



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿SABÍA USTED QUE...?

Aproximadamente un 12 por ciento de los adultos tiene diabetes. Sin embargo, un 3.5 por ciento aún no lo sabe.



*Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos

Su UHC

Información al alcance de su mano

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. Inscríbase 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.



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 **1-800-895-2017 (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, le hará una derivación.

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 bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-895-2017 (TTY 711)**.

NI SIQUIERA COMIENCE

Un nuevo estudio ha vinculado cinco enfermedades mortales más al tabaquismo. Ya se conocían 21 enfermedades que causan la muerte temprana en fumadores. Esto se traduce en un número de fallecimientos relacionados con el tabaquismo de más de medio millón de personas cada año.

Aproximadamente 5.6 millones de niños que hoy son menores de 18 años morirán de forma prematura debido al tabaquismo. Estas muertes se pueden prevenir. La prevención comienza en la infancia. Considere estos datos:

- Nueve de cada 10 fumadores comenzaron antes de los 19 años de edad.
- Cada día, 3,900 adolescentes prueban su primer cigarrillo.
- Un cuarto de los adolescentes que intentan fumar se convertirán en fumadores diarios.
- Uno de cada tres de estos fumadores adolescentes morirá a causa de una enfermedad relacionada con el tabaquismo.
- Las personas que fuman mueren una década antes que las personas que no fuman.



¿Es hora de dejar de fumar? Puede dejar de fumar para siempre con la ayuda adecuada. Reciba apoyo telefónico e información en el **1-877-44U-QUIT**. O bien, obtenga recursos en línea e inscribese para recibir apoyo mediante textos en **smokefree.gov**. Hay orientación disponible en inglés y español.

Un corazón dulce

El ABC de las enfermedades cardíacas y la diabetes

Las personas con diabetes tienen un alto riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. Por ello, es muy importante mantener la diabetes bajo control. Controle su glucemia. Haga ejercicio de forma regular. Y recuerde el ABC de las enfermedades cardíacas y la diabetes:

LA A ES PARA A1C. Esta prueba le indica un promedio de azúcar en sangre durante unos meses. Para las personas con diabetes, un buen resultado es estar por debajo del 7 por ciento. Si su diabetes no está controlada de forma adecuada, sométase a exámenes cada tres meses. Si mantiene un buen control, realícese exámenes dos veces al año.

LA B ES PARA LA BUENA PRESIÓN ARTERIAL. Muchos adultos que padecen diabetes sufren de hipertensión. Pida que revisen su presión arterial en cada consulta médica. Su presión arterial debe mantenerse por debajo de 130/80 mmHg.

LA C ES PARA EL COLESTEROL. Su nivel de colesterol LDL (“malo”) debe estar por debajo de 100 mg/dL. Su nivel de colesterol HDL (“bueno”) debe estar por encima de 50 mg/dL en el caso de las mujeres y 40 mg/dL en el caso de los hombres. Hágase pruebas de colesterol anualmente. Si el nivel es alto, debe realizarse pruebas más a menudo mientras logra controlarlo.



Revisión de la cabeza a los pies.

Las personas con diabetes también necesitan otras pruebas para evitar complicaciones. Pregunte a su proveedor cuándo debe controlarse los ojos, los riñones y los pies.



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 KidsHealth.org.

Healthy First Steps

Reciba apoyo para un embarazo sano y en forma posterior.

Ya sea que esté esperando a su primer o tercer bebé, Healthy First Steps (Primeros pasos saludables) puede ayudarle. Obtenga apoyo personal para mantenerse sana antes, durante y después del embarazo. Durante su embarazo, su enfermera personal puede ayudarle a:

- encontrar formas para reducir el consumo de tabaco, alcohol y drogas.
- hacer ejercicio de manera segura.
- prepararse para el parto.
- comer bien.

Su apoyo no finaliza después de que dé a luz a su bebé. Su enfermera puede ayudarle por un período de hasta seis semanas después del parto a:

- recibir cuidado posparto (y programar su cita).
- elegir un médico para su bebé.
- encontrar recursos locales, como Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children, WIC).



TEXT4BABY

¡Inscríbese para recibir mensajes de texto GRATIS sobre el cuidado prenatal, la salud del bebé, la paternidad y mucho más! Text4baby ofrece consejos importantes sobre salud y seguridad para la edad de su bebé hasta que cumpla un año. Inscríbese en línea, en UHCommunityPlan.com/OH/text4baby.



¿Está embarazada? Para disfrutar de un embarazo feliz y sano, inscríbese hoy. Llame al **1-877-813-3417**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora central. Healthy First Steps forma parte de sus beneficios de manera que no tiene costo adicional para usted.

