



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## DÍGANOS QUÉ PIENSA



En UnitedHealthcare Community Plan nos interesan sus opiniones. Durante el año, llevamos a cabo reuniones del Comité de Compromiso de Miembros de la Comunidad para conocer las opiniones de nuestros miembros. ¿Cómo es nuestro desempeño? ¿Qué podemos hacer mejor? Su opinión es importante para nosotros. Si le interesa participar en nuestro Comité de Compromiso de Miembros de la Comunidad, llame al **1-888-303-6163**.

## ¿Se acaba de inscribir en nuestro plan?



### Tres consejos para los miembros nuevos

Aproveche al máximo sus beneficios. Siga estos consejos para tener un excelente comienzo.

- 1. LLEVE CON USTED SU TARJETA DE IDENTIFICACIÓN EN TODO MOMENTO.** Muestre dicha tarjeta cada vez que acuda a un médico, a una clínica o a una farmacia. Háganos saber si aún no recibe su tarjeta.
- 2. VISITE A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP).** Llame al consultorio de su PCP y programe un control dentro de los próximos 30 días. El nombre y el número de teléfono se encuentran en su tarjeta de identificación.
- 3. COMPLETE UNA EVALUACIÓN DE SALUD.** Tarda menos de 15 minutos y nos ayuda a apoyarle con los servicios que necesita. Lo llamaremos para hacerle preguntas acerca de su salud, o usted puede llamarnos cuando le sea conveniente.



**Estamos aquí para ayudarle.** Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-641-1902 (TTY 711)**. O visite nuestro sitio web en **myuhc.com/CommunityPlan**.

# Nos preocupamos por usted

Los miembros con necesidades especiales pueden obtener administración de atención. La administración de atención ayuda a los miembros a obtener los servicios y la atención que necesitan. Los coordinadores de atención trabajan con el plan de salud, los médicos de los miembros y organismos externos. Este servicio ayuda a las personas que tienen:

- discapacidades físicas
- una enfermedad mental grave
- problemas de salud complejos
- otras necesidades especiales

Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades. Los miembros que participan en estos programas reciben información que les ayuda a controlar su afección. Ayuda a las personas con afecciones como:

- diabetes
- insuficiencia cardíaca congestiva
- asma
- enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- enfermedad arterial coronaria
- embarazo



**Hay ayuda disponible.** Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-641-1902 (TTY 711)**.

Consulte sobre los programas que pueden ayudarle.

# Socios en salud

## Usted y su PCP

Cuando se inscribió en UnitedHealthcare Community Plan, usted eligió un proveedor de atención primaria (PCP). Su PCP proporcionará y coordinará toda su atención médica. Si necesita exámenes o tratamientos que su PCP no pueda brindar, recomendará a un especialista.

Debe sentirse cómodo con su PCP. Si no lo está, elija uno nuevo.

Cuando visite a su PCP, infórmele sobre los fármacos, las vitaminas u otros medicamentos de venta sin receta que toma de forma habitual. Lleve consigo una lista escrita.

Es importante que su PCP sepa todo acerca de su atención médica. Indíquelo a qué otros proveedores visita, como especialistas. Incluya atención de salud mental o para el abuso de sustancias si la recibe. Mencione todos los medicamentos o tratamientos que otros proveedores le han recetado. Pida a los demás proveedores que envíen a su PCP copias de los resultados de exámenes o hallazgos.



**Encuentre al Dr. Correcto.** Puede cambiar su PCP en cualquier momento. Para ver una lista de proveedores participantes, visite **myuhc.com/CommunityPlan** o utilice la aplicación Health4Me. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-641-1902 (TTY 711)**.

## HEALTH4ME

UnitedHealthcare Community Plan tiene una nueva aplicación para los miembros. Se llama Health4Me. La aplicación está disponible para tabletas y teléfonos inteligentes Apple y Android. Health4Me hace que le sea más fácil:

- encontrar médicos, salas de emergencia o centros de atención de urgencia cercanos a usted
- llamar a la línea de enfermería (NurseLine)
- ver su tarjeta de identificación
- leer su Manual para miembros
- aprender acerca de sus beneficios
- ponerse en contacto con Servicios para miembros



**Descárguela hoy.** ¿Utiliza una tableta o un teléfono inteligente? Descargue hoy la aplicación gratuita Health4Me. Utilícela para conectarse con su plan de salud dondequiera que esté, cuando lo desee.



Escanee para descargar la aplicación móvil.



# Bájela

## 6 consejos para una mejor presión arterial

El control de su presión arterial puede ayudarle a prevenir una enfermedad cardíaca. Si tiene hipertensión (presión arterial alta), estos consejos pueden ayudarle a bajarla. Si su presión arterial es normal, estos consejos pueden ayudarle a mantenerla así.

- 1. MANTENGA UN PESO SALUDABLE.** Pierda peso si su médico le dice que lo haga.
- 2. SEA ACTIVO.** Realice actividad moderada durante 30 minutos al día.
- 3. COMA BIEN.** Coma más frutas, verduras y proteínas magras. Reduzca las grasas saturadas. Lea las etiquetas de los alimentos envasados.
- 4. REDUZCA EL SODIO.** Elija otras especias para añadir sabor a los alimentos. Limite los alimentos procesados y de restaurante.
- 5. LIMITE EL ALCOHOL.** Un trago al día en el caso de las mujeres o dos en el caso de los hombres es una cantidad moderada. O, simplemente no beba alcohol.
- 6. TOME SU MEDICAMENTO.** Si su médico le receta un medicamento para la presión arterial, tómese de acuerdo con las instrucciones. Use notas, alarmas o llamadas telefónicas como ayuda para recordarlo.



