

# LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK

Servicios financiados en parte por el Estado de Nuevo México.



## ¿Qué opina?

Es posible que dentro de algunas semanas reciba por correo una encuesta. En ella, le preguntamos su grado de satisfacción con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe la encuesta, le agradeceremos que la responda y nos la envíe por correo. Sus respuestas serán confidenciales, y su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud.



## Evite la sala de emergencias.

Sepa a dónde ir y cuándo hacerlo.



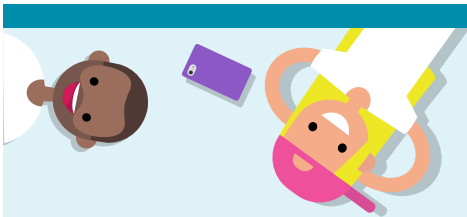
Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) debe ser el primer lugar al que debe llamar cuando necesite atención médica. Incluso puede llamar en la noche o los fines de semana.

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, NurseLine<sup>SM</sup>, que atiende las 24 horas, los 7 días de la semana. Una enfermera puede ayudarle a decidir cuál es el mejor lugar para recibir atención médica. Llame a la línea de enfermería al **1-877-488-7038, TTY 711**.



## Prepárese para el mundo real.

UnitedHealthcare On My Way (OMW™) es un recurso en línea gratuito, que ayuda a los jóvenes a lidiar con situaciones reales que pueden afectar su futuro. UnitedHealthcare OMW puede ayudarles a administrar cuentas bancarias, conseguir una vivienda, elaborar un currículum, encontrar capacitación laboral, postularse a la universidad y más.

A través de UnitedHealthcare OMW, puede aprender acerca de:

- **Dinero:** Cree un presupuesto y aprenda cómo ahorrar y declarar impuestos.
- **Vivienda:** Entienda y compare opciones de vivienda asequibles.
- **Empleo:** Redacte un currículum y obtenga consejos para entrevistas de trabajo.
- **Educación:** Decida qué hacer después de la escuela secundaria.
- **Salud:** Aprenda información importante acerca de la salud y obtenga respuestas a preguntas de salud comunes.
- **Transporte:** Aprenda cómo desplazarse a diferentes lugares.



**Inscríbese hoy.**

Visite [uhcOMW.com](http://uhcOMW.com).

Para obtener más

información, busque UnitedHealthcare OMW en YouTube y vea nuestro video.

# 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.

## Quédense tranquilo.

La temporada de gripe está en pleno apogeo. El virus de la gripe se propaga fácilmente durante los meses más fríos.

Por lo general, la gripe se presenta repentinamente. Es probable que tenga fiebre y se sienta adolorido y cansado. La gripe a menudo causa tos, dolor de garganta y congestión nasal. A algunas personas les duele la cabeza o el estómago.

La gripe no tiene cura, pero el cuidado puede ayudarle a sentirse un poco mejor hasta que pase. Tome un antipirético o un analgésico, descanse bastante, beba una gran cantidad de agua y quédense en casa para no contagiar la gripe a otras personas.

La mejor forma de prevenir la gripe es mediante una vacuna anual contra la gripe. No es demasiado tarde para vacunarse esta temporada. Se recomienda para todas las personas a partir de los seis meses de edad. Pregunte a su PCP sobre esta vacuna.



**Conozca a su proveedor.** Consulte a su proveedor de atención primaria para un control antes de enfermarse. ¿Necesita encontrar un nuevo PCP? Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o llame gratis al **1-877-236-0826, TTY 711.**



# Vea 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 **1-877-236-0826, TTY 711.**

## Beneficios adicionales.

UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios de valor agregado (VAS, por sus siglas en inglés). Esos servicios corresponden a servicios que ofrece el plan de salud y que no son beneficios cubiertos de Medicaid. Los servicios de valor agregado de 2018 son los siguientes:

- **Atención de relevo adicional:** Los miembros que tienen un beneficio comunitario basado en una agencia pueden recibir 150 horas de atención de relevo cada año.
- **Control anual:** Todos los miembros que no tienen doble elegibilidad tienen cobertura para un examen físico y de historial anual.
- **Baby Blocks™:** El programa Baby Blocks anima a las mujeres embarazadas y a las nuevas mamás a acudir a sus citas prenatales, posparto y de control de bebé sano. Las mujeres inscritas en el programa reciben recordatorios y recompensas.
- **Barniz dental:** Se cubren los tratamientos con fluoruro para los niños entre 6 meses y 3 años.
- **Terapia electroconvulsiva (TEC):** La TEC es una opción de tratamiento para miembros con enfermedades mentales graves. Es un beneficio de Medicaid para miembros con paquetes de beneficios alternativos. Es un VAS para otros miembros.
- **Transporte hacia o desde la farmacia:** Se cubren seis viajes (de ida o vuelta) a la farmacia como VAS cada año. Aplican límites de distancia. El transporte a las citas médicas es un beneficio de Medicaid.

