



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK



Beneficio dental de emergencia.

A partir del 1 de octubre de 2017, los miembros mayores de 21 años ahora tienen un beneficio dental de emergencia, que cubre un máximo de \$1,000 cada 12 meses desde el 1 de octubre hasta el 30 de septiembre. Este beneficio es adicional a su beneficio dental normal que cubre empastes, dentaduras postizas, etc. También tiene un máximo de \$1,000 durante el mismo período.



Evite la sala de emergencias.

Sepa a dónde ir y cuándo hacerlo.



Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) debe ser el primer lugar al que debe llamar cuando necesite atención médica. Incluso puede llamar en la noche o los fines de semana.

Si no puede ir a su médico, tiene la opción de acudir a un centro de atención de urgencia. Allí atienden a los pacientes sin cita previa. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

Las salas de emergencias (emergency rooms, ER) son solo para emergencias médicas importantes. Solo acuda a ellas si cree que su enfermedad o lesión puede causarle la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato. Si acude por una enfermedad o una lesión menor, es posible que tenga que esperar mucho tiempo.



¡Hola, enfermera! UnitedHealthcare tiene una línea de enfermería, NurseLineSM, que atiende las 24 horas, los 7 días de la semana. Una enfermera puede ayudarlo a decidir cuál es el mejor lugar para recibir atención médica. Llame a la línea de enfermería al **1-877-440-0255, TTY 1-800-855-2880**.

Conéctese.

El apoyo es vital para la salud mental.

Si tiene problemas de salud mental, el apoyo puede ayudarle. A veces, da miedo pedir ayuda, pero el apoyo puede ayudar a su recuperación y sanación. Busque a una persona en quien confíe para hablar. Puede ser un familiar, amigo u otra persona a quien pueda recurrir. Pasar tiempo con personas que lo quieren puede mejorar su estado de ánimo y su bienestar general.

El apoyo puede presentarse de muchas formas. Alguien puede ayudarle con una tarea específica. Simplemente puede escucharlo cuando usted enfrente un momento difícil. Asimismo, puede darle consejos sobre un problema determinado. El solo hecho de escuchar que está en el camino correcto puede ayudarle a sentirse menos solo. Unirse a un grupo local que comparta sus intereses o problemas también puede ser de ayuda. Por ejemplo, quizás un club de ciclismo, grupo de apoyo a padres o grupo religioso sea adecuado para usted.

También puede ser útil acercarse a otras personas que han pasado por problemas similares y conectarse con ellas. A veces, los demás pueden comprender mejor la situación por la que usted está pasando. Puede conectarse con otros a través de una terapia grupal con su proveedor. También existen recursos de apoyo de compañeros y de terapia de 12 pasos en su comunidad.

Servicios de crisis de salud del comportamiento.

Si tiene una emergencia psiquiátrica que no requiere que llame al 911, puede usar el sistema de ayuda en caso de crisis de la comunidad.

- **En el condado de Maricopa:** Llame a EMPACT for Mobile Crisis al **480-784-1500**. O llame a Mercy Maricopa Integrated Care al **602-222-9444** o gratis al **1-800-631-1314**, **TTY 1-800-327-9254**.
- **En los condados de Pima, Santa Cruz, Yuma, La Paz, Pinal y Gila:** Llame gratis a Cenpatico Integrated Care al **1-866-495-6735**, **TTY 1-877-613-2076**.
- **En los condados de Coconino, Mohave, Apache, Navajo y Yavapai:** Llame gratis a Health Choice Integrated Care al **1-877-756-4090**, **TTY 1-800-367-8939**.



Depresión de invierno.

El trastorno afectivo estacional (SAD, por sus siglas en inglés) es una forma de depresión. Se produce durante los meses fríos y oscuros de invierno. Entre sus síntomas se encuentran la tristeza, irritabilidad, dormir en exceso y aumento de peso. Si cree que usted tiene SAD, siga estas sugerencias para cuidarse a sí mismo:

- **Utilice una caja de luz.** Las cajas de luz proveen una luz potente parecida a la del sol. Pregunte a su proveedor si podrían ser adecuadas para usted.
- **Haga ejercicio.** Se sabe que la actividad física mejora el estado de ánimo y alivia el estrés. La yoga, meditación y terapia de masajes también pueden ser útiles.
- **Pase tiempo al aire libre.** Incluso en días nublados durante el invierno, la luz exterior puede ayudarle a sentirse mejor. Dé un largo paseo o almuerce al aire libre. Si debe quedarse en casa, siéntese cerca de las ventanas.
- **Tome vitaminas.** El SAD se ha vinculado a una deficiencia de vitamina D. Hable con su médico acerca del consumo de vitamina D u otros suplementos.



¿Tiene SAD? Hable con su proveedor. La terapia o los antidepresivos pueden ayudarle. Para obtener información sobre el uso de sus beneficios de salud del comportamiento, llame gratis al **1-800-293-3740**, **TTY 711**.


Ve a aquí.

Hágase un examen ocular para personas diabéticas cada año.

La retinopatía diabética es una complicación común de la diabetes. El azúcar alta en sangre daña los vasos sanguíneos del ojo. Los síntomas rara vez se presentan hasta que el daño es grave. El tratamiento puede evitar que empeore; sin embargo, no puede revertir la pérdida de visión que ya haya sufrido.

Por eso es tan importante realizarse un examen oftalmológico para persona diabética todos los años. Puede detectar el problema antes de que presente síntomas. El examen es rápido y no duele.

Las personas con diabetes también tienen un mayor riesgo de tener otras enfermedades oculares, tales como cataratas y glaucoma. Un buen control de la diabetes puede ayudar a prevenir la pérdida de la visión.


 **Podemos ayudarle.** Si tiene diabetes o alguna otra afección crónica, podemos ayudarle. Ofrecemos programas de control de enfermedades, que le ayudan a controlar su afección. Para obtener más información, llame al **1-800-293-3740, TTY 711.**



¿Está embarazada?

Si está embarazada, asegúrese de comenzar a recibir atención al inicio 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 u otros.

Después de dar a luz, cerciórese de acudir a su control posparto. Este control 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, planificación familiar y lactancia materna. Si tuvo una cesárea, también visite a su médico dos semanas después del parto.

 **¿Está embarazada?** UnitedHealthcare Community Plan tiene un programa que puede ayudarle. Se llama Healthy First Steps®. Llame al **1-800-599-5985, TTY 711**, para averiguar si se puede inscribir.





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: Reciba 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

MyHealthLine™: Si reúne los requisitos, puede recibir un teléfono inteligente y un plan de servicio mensual gratis.

UHCmyHealthLine.com

ASHLine: Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

ASHLine.org

1-800-556-6222, TTY 711

Línea nacional contra la violencia

doméstica: Reciba apoyo, recursos y consejos las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

**1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224
thehotline.org**

Combata la gripe.

También puede prevenir la neumonía.

La gripe y la neumonía pueden llegar a ser muy graves y pueden ser peores en personas con afecciones médicas permanentes. Pueden terminar en una hospitalización e incluso pueden causar la muerte. Pregunte a su médico sobre las vacunas contra la gripe y la neumonía.

Combata la gripe.

La mejor forma de reducir la posibilidad de contraer esta enfermedad es vacunarse contra la gripe. Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse cada otoño. La vacuna protege contra diferentes tipos de gripe cada año. Mientras más personas se vacunen, menor será la posibilidad de que la infección por gripe se disemine en la comunidad. No es demasiado tarde para vacunarse contra la gripe.

Cuando se vacune, pida un comprobante que indique qué vacuna le administraron y la fecha en que se administraron. Su administrador de casos le pedirá un comprobante en el que conste que recibió la vacuna contra la gripe. También es una buena idea mostrarlo a todos los proveedores médicos que visite.

Prevenga la neumonía.

La neumonía es otra infección que se puede prevenir. Todos podemos enfermarnos de neumonía. Usted puede protegerse al vacunarse contra la neumonía en cualquier momento del año. La vacuna contra la neumonía se administra una o dos veces, según su edad y las recomendaciones de su médico. Si nunca se ha vacunado contra la neumonía, pregunte a su médico sobre esta vacuna, pero si ya se ha vacunado, pregunte a su médico si es necesario que se vacune otra vez.

Dónde obtener vacunas.

Las vacunas contra la gripe y la neumonía tienen cobertura para los miembros del plan de atención a largo plazo. Su administrador de casos puede ayudarle a encontrar un lugar para obtener una vacuna.

Pregunte primero en el consultorio de su médico si administran la vacuna contra la gripe. Si el consultorio de su médico no ofrece las vacunas que necesita, puede acudir a cualquier clínica del condado. Si tiene el plan de pago por servicio de Medicare o un plan Medicare Advantage, incluido UnitedHealthcare Dual Complete, entonces puede usar una tienda Wal-Mart o Walgreens.



No se arriesgue. Visite **stopthespreadAZ.org**, **walgreens.com** o **walmart.com** para encontrar una tienda cercana a usted. Si tiene alguna pregunta o si necesita ayuda para conseguir las vacunas, llame a su administrador de casos.