



THE KEY TO A GOOD LIFE IS A GREAT PLAN

# Health TALK



## EN ESTA EDICIÓN

- Temporada de resfriado y gripe ..... Página 1
- Política de privacidad ..... Página 2
- Cómo prepararse para las visitas al médico ..... Página 2
- Cómo evitar la sala de emergencias ..... Página 3
- Encuesta a los miembros ..... Página 3
- Asma infantil ..... Página 4

## ¿Resfriado o gripe?

### ¿Puede ver la diferencia?

Ambas enfermedades son muy comunes y son causadas por virus.

Por lo general, los resfriados comienzan con un dolor de garganta. Luego, puede comenzar a estornudar y a experimentar congestión nasal. Puede tener tos. La fiebre es poco frecuente.

La gripe se presenta rápidamente, por lo general, dentro de unas horas. Se siente peor que con un resfriado. Los síntomas de la gripe incluyen dolor de cabeza, dolores musculares, tos seca y escalofríos. Es común tener fiebre. Los síntomas desaparecen dentro de dos a tres días. Luego, se experimenta congestión nasal y dolor de garganta.

Existen muchos medicamentos disponibles que no requieren receta médica y que le ayudarán a sentirse mejor. Sin embargo, solo el tiempo puede vencer al resfriado o la gripe.



**No es demasiado tarde.** Las vacunas de la influenza son la mejor manera de protegerlo de la gripe.

Obtenga una en el consultorio de su proveedor de atención primaria o en cualquier sitio que acepte UnitedHealthcare Community Plan.



# Su privacidad

## Cómo protegemos la privacidad de su información

Tomamos la privacidad con seriedad. Somos muy cuidadosos con su información de salud protegida (PHI, por sus siglas en inglés). Asimismo, resguardamos su información financiera (FI, por sus siglas en inglés). Utilizamos la PHI y la FI para ejecutar nuestro negocio. Nos ayuda a proporcionarle productos, servicios e información.

En nuestras actividades, protegemos la PHI y FI oral, escrita y electrónica. Tenemos normas que nos indican cómo podemos mantener seguras su PHI y FI. No queremos que su PHI o FI se pierda o destruya. Queremos asegurarnos de que nadie la utilice de manera indebida. Nosotros nos cercioramos de usar su PHI y FI de manera cuidadosa. Tenemos políticas que explican:

- cómo podemos usar la PHI y FI.
- cuándo podemos usar la PHI y FI con terceros.
- los derechos que tiene respecto de su PHI y FI.



**No es ningún secreto.** Puede leer nuestra política de privacidad en su Manual para miembros. Está disponible en línea en [UHCCommunityPlan.com](http://UHCCommunityPlan.com). También puede llamar a Servicios al miembro al **1-866-675-1607 (TTY 711)** para solicitar que le enviemos una copia por correo. Si realizamos cambios en la política, le enviaremos una notificación por correo.

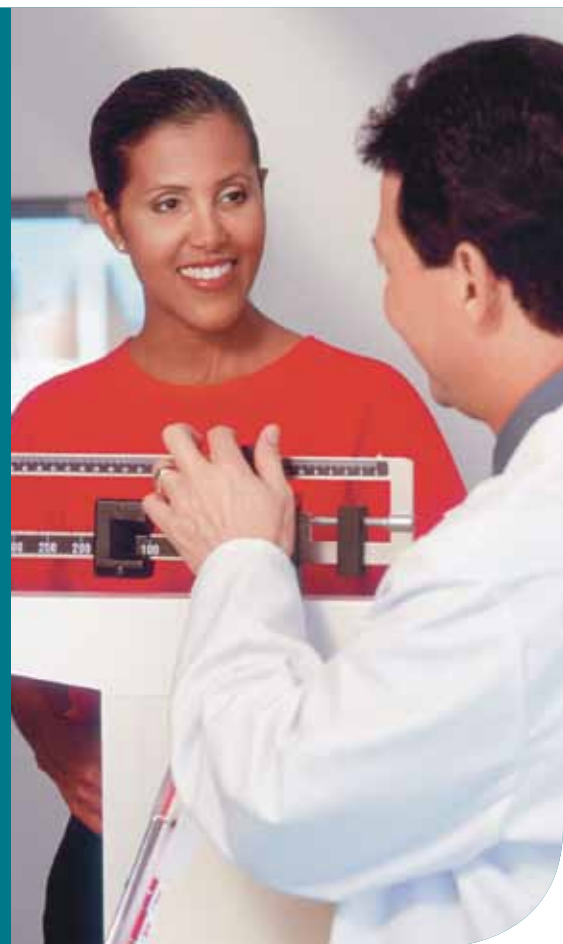
## Hágase cargo

Prepararse para su visita al médico puede ayudarle a sacar el máximo provecho, así como también a asegurarse de que su médico esté en conocimiento de toda la atención que recibe. He aquí cómo puede hacerse cargo de su atención médica:

- 1. PIENSE EN LO QUE DESEA OBTENER DE LA VISITA** antes de acudir a ella. Intente enfocarse en los tres asuntos principales con los que necesita ayuda.
- 2. INFORME A SU MÉDICO SOBRE LOS FÁRMACOS O VITAMINAS** que toma en forma regular. Lleve una lista escrita. O bien, lleve el medicamento.
- 3. INFORME A SU MÉDICO SOBRE** los otros médicos que visita. Mencione todos los medicamentos o tratamientos que le han recetado. Pida a los otros médicos que visita informes de sus hallazgos. Solicite copias de los resultados de exámenes. Llévelos a su médico habitual la próxima vez que lo visite.
- 4. ANOTE SUS SÍNTOMAS.** Diga a su médico cómo se siente. Mencione cualquier síntoma nuevo y cuándo comenzó.
- 5. VAYA ACOMPAÑADO DE ALGUIEN.** Esta persona puede ayudarle a recordar y a escribir información.



**Encuentre al Dr. Correcto.** ¿Necesita buscar un nuevo médico? Use nuestro directorio en línea en [UHCCommunityPlan.com](http://UHCCommunityPlan.com). O llame a Servicios al miembro al **1-866-675-1607 (TTY 711)** y solicite el envío por correo de un directorio impreso.



# Conozca sus opciones

## Cómo puede evitar la sala de emergencias

Si está enfermo o herido, posiblemente no desee esperar para recibir atención médica. Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudarle a que reciba atención más rápido.

### ¿CUÁNDO PUEDE TRATARLO SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP)?

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su PCP debe ser el primer lugar al que debe llamar cuando necesita atención. Es posible que pueda obtener una cita para más tarde ese mismo día. Le pueden dar consejos para que se cuide solo. Su médico puede solicitar una receta para usted en la farmacia. Incluso puede llamar en la noche o los fines de semana.

### ¿CUÁNDO DEBE ACUDIR PARA RECIBIR ATENCIÓN DE URGENCIA?

Si no puede visitar a su médico, tiene la opción de acudir a un centro de atención de urgencia. Los centros de atención de urgencia atienden pacientes sin cita previa. Ellos tratan muchos tipos de enfermedades y lesiones. Pueden realizar algunos tipos de exámenes de diagnóstico. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

### ¿CUÁNDO DEBE ACUDIR A LA SALA DE EMERGENCIAS DE UN HOSPITAL?

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas importantes. Solo acuda a ellas si cree que su enfermedad o lesión puede causar la muerte o una discapacidad si no se trata inmediatamente. Si acude por un problema menor, es posible que tenga que esperar un largo periodo.



**¡Hola, enfermera!** UnitedHealthcare tiene una línea de enfermería que atiende las 24 horas, los 7 días de la semana. Puede hablar con una enfermera en el día o la noche. Puede obtener consejos para sus problemas médicos. La enfermera puede ayudarle a decidir el mejor lugar para obtener atención para su enfermedad o lesión. Llame a la Línea de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana al **1-877-440-9409 (TTY 711)**.

**Por cada 100 personas se realizan 45 visitas a las salas de emergencias de los hospitales cada año.**



## ¿QUÉ PIENSA?

Es posible que reciba por correo una encuesta nuestra. En ella, le preguntamos su grado de satisfacción con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, le agradecemos que la responda y la devuelva por correo. Sus respuestas serán confidenciales. Deseamos saber su opinión sobre el servicio que prestamos. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud.

423  
SESAME STREET

# A es para Asma™

Consejos para comprender  
cómo manejar el asma de su niño

UnitedHealthcare y Sesame Workshop, la organización sin fines de lucro detrás de *Sesame Street*, se han unido para crear *A es para Asma*. Este programa ayuda a las familias a controlar el asma de sus hijos.

Usted y su hijo no están solos en el control de su asma. ¡Su equipo de asma está disponible para ayudarles! Revise estos simples consejos para mantenerse conectado con su médico.

- Lleve a su hijo a controles regulares.
- Escriba las preguntas que tengan usted y su hijo y llévelas a cada visita al médico.
- Hable con su médico para cerciorarse de entender los medicamentos que necesita su hijo. Es posible que su médico le indique que use medicamentos controladores todos los días para controlar los síntomas.
- Su hijo también podría necesitar medicamentos de rescate para ayudar rápidamente si tiene un ataque. Asegúrese de que su hijo los lleve cuando salga de casa.
- Informe a su médico de inmediato si la condición de su hijo cambia.



TM/© 2013 Sesame Workshop



### Obtenga recursos.

Descargue e imprima

“Mi perfil de asma” en  
[sesamestreet.org/asthma](http://sesamestreet.org/asthma).  
Complete la hoja y entregue  
una copia a la persona que  
cuida a su hijo.



## Rincón de recursos

**Servicios al miembro** Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja.

**1-866-675-1607 (TTY 711)**

**NurseLine** (Línea de enfermería)

Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana.

**1-877-440-9409 (TTY 711)**

**Línea para dejar de fumar del estado** Reciba ayuda para dejar de fumar.

**1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)**

**Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica** Obtenga ayuda con el abuso doméstico.

**1-800-799-7233 (TTY**

**1-800-787-3224)**

**Healthy First Steps** (Primeros Pasos Saludables) Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad.

**1-800-599-5985 (TTY 711)**

**Nuestro sitio web** Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el manual para miembros.

**UHCommunityPlan.com**

**Text4baby** Reciba mensajes de texto sobre el embarazo y el primer año de vida de su bebé. Envíe la palabra **BABY** al **511411** para recibir mensajes en inglés. Envíe la palabra **BEBE** al **511411** para recibir mensajes en español. O inscribese en [text4baby.org](http://text4baby.org).

Si necesita ayuda para traducir o entender este texto, por favor llame al teléfono.

**1-866-675-1607 (TTY 711)**

Để được trợ giúp biên dịch hoặc để hiểu rõ vấn đề này, vui lòng gọi số.

**1-866-675-1607 (TTY 711)**