- **Beneficios completos para mujeres embarazadas:** Las mujeres cuya elegibilidad de Medicaid sea Categoría 301 tienen cobertura de Medicaid solo para atención de maternidad. Los beneficios médicos y de salud del comportamiento completos se agregan como un VAS. Los miembros cuya elegibilidad de Medicaid sea Categoría 300 tienen beneficios médicos y de salud del comportamiento completos a través de Medicaid.
- **Beneficios para nuevas mamás:** Las nuevas mamás pueden recibir pañales para sus bebés y además, pueden elegir entre un asiento para bebé, un asiento de seguridad para el automóvil o una cuna de viaje. También hay cobertura VAS para doulas (mujeres que acompañan durante el embarazo y parto).
- **Reembolso de farmacia:** Los miembros que tienen Medicare pueden recibir un reembolso de \$50 por compras en una farmacia cada año.
- **Sanación y bienestar tradicional de nativos americanos:** Los miembros nativos americanos tienen un beneficio de sanación tradicional como VAS. Pueden recibir hasta \$250 dos veces al año por servicios como pacientes hospitalizados. También pueden recibir hasta \$200 una vez al año por servicios como pacientes ambulatorios.



**Obtenga más información.** Pueden aplicar límites y condiciones. Consulte su Manual para miembros para obtener más información acerca los servicios de valor agregado. Puede leerlo en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). O también puede llamar al **1-877-236-0826** para pedir que le envíen una copia por correo.

# Rincón de recursos.

**Servicios para miembros:** Encuentre un médico, haga preguntas sobre beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).  
**1-877-236-0826, 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™**

**NurseLine<sup>SM</sup>:** 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**

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

**QuitLine:** Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).  
**QuitNow.net**  
**1-800-227-2345, TTY 711**

**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**

**Línea de crisis y acceso:** Si usted o uno de sus seres queridos pasan por una crisis emocional, pueden encontrar ayuda las 24 horas del día, los siete días de la semana.  
**1-855-NMCRISIS (1-855-662-7474)**  
**NMCRISIS.com**

**Línea de ayuda entre amigos:** 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)**

**La línea directa Trevor:** Reciba orientación respecto de la prevención del suicidio dirigida a jóvenes lesbianas, homosexuales, bisexuales, transexuales y aquellos 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 para niños y adolescentes.  
**UHC.com/NMkids**

**UnitedHealthcare On My Way:** Visite un sitio web interactivo que ayuda a los adolescentes a prepararse para la vida real.  
**uhcOMW.com**

# Receta saludable.

## Comience el día con un tazón energético.

Los tazones energéticos están causando furor, y por una buena razón. Es una comida deliciosa con una gran cantidad de proteínas, con muchas verduras y condimentos sabrosos. Intente comenzar el día con esta receta de la Asociación Estadounidense del Corazón inspirada en el suroeste de los Estados Unidos.



### Ingredientes

- ¼ taza de quinoa cruda
- 1 aguacate, sin hueso y en cubitos
- 2 tomates medianos, en cubitos
- 1 mazorca de maíz, desgranada
- 2 tallos de cebollín, picados
- ¼ taza de cilantro, picado
- 4 huevos
- Salsa o salsa picante con contenido reducido de sodio, opcional

### Instrucciones

Cocine la quinoa de acuerdo con las instrucciones del paquete. Enfríe ligeramente, y luego divida en cuatro tazones. (Esto se puede hacer la noche anterior.)

Acomode las verduras en la parte superior. Caliente un sartén mediano sobre fuego medio-alto y cubra con aceite en aerosol antiadherente. Rompa los huevos en el sartén y cúbralos durante 3 o 4 minutos, hasta que la clara esté cocida y la yema esté líquida. Coloque un huevo en cada tazón. Cubra con salsa o salsa picante y disfrute.

Rinde 4 porciones.



**Personalícela.** Esta receta es fácil de personalizar con diferentes verduras o huevos cocinados como más le gusten.