



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK



## ¿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.



## Preste atención.

### Nuevo proveedor oftalmológico.

El 1 de enero de 2018, UnitedHealthcare Community Plan comenzará a usar MARCH Vision para los servicios de cuidado de la visión, como exámenes oculares y anteojos. Sus beneficios no experimentarán cambios. Sin embargo, tal vez tenga que seleccionar un nuevo oftalmólogo.

**¿Tiene preguntas?** ¿Necesita encontrar un oftalmólogo? Servicios para miembros le pueden ayudar. Llame al **1-800-504-9660, TTY 711**, de lunes a viernes, entre 7 a.m. y 7 p.m., CST.



## ¡Bienvenido Woodman's Markets!

Woodman's Markets se ha asociado con Healthy Savings (Ahorros saludables) para que pueda disfrutar de una alimentación sana de forma más conveniente y asequible para usted. Recuerde, cada domingo se cargan nuevos descuentos en su tarjeta de Healthy Savings. Puede obtener los descuentos en Woodman's Markets o cualquier otro almacén participante. Visite [HealthySavingsUHC.com](http://HealthySavingsUHC.com) para obtener más información acerca de Healthy Savings o para inscribirse.

# 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 **1-866-827-0806, TTY 711**.

## Pregunte al Dr. Health E. Hound<sup>®</sup>

**P:** ¿Por qué debe someterse mi hijo a una prueba de detección de plomo?

**R:** El plomo se encuentra por lo general en las tuberías o la pintura de las casas más antiguas. Los niños pueden inhalarlo o tragarlo. Demasiado plomo en el organismo de un niño causa envenenamiento por plomo, que puede afectar la sangre, los huesos o el cerebro de un niño. También puede causar retrasos en el crecimiento o problemas de desarrollo.



Muchos niños con envenenamiento por plomo no tienen síntomas. Por ello, es muy importante llevar a cabo las pruebas pertinentes. Los expertos recomiendan llevarlas a cabo al año y a los 2 años. La prueba de detección de plomo forma parte del control de niño sano en estas edades. La prueba se realiza con unas pocas gotas de sangre.



### Obtenga información sobre el plomo.

Lea acerca del envenenamiento por plomo y otros temas de salud infantil. Visite [UHC.com/Wikids](http://UHC.com/Wikids).



## Quédese 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 quédese 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 **1-800-504-9660, TTY 711**.



## Conéctese.

### 4 formas para mantenerse informado.

- 1. Portal de miembros:** Inscríbese en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). Este es el sitio web seguro para los miembros. Consulte sus beneficios cubiertos, busque proveedores, vea su Manual para miembros y mucho más.
- 2. Aplicación para miembros:** Descargue la aplicación móvil **Health4Me™** de UnitedHealthcare. Está diseñada para personas activas, e incluye muchas de las mismas funciones que el sitio web para los miembros. Búsquela en la App Store o en Google Play.
- 3. Facebook:** Síguenos en Facebook en [facebook.com/UnitedHealthcareCommunityPlan](https://www.facebook.com/UnitedHealthcareCommunityPlan).
- 4. Eventos y anuncios:** Visite [UHCCommunityPlan.com/wi/wi-healthplan](http://UHCCommunityPlan.com/wi/wi-healthplan) para ver importantes anuncios de los planes de salud y una lista de los próximos eventos en su área.

## KidsHealth.

UnitedHealthcare y KidsHealth se han unido para darle los consejos que necesita, en el momento que los desea. Obtenga respuestas a sus preguntas sobre salud en [UHC.com/Wikids](http://UHC.com/Wikids).

- **Padres de familia:** Pueden encontrar respuestas en las que pueden confiar y obtener consejos aprobados por el médico sin jerga médica.

- **Niños:** Pueden encontrar entretenidos cuestionarios, juegos y videos sobre salud y aprender cómo funciona su organismo, qué sucede cuando están enfermos y cómo curarse o mantenerse sanos.
- **Adolescentes:** Pueden encontrar conversaciones francas e historias personales y obtener respuestas y consejos sobre preguntas acerca de su cuerpo y mente.



**Consulte.** Para obtener información al alcance de su mano, visite [UHC.com/Wikids](http://UHC.com/Wikids) hoy.





## Rincón de recursos.

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

**1-800-504-9660, 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/CommunityPlanHealth4Me](http://myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me)**

**NurseLine<sup>SM</sup> (Línea de enfermería):** Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

**1-866-827-0806, TTY 711**

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

**[UHCmyHealthLine.com](http://UHCmyHealthLine.com)**

**Text4baby:** Reciba mensajes de texto GRATIS en su teléfono celular cada semana de acuerdo con su etapa del embarazo. Inscríbase **enviando la palabra BEBE al 511411**. Luego, ingrese el código de participante HFS.

**Healthy First Steps<sup>®</sup>:** Reciba apoyo durante su embarazo.

**1-800-599-5985, TTY 711**

**Baby Blocks<sup>TM</sup>:** Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.

**[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)**

**KidsHealth<sup>®</sup>:** Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.

**[UHC.com/Wikids](http://UHC.com/Wikids)**

# Señales para detenerse.

**Cómo obtener ayuda para los problemas con el alcohol y las drogas.**

La obtención de tratamiento para el abuso de sustancias puede ayudarle a disfrutar de una vida mejor. La ayuda para usted o para alguien a quien usted ama puede comenzar al hablar con un médico, una enfermera o un orientador. Lo que converse con su proveedor acerca del uso de sustancias es confidencial, ya que está protegido por la ley. He aquí cómo puede comenzar su recuperación:

- **Obtenga ayuda de inmediato.** Consulte a su médico, enfermera u orientador.
- **Asuma un rol activo.** Acuda a sus citas. Haga preguntas. Pida a sus proveedores que trabajen juntos
- **Encuentre el programa adecuado.** Existen muchos tipos de ayuda disponibles. Asegúrese de que el programa sea adecuado para usted.
- **Obtenga ayuda de sus familiares y amigos.** No intente curarse solo. Contar con personas que puedan apoyarlo y darle consejos puede ser de ayuda.
- **Incorpórese a un grupo de apoyo.** Hablar con otras personas que han estado en su misma situación es muy útil. Existen muchos tipos de grupos en línea y en persona.



**Obtenga más información.** Visite **[LiveAndWorkWell.com](http://LiveAndWorkWell.com)** para obtener más información. ¿Necesita ayuda para encontrar un orientador o un programa? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-504-9660, TTY 711**.

