



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK



¿Qué piensa?

Es posible que dentro de algunas semanas reciba por correo una encuesta en la que le preguntamos su grado de satisfacción con UnitedHealthcare Community Plan.

Si la recibe, le agradeceremos que la responda y nos la envíe por correo. Sus respuestas serán confidenciales. Su opinión nos ayudará a mejorar el plan de salud.



Ayúdenos a ayudarle

¿Se ha realizado una Evaluación de Salud?

UnitedHealthcare Community Plan le ofrece beneficios y programas especiales que le permiten mejorar su salud. La Evaluación de Salud nos indica qué servicios pueden ayudarle. Al responder tan solo algunas preguntas, se le puede asociar con los programas adecuados para usted.

Pedimos a los miembros nuevos que llenen una Evaluación de Salud dentro de los 60 días siguientes a unirse al plan. Si ha sido miembro durante más tiempo, aún no es demasiado tarde.

Llenar una Evaluación de Salud es fácil. Solo tardará algunos minutos. Simplemente visite el sitio web seguro para miembros en **myuhc.com/CommunityPlan**. O bien, llame al **1-877-403-7876 (TTY 711)** de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m. y respóndala por teléfono. También puede pedir que envíen por correo una copia impresa.






Según las cifras

¿Podría tener diabetes?

La diabetes es cada vez más común. El número de adultos con diabetes se ha cuadruplicado desde 1980. Si esta tendencia se mantiene, 1 de cada 3 adultos tendrá diabetes en 2050. Considere los siguientes datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos.

- 1.7 millones de personas descubren que tienen diabetes cada año.
- Prácticamente uno de cada 10 estadounidenses tiene diabetes en la actualidad. Es decir, más de 29 millones de personas.
- Más de 8 millones de personas con diabetes no saben que la tienen.
- Más de 1 de cada 3 adultos, es decir, 86 millones de personas, tienen prediabetes.

Muchas personas con diabetes no tienen síntomas ni factores de riesgo. Si la diabetes no se trata, puede causar graves problemas, como enfermedad cardíaca o pérdida de la visión. Por ello, es muy importante que todos se realicen pruebas. En su próxima consulta, pregunte a su proveedor si debe hacerse una prueba y cómo puede prevenir la diabetes.

 **Podemos ayudar.** Nuestro programa de control de enfermedades ayuda a las personas con diabetes. Le enviaremos recordatorios acerca de las pruebas que necesita. Puede obtener ayuda telefónica de una enfermera. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-866-675-1607 (TTY 711)** de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m. para obtener más información.

Conozca sus beneficios de medicamentos

¿Sabe dónde puede obtener más información acerca de sus beneficios de medicamentos recetados? Visite nuestro sitio web para obtener información sobre:

- 1. Los medicamentos de nuestro formulario.** Esta es una lista de los medicamentos cubiertos. Lo animamos a que tome medicamentos genéricos cuando sea posible.
- 2. Cómo surtir sus medicamentos recetados.** Hay miles de farmacias de la red a nivel nacional. Puede encontrar una cerca de su domicilio que acepte su plan. También puede obtener algunos medicamentos por correo.
- 3. Reglas que pueden aplicar.** Es posible que algunos medicamentos se cubran solo en determinados casos. Por ejemplo, es posible que tenga que probar otro medicamento primero. (Esto se denomina terapia escalonada). O bien, podría necesitar la aprobación de UnitedHealthcare para tomar un medicamento. (Esto se denomina autorización previa). También es posible que haya límites en cuanto a la cantidad que puede obtener de determinados medicamentos.



Busque. Encuentre información sobre sus beneficios de medicamentos en myuhc.com/CommunityPlan o en la aplicación Health4Me. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-866-675-1607 (TTY 711)** de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.

Su privacidad

Tomamos la privacidad con seriedad. Somos muy cuidadosos con la información de salud protegida (PHI, por sus siglas en inglés) de su familia. Asimismo, resguardamos su información financiera (FI, por sus siglas en inglés). Utilizamos la PHI y la FI para manejar nuestro negocio, ya que nos ayudan a ofrecerle 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 la PHI y FI. No queremos que la PHI o FI se pierda o destruya. Queremos asegurarnos de que nadie las use de manera indebida. Nosotros nos cercioramos de usar la PHI y FI de manera cuidadosa.

Tenemos políticas que explican:

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



No es ningún secreto. Puede leer nuestra política de privacidad en su Manual para miembros que está disponible en línea en myuhc.com/CommunityPlan, o puede llamar a Servicios para miembros al **1-866-675-1607 (TTY 711)** de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m. para solicitar que le enviemos una copia por correo. Si realizamos cambios en la política, le enviaremos una notificación por correo.

