



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## ¿Cuál es su opinión?



En pocas semanas puede recibir una encuesta por correspondencia. En esta se le pregunta cuán satisfecho se siente con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, por favor complétela y envíela de vuelta. Sus respuestas se mantendrán en privado. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud.

## Cuídese

**Puede evitar las visitas a la sala de emergencia.**

Cuando está enfermo o lesionado, no quiere esperar para recibir atención médica. Seleccionar el lugar correcto al cual acudir puede ayudarle a obtener mejor atención y más rápida.

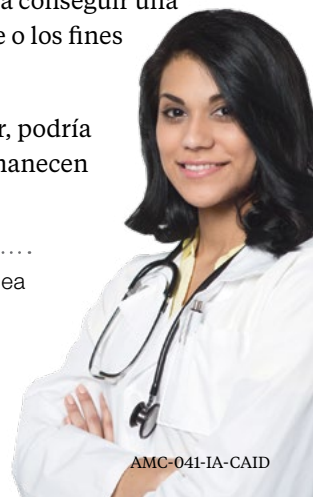
Las salas de emergencia de hospitales son solo para emergencias médicas graves. Visítelas solo cuando piense que su enfermedad o lesión podría causar la muerte o una discapacidad al no tratarse de inmediato.

En cambio, comuníquese primero al consultorio de su médico de cabecera (primary care provider, PCP) cuando necesite atención. Podría conseguir una cita más tarde para ese día. Incluso puede llamar por la noche o los fines de semana.

Si no logra comunicarse para concertar una cita con su doctor, podría acudir a un centro de atención urgente. Muchos de ellos permanecen abiertos por la noche y los fines de semana.



**¡Hola, enfermera!** UnitedHealthcare cuenta con una línea telefónica de asistencia de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Ellos pueden ayudarle a decidir el mejor lugar al cual acudir para recibir atención. Llame a la línea telefónica de asistencia de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1-800-464-9484 (TTY 711)**.





## Coloreado calmado

Los libros para colorear para niños, jóvenes y adultos encabezan las listas de los libros más vendidos. La razón es simple: colorear es una actividad relajante. Puede ayudarle a aliviar el estrés. Los expertos afirman que existe un par de razones por lo que esto funciona.

Una razón es que es una actividad repetitiva, enfocada y tranquila. Puede ayudarle a “desconectar” sus pensamientos mientras lo hace. Puede ser incluso un tipo de meditación, la cual reduce la ansiedad y fomenta la atención plena.

La segunda razón es que ayuda a las personas a crear arte, sin importar sus aptitudes. Los terapeutas artísticos han sabido el poder sanador del arte por mucho tiempo.

Las páginas para colorear pueden imprimirse en línea a bajo costo o sin costo alguno. Los libros para colorear se encuentran disponibles en la mayoría de las librerías. Consiga algunos lápices de colores e inténtelo.



**¿Necesita ayuda?** ¿Sufre de estrés, ansiedad o cualquier otro problema de salud mental? El

tratamiento se encuentra disponible. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-464-9484 (TTY 711)**. Pregunte para obtener más información sobre sus beneficios de salud mental o encontrar un proveedor.

# Receta para la salud

## Calabaza, macarrones y queso

Usted sabe que los vegetales son buenos para su salud. Pero puede ser que a usted, a un niño o a un adulto de su familia no le gusten. Hay muchas maneras de conseguir raciones adicionales de vegetales en su dieta sin tener que comer otra ensalada. Por ejemplo, podría añadir calabacines, pimentones, zanahorias u otros vegetales finamente troceados o triturados a su salsa para la pasta. Podría agregar espinaca en un batido. También podría agregar zanahorias ralladas, aguacate o tomates rebanados a un emparedado. O podría probar esta receta:

### Ingredientes

1 libra de macarrones de codito, pasta tipo caracol o pasta rotini cocida  
1 calabaza (o 1 bolsa de cubos de calabaza congelados), cocida  
3 cucharadas de mantequilla  
3 cucharadas de harina  
2 tazas de leche  
2 tazas de queso cheddar rallado

### Procedimiento

Si utiliza calabaza fresca, pélela y remueva las semillas. Tritúrela bien con un tenedor o haga puré en una licuadora o procesador de alimentos. Reserve.

En una sartén mediana, derrita la mantequilla a fuego medio. Agregue la harina. Revuelva bien por 3 minutos. Añada leche y revuelva. Cuando la leche comience a hervir, añada el queso. Revuelva hasta que se derrita. Añada sal y pimienta al gusto. Agregue la calabaza y revuelva hasta que se incorpore bien.

Mezcle la pasta y la salsa en un plato resistente al calor. Hornee a 325 grados durante 15 minutos. O prepárelo con anterioridad y guárdelo tapado en el refrigerador hasta por 24 horas. Hornee durante 45 minutos.

Rinde 8 porciones.





# Consulte aquí

No permita que la diabetes afecte su vista.

La retinopatía diabética es una complicación frecuente de la diabetes que afecta los vasos sanguíneos del ojo. Los síntomas suelen aparecer después de que el daño es grave. El tratamiento puede prevenir que empeore, pero no puede revertir la pérdida de visión que haya ocurrido.

Esa es la razón por la que es tan importante hacerse un examen oftalmológico anual para personas con diabetes. Este puede ayudar a detectar el problema antes de que se manifiesten los síntomas. La evaluación es rápida e indolora.

Las personas que padecen diabetes también tienen un riesgo mayor de sufrir otras enfermedades oculares. Estas incluyen cataratas y glaucoma. El control adecuado de su diabetes le ayuda a prevenir estas enfermedades oculares.



**Podemos ayudarle.** Si padece de diabetes u otra condición crónica, podemos ayudarle. Ofrecemos programas de gestión de enfermedades. Estos le ayudan a controlar su condición. Para obtener más información, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-464-9484 (TTY 711)**.

## Conozca los beneficios de sus medicamentos

Visite nuestra página web para conocer acerca de sus beneficios de medicamentos recetados. Incluye información sobre:

- 1. Los medicamentos cubiertos.** Hay una lista de los medicamentos cubiertos.
- 2. El lugar para surtir sus medicamentos.** Puede localizar una farmacia cerca de usted que acepte su plan. También cuenta con la opción de recibir ciertos medicamentos por correspondencia.
- 3. Las reglas que pueden aplicar.** Algunos medicamentos solo se cubren en ciertos casos. Por ejemplo, es posible que deba probar un nuevo medicamento primero. (Esto se denomina terapia escalonada.) O quizá necesite aprobación de UnitedHealthcare para consumir un medicamento. (Esto se denomina autorización previa.) Igualmente, podría haber límites en cuanto a la cantidad de medicamentos que puede obtener.



**Averigüelo.** Encuentre información acerca de los beneficios de medicamentos en **myuhc.com/CommunityPlan**. O llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-464-9484 (TTY 711)**.

## Su privacidad es importante

Tomamos su privacidad en serio. Somos muy cuidadosos con la información de salud protegida (Protected Health Information, PHI) de su familia. También resguardamos su información financiera (Financial Information, FI). Utilizamos su PHI y FI para dirigir nuestro negocio. Nos sirve para proporcionarle productos, servicios e información.

Protegemos su PHI y FI en formato oral, escrito y electrónico. Contamos con reglas que nos indican cómo podemos mantener seguras la PHI y la FI. No queremos que se pierdan ni se destruyan. Queremos asegurarnos de que nadie haga un mal uso de ellas. Las utilizamos con prudencia. Tenemos políticas que explican:

- cómo podemos utilizar la PHI y la FI
- cuándo podemos compartir la PHI y la FI con los demás
- los derechos que usted tiene a la PHI y a la FI de su familia



**No es un secreto.** Puede leer nuestra política de privacidad en su Manual para miembros. Se encuentra disponible en línea en **myuhc.com/CommunityPlan**. También puede llamar gratis a Servicios para miembros al **1-800-464-9484 (TTY 711)** para solicitarnos que le enviemos una copia por correo. Si realizamos modificaciones a la política, le enviaremos una notificación por correo.





## Rincón de recursos

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

**1-800-464-9484 (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](http://myuhc.com/CommunityPlan)**  
**Health4Me**

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

**1-800-464-9484 (TTY 711)**

**United Behavioral Health** Obtenga ayuda con problemas de salud mental o uso de sustancias (llamada gratuita).

**1-800-464-9484 (TTY 711)**

### **Cuidado de las embarazadas en Twitter**

Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo.

**@UHC PregnantCare**

**@UHCEmbarazada**

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

**[UHCommunityPlan.com/IAkids](http://UHCommunityPlan.com/IAkids)**

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

**1-866-784-8454 (QUIT-4-LIFE)**  
**[smokefree.gov](http://smokefree.gov)**

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

# Su socio de la salud

## Concerte una consulta de rutina con su PCP.

Su médico de cabecera (PCP) desea examinarlo cada año. Esta consulta sirve para que usted y su PCP se conozcan mejor. Las consultas de rutina también son momentos oportunos para:

- evaluaciones y exámenes importantes
- vacunas necesarias
- revisión de condiciones crónicas
- supervisión de los medicamentos que toma
- coordinación de la atención brindada por cualquier especialista que visite
- orientación acerca de un estilo de vida saludable
- discusiones acerca de la salud mental, consumo de sustancias, seguridad y otros temas

Cuando consulte a su PCP, participe sobre:

- cualquier medicamento o suplemento que tome
- cualquier otro proveedor que consulte, tales como especialistas o proveedores alternativos
- cualquier examen o tratamiento que haya tenido y los resultados
- cualquier tratamiento de salud mental o consumo de sustancias que reciba

Las consultas de rutina le salen gratis. ¿Ha transcurrido más de un año desde que tuvo su última consulta de rutina? Comuníquese con su PCP para concertar una cita hoy.



**¿Necesita un doctor?** Puede cambiar su PCP en cualquier momento. Para encontrar un nuevo PCP, visite **[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)** o utilice la aplicación **Health4Me**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-464-9484 (TTY 711)**.