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 KidsHealth.org.

CAMPAÑA DE PAÑALES

Recientemente, los empleados de UnitedHealthcare de Toledo donaron pañales a la Comisión de Salud para las Minorías del condado de Lucas para su evento "Campaña de Pañales". La comisión organizó una campaña de pañales para beneficiar a los niños que nacen en pobreza dentro de la comunidad. Ayuda a las familias que no poseen recursos para comprar pañales. El personal de UnitedHealthcare dejó su donación en el Departamento de Salud del condado de Lucas. Fotografía de izquierda a derecha: Celeste Smith; Stacy Hohlman, RN; Becky Martin; Jerry Samudio; Linda Decker y Shynell Jones, RN.



Información básica sobre el bebé

5 razones para vacunar a su hijo

Hace años, muchos niños sufrían, o incluso morían, de enfermedades comunes. Hoy, estas enfermedades son poco frecuentes debido a que ahora se vacuna a los niños para mantenerlos sanos. Si los niños no se vacunan oportunamente, están en riesgo de sufrir estas enfermedades. Hay muchas razones para las vacunas:

- 1. ESTAS ENFERMEDADES AÚN EXISTEN.** Los niños todavía pueden contraerlas. Por ejemplo, recientemente se han informado brotes de tos ferina.
- 2. LAS ENFERMEDADES TRASPASAN LAS FRONTERAS FÁCILMENTE.** Algunas enfermedades contra las cuales vacunamos siguen siendo comunes en otros países, y las personas que viajan pueden traerlas a su comunidad.
- 3. LAS VACUNAS SON SEGURAS. SE HAN SOMETIDO A PRUEBAS.** Los estudios demuestran que no causan autismo u otras condiciones.
- 4. SE TRADUCEN EN MENOS FALTAS AL TRABAJO Y A LA ESCUELA.** Los niños sanos pueden ir a la escuela o a la guardería infantil. Sus padres pueden ir a trabajar.
- 5. PROTEGEN A SU FAMILIA, A SUS AMIGOS Y A LA COMUNIDAD.** Cuando se vacunan más personas, todos están más seguros.



Haga un seguimiento. Lleve un registro de las vacunas que recibe su hijo y la fecha en que las recibe.

Comparta esta lista con los proveedores nuevos que visite. ¿Necesita encontrar un proveedor para su hijo? Visite myuhc.com/CommunityPlan.



Rincón de recursos

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

1-800-895-2017 (TTY 711)

Línea de enfermería (NurseLine)

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

1-800-542-8630 (TTY 711)

Healthy First Steps 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

Cuidado de las embarazadas en Twitter

Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo.

@UHCPregnantCare

@UHCEmbarazada

bit.ly/uhc-pregnancy

Nuestro sitio web Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que esté.

myuhc.com/CommunityPlan

KidsHealth Obtenga información confiable sobre temas de salud sobre los niños y adolescentes.

KidsHealth.org



buen provecho

COMER SANO POR MENOS™

Tome decisiones sanas

UnitedHealthcare y Sesame Workshop se han asociado para que comer sano y hacer ejercicio sea entretenido para usted y para sus hijos. *Food for Thought: Eating Well on a Budget* (Comida para reflexionar: comer sano dentro del presupuesto) ofrece a las familias consejos para disfrutar comidas nutritivas y económicas.

- 1. HABLEN DE SU DÍA DURANTE LA COMIDA O LA HORA DE LOS BOCADILLOS.** El desayuno, el almuerzo, la cena y la hora de los bocadillos son excelentes oportunidades para conectarse.
- 2. ¡COCINEN JUNTOS!** Esto ayuda a que los niños aprendan a comer diferentes alimentos.
- 3. COMAN FRUTAS Y VERDURAS.** Las horas de comidas son excelentes momentos para practicar una alimentación sana con su hijo.
- 4. PLANIFIQUEN LAS COMIDAS INCLUSO AL HACER LAS COMPRAS.** Las verduras cortadas previamente pueden ser costosas. En su lugar, córtelas usted. En casa, los niños pueden ayudarle a lavar las verduras y almacenarlas en envases reutilizables.
- 5. COCINE COMIDAS ADICIONALES EL FIN DE SEMANA.** Úselas cuando esté ocupada durante la semana. La mayoría de los platos de granos, carnes y verduras se congelan sin problemas y se convierten en comidas sabrosas.



¡Recetas fáciles!

Para obtener más consejos y recetas fáciles de *Food for Thought: Eating Well on a Budget*, visite **sesamestreet.org/food**.



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

TM/© 2015 Sesame Workshop