Obtenga la atención correcta

A dónde debe ir para recibir la atención correcta, en el momento correcto

Su primera opción: su PCP

Su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) es a quien usted acude para sus consultas preventivas. Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su PCP debe ser el primer lugar al que debe llamar cuando necesite atención médica. Es posible que pueda obtener una cita para ese mismo día. También le pueden dar consejos para que se trate solo. Su médico puede llamar a la farmacia para solicitar un medicamento para usted. Incluso puede llamar en la noche o los fines de semana.

Ejemplos: Infecciones de garganta, oídos, respiratorias u oculares. Resfriados y gripe. Problemas de la piel. Síntomas leves de asma. Virus estomacales.

Su siguiente opción: atención de urgencia

Si no puede ir a su médico, tiene la opción de acudir a un centro de atención de urgencia. Estos centros atienden a los pacientes sin cita previa. En estos se tratan muchos tipos de

enfermedades y lesiones, y se pueden realizar algunos tipos de exámenes de diagnóstico. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

Ejemplos: Igual que el PCP y además esguinces o fracturas óseas menores.

Cortadas que requieran puntos. Síntomas moderados de asma o diabetes que requieran tratamiento rápido.



Para emergencias verdaderas: llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias de un hospital

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas importantes. Solo acuda si cree que su enfermedad o lesión puede causar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato.

Ejemplos: Señales de un accidente cerebrovascular o ataque al corazón. Hemorragia descontrolada. Complicaciones graves del embarazo. Síntomas importantes de asma o diabetes.



¡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. La enfermera puede ayudarle a decidir el mejor lugar para obtener atención. Llame a la Línea de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana al **1-877-440-9409 (TTY 711)**.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Por qué mi bebé necesita tantas vacunas?

R: Para cuando su bebé haya cumplido 2 años de edad, habrá recibido más de 20 vacunas, las cuales protegen contra 14 enfermedades distintas. Parece que son muchas vacunas. Sin embargo, cada una de ellas es importante.

Algunas de las enfermedades contra las cuales vacunamos son poco frecuentes en Estados Unidos gracias a las vacunas. No obstante, aún están presentes en otros lugares del mundo. Si no vacunáramos, podrían reaparecer en nuestro país. Otras enfermedades siguen siendo comunes aquí. Los bebés y los niños pequeños pueden sentirse muy mal a causa de estas graves enfermedades.

Las vacunas son seguras. Se ha demostrado que funcionan bien y las complicaciones son poco frecuentes. Los estudios demuestran que no causan autismo ni otras afecciones.

Su bebé recibirá las vacunas que necesite en sus controles habituales. Lleve un registro de las vacunas que reciba su hijo y la fecha en que las recibe. Comparta esta lista con los proveedores nuevos a los que visite.



Obtenga respuestas. ¿Qué es un recrudecimiento asmático? ¿Es un resfriado o la gripe? Visite **UHCCommunityPlan.com/LAkids** para obtener respuesta a estas y muchas otras preguntas relacionadas con la salud.

Nota: Toda la información es solo para fines educativos. Para obtener consejos, diagnósticos y tratamientos médicos, consulte con su médico. © 1995-2014 KidsHealth® Todos los derechos reservados.





Rincón de recursos

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

1-866-675-1607 (TTY 711)

de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.

Línea para enfermedades mentales y crisis de adicción Obtenga ayuda para problemas de salud del comportamiento las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-866-675-1607 (TTY 711)

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

1-877-440-9409 (TTY 711)

Baby Blocks Inscríbese en un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las nuevas mamás.

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 y aplicación Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

**myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me**

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

UHCCommunityPlan.com/LAkids



buen provecho

COMER SANO POR MENOS™

¡Ahorre para más tarde!

UnitedHealthcare y Sesame Workshop, la organización sin fines de lucro creadora de *Plaza Sésamo*, se han unido para crear Buen Provecho. Este programa brinda a las familias información sobre cómo alimentarse de manera saludable dentro de su presupuesto.

Las sobras pueden convertirse en comidas deliciosas y sanas. En casa, ahorre tiempo y dinero al preparar más porciones de las que necesita, y luego guardar lo que le sobre. Siga estos consejos de seguridad alimenticia:

- **Refrigere o congele las sobras rápidamente.** Si planea comer sobras dentro de un par de días, refrigérelas. Si planea comerlas más adelante, congélelas en envases reutilizables.
- **Descongele los alimentos de manera segura.** Dejar los alimentos para que se descongelen sobre la encimera puede causar que no sea seguro comerlos. Descongele los alimentos de manera segura en el refrigerador, en agua fría o en el horno microondas.
- **Divida los tamaños de las porciones.** Separe las sobras en tamaños de porciones individuales para una preparación fácil.
- **Marque y anote la fecha.** Para hacer un seguimiento de cuándo mete los alimentos en el congelador o refrigerador, marque el envase con la fecha y su contenido.



Diviértase. Visite

sesamestreet.org/

food para obtener

más información acerca de Buen Provecho. El sitio web tiene videos, un libro de cuentos infantiles, una guía para cuidadores y recetas saludables.

TM/© 2016 Sesame Workshop



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida