvil sin costo a través del programa federal de asistencia Lifeline. Obtenga un teléfono móvil sin costo* o use su propio teléfono. El servicio está disponible a través de proveedores de servicio selectos de Lifeline según la ubicación y elegibilidad. Todos los planes incluyen datos, conversación y mensajes de texto sin costo alguno para usted. MyHealthLine también incluye:

- Consejos y recordatorios sobre salud a través de mensajes de texto
- Llamadas a nuestros Servicios para miembros
- Programas móviles de orientación sobre salud

Presente una solicitud ahora. Obtenga más información acerca de MyHealthLine y solicite el servicio Lifeline a través de proveedores de servicio selectos de Lifeline en **UHCmyHealthLine.com**. ¿Ya tiene un servicio Lifeline? Visite el sitio web para ver si puede subir de categoría.

Lifeline es un programa de asistencia del gobierno. El servicio es intransferible. Solo los consumidores elegibles pueden inscribirse en el programa, el cual tiene un límite de un descuento por grupo familiar.

*El teléfono está sujeto a la ubicación y elegibilidad.

La dosis correcta

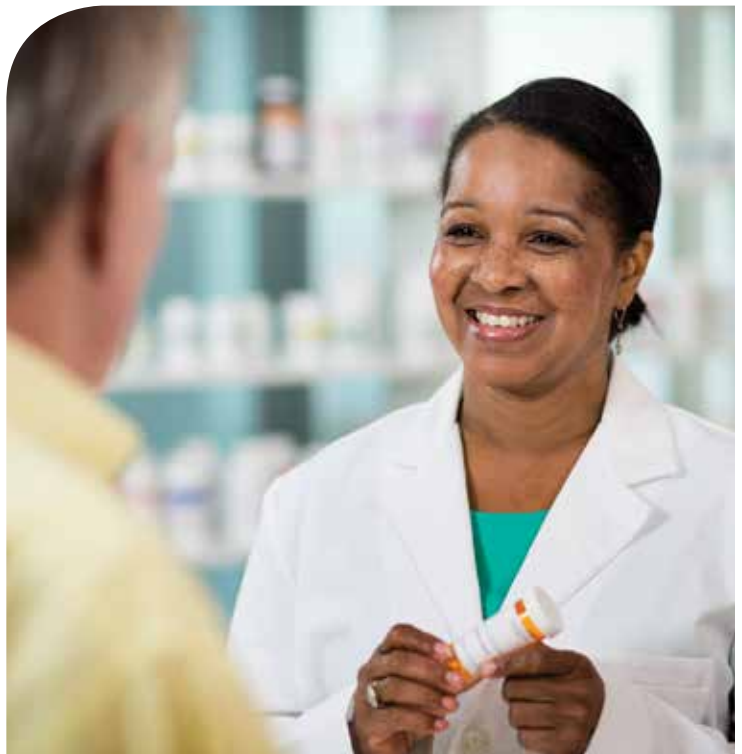
4 datos sobre los antidepresivos

La depresión es una enfermedad grave y común pero tiene tratamiento. Muchas personas reciben ayuda para la depresión a través de medicamentos. Si entiende su medicamento, puede asegurarse de que sea seguro y eficaz para usted. Los siguientes son cuatro datos que debe saber acerca de los antidepresivos.

- 1. Es posible que tenga que probar más de un fármaco.** Muchas personas se sienten mejor con el primero que prueban. Otras en tanto, deben probar diferentes fármacos hasta encontrar el más eficaz para ellas.
- 2. Por lo general, tardan un poco en funcionar.** Algunos medicamentos pueden tardar al menos seis semanas en lograr que se sienta mejor. Sea paciente y siga tomando su medicamento según lo indicado.
- 3. La mayoría de las personas presentan efectos secundarios,** sin embargo, generalmente desaparecen después de algunas semanas. Hable con su médico si no desaparecen.
- 4. No deje de tomar su medicamento repentinamente.** Debe hablar con su médico para ir disminuyendo la dosis. Si lo hace en forma repentina, puede sentirse enfermo.



Seguimiento. Si recibe tratamiento para la salud mental, es importante que no falte a sus citas de seguimiento. Si estuvo hospitalizado, asegúrese de visitar a su proveedor de salud mental siete días después de que le hayan dado de alta del hospital.





Buen equilibrio

4 consejos para evitar caídas

1. Ejercicio. Tener piernas débiles o mal equilibrio aumenta sus probabilidades de caerse. Puede mantener sus huesos fuertes con ejercicio y una alimentación sana. Esto también puede reducir su riesgo de fracturarse si se cae.

2. Conozca sus medicamentos. Informe a su médico si sus medicamentos le causan mareos o somnolencia. A veces, lo que causa problemas es una combinación de medicamentos.

3. Examine su visión. Consulte a su oftalmólogo cada año y asegúrese de que sus anteojos o lentes de contacto tengan la graduación correcta.

4. Mantenga su casa segura. El desorden, la mala iluminación o las alfombras pequeñas pueden causar caídas. Use tapetes antideslizantes en el baño. Use bombillas más potentes o más luces. Mantenga las cosas que utiliza más frecuentemente en su cocina en gabinetes de fácil alcance.



Rincón de recursos

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

1-800-293-3740, 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/CommunityPlan
Health4Me

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

1-877-440-0255, TTY 1-800-855-2880

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

1-800-556-6222, TTY 711

ASHline.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

UnitedHealthcare no discrimina por motivos de raza, religión, color, origen nacional, sexo, orientación sexual, identidad de género, edad, discapacidad, o capacidad para pagar en los programas y actividades de salud.

¿Está embarazada?

Si está embarazada, asegúrese de empezar a recibir atención al comienzo de su embarazo. Acuda a todos sus controles con el médico. A menos que exista una razón médica, su embarazo debería tener una duración de por lo menos 39 semanas. Los bebés que nacen prematuros están en riesgo de tener problemas de salud, entre los que se incluyen, problemas para respirar, para alimentarse, fiebre o algún otro problema.



Después de dar a luz, cerciórese de acudir a su control posparto, esto es tan importante como sus controles en el embarazo. Su médico le pedirá que lo visite dentro de seis semanas para abordar temas como la sanación, depresión y lactancia materna.

Su médico conversará con usted acerca de la planificación familiar, la cual ayuda a evitar un embarazo no deseado y a proteger contra enfermedades de transmisión sexual (ETS).



Tienen cobertura. Tanto los hombres como las mujeres pueden recibir servicios de planificación familiar. Simplemente deben acudir a su proveedor de atención primaria o PCP. Las mujeres también deben visitar a un obstetra/ginecólogo sin una remisión de un PCP.