**Contrólese.** Una presión arterial saludable es de 120/80 o menos. La presión arterial alta o hipertensión es de 140/90 o superior. Una lectura intermedia se considera prehipertensión, o presión arterial alta al límite.



## En el punto

Es probable que haya escuchado acerca de los recientes brotes de sarampión. Quizás haya ocurrido uno en su comunidad. Estos brotes podrían haberse evitado. Dos dosis de la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR, por sus siglas en inglés) es todo lo que se necesita. Se administran entre los 12 y 15 meses y entre los 4 y 6 años.

El sarampión se propaga con facilidad. Aproximadamente 90 por ciento de las personas que no se vacunan se contagiarán si están expuestas. Las personas pueden contagiar durante cuatro días antes de enfermarse. Esto significa que pueden contagiar el sarampión antes de saber que lo tienen.

El sarampión es una enfermedad grave que causa erupción cutánea en todo el cuerpo y síntomas similares a los de la gripe. Estos pueden incluir fiebre alta, tos y congestión nasal. Puede causar complicaciones, como infecciones en los oídos, los pulmones o el cerebro. En casos poco frecuentes, puede ser mortal.

No existen tratamientos para el sarampión. Mientras el virus sigue su curso, es importante descansar y beber líquidos. Es muy importante mantener a la persona infectada alejada de las personas que no se han vacunado.



**Obtenga información.** Averigüe por qué es importante evitar el sarampión. Además, obtenga información acerca de las vacunas que necesita su hijo. Visite **UHCCcommunity Plan.com/NEkids**.

# Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Si no habla inglés, Servicios para miembros le comunicará con un intérprete. Nuevo horario: de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.

**1-800-641-1902 (TTY 711)**

## Línea de enfermería (NurseLine)

Obtenga consejos de una enfermera, incluida ayuda para decidir cuál es el mejor lugar para recibir atención, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

**1-877-543-4293 (TTY 711)**

## Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)

Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Inscribese en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita).

**1-877-813-3417 (TTY 711)**

**UHCBabyBlocks.com**

## Behavioral Health Services

**1-800-424-0333 (TTY 711)**

## Superior Vision

**1-800-879-6901**

**Administración de atención** Nuestras enfermeras administradoras de casos están disponibles de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

**1-877-856-6351 (TTY 711)**

**Nuestro sitio web** Busque un proveedor, imprima su tarjeta de identificación de miembro o lea su Manual para miembros.

**myuhc.com/CommunityPlan**

**ACCESSNebraska** Llame si cambia de dirección o número de teléfono, o si se embaraza.

**1-855-632-7633 (TTY 711)**

**402-473-7000** en el área de Lincoln

**402-595-1178** en el área de Omaha

**IntelliRide** Coordine servicios de transporte.

**1-844-531-3783**

**402-401-6999** en el área de Omaha

**IRideNow.com**

**KidsHealth** Reciba respuesta a sus preguntas acerca de la salud infantil.

**UHCommunityPlan.com/NEKids**

## SU UHC

Puede obtener información importante acerca de su plan de salud en cualquier momento en **myuhc.com/CommunityPlan**. En este sitio seguro, podrá imprimir su tarjeta de identificación, encontrar un proveedor, completar una evaluación de salud y aprender acerca de sus beneficios, entre otras cosas. Inscribese hoy y comience a obtener más de sus beneficios. Es rápido y fácil:

1. Vaya a **myuhc.com/CommunityPlan**.
2. Haga clic en "Register Now" (Registrarme ahora). Necesitará su tarjeta de identificación de miembro, o puede usar su número de Seguro Social y su fecha de nacimiento para registrarse.
3. Siga las instrucciones paso a paso.

## Pregunte al Dr. Health E. Hound

**P: ¿Cómo puedo proteger a mi hijo contra el sol?**

**R:** Gran parte de la exposición al sol en el transcurso de nuestra vida ocurre antes de los 18 años. Es importante pensar en la protección contra el sol todos los días, no solo cuando vaya a la piscina o a la playa. Comenzar buenos hábitos de protección solar de forma temprana puede proteger a sus hijos contra el cáncer de piel en la edad adulta.

- Intente evitar la exposición a mitad del día, cuando el sol es más fuerte.
- Cúbralos con ropa y gorros.
- No deje que su hijo adolescente use camas bronceadoras.
- Mantenga a los bebés bajo la sombra de una sombrilla o un toldo.
- Ponga a su hijo lentes de sol para proteger sus ojos contra el daño del sol.

Los protectores solares son una de las mejores defensas para todos a partir de los seis meses de edad. Use un protector solar con un FPS de 30 o más todos los días. Elija una fórmula de amplio espectro que brinde protección contra los rayos UVA y UVB. Aplique una capa gruesa entre 15 y 30 minutos antes de que los niños salgan al aire libre. Vuelva a aplicar con frecuencia y después de que el niño sude o nade.



### Obtenga más información.

Obtenga más consejos para mantener seguros y sanos a sus hijos. Averigüe cómo tratar las quemaduras solares, picaduras de insectos y raspones en las rodillas que son comunes en el verano. Visite **UHC CommunityPlan.com/NEkids**.

