



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

¿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)** y respóndala por teléfono. También puede pedir que le envíen por correo una copia impresa.





Depresión de invierno

Autocuidado para el trastorno afectivo estacional

El trastorno afectivo estacional (SAD, por sus siglas en inglés) es una forma de depresión. Las personas con SAD presentan síntomas de depresión principalmente durante el invierno. Entre los síntomas se encuentran la tristeza, irritabilidad, dormir en exceso y aumento de peso. Si cree que tiene SAD, siga estas sugerencias para su autocuidado:

- **Use una caja de luz.** Las cajas de luz imitan al sol. Pregunte a su proveedor si podrían ser adecuadas para usted.
- **Haga ejercicio.** Se sabe que la actividad física mejora el estado de ánimo y alivia el estrés. El yoga, la meditación y la terapia de masajes también pueden ser útiles.
- **Pase tiempo al aire libre.** La luz exterior puede ayudarle a sentirse mejor, incluso en días nublados. Salga a caminar. Cuando esté en un ambiente interior, siéntese cerca de las ventanas siempre que sea posible.
- **Ilumine su ambiente.** Pude los árboles y arbustos que puedan bloquear la entrada de luz solar por las ventanas. Pinte las paredes de un color brillante.
- **Tome vitaminas.** El SAD se ha vinculado a una deficiencia de vitamina D. Hable con su médico acerca de la vitamina D u otros suplementos.



¿Se siente triste? Si sus síntomas no mejoran, hable con su proveedor. La terapia o los antidepresivos pueden ayudarle. Para obtener información

sobre el uso de sus beneficios de salud del comportamiento, llame gratis al **1-800-895-2017 (TTY 711)**.

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 **1-800-895-2017 (TTY 711)**.

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 **1-800-895-2017 (TTY 711)** para solicitar que le enviemos una copia por correo. Si realizamos cambios en la política, le enviaremos una notificación por correo.

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 **1-800-895-2017 (TTY 711)** para obtener más información.



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.



Téngalo todo. Obtenga más información acerca de las vacunas y otros temas sobre salud infantil en **KidsHealth.org**.

Community Rewards

Comience a obtener recompensas por hacer actividades saludables.

Haga que las actividades saludables sean extra provechosas. Inscríbese en UnitedHealthcare Community Rewards™. Este programa nuevo y entretenido le permite ganar puntos por tres tipos de actividades saludables:

1. Salud diaria

- cepillarse los dientes
- comer comidas sanas
- hacer ejercicio


2. Conocer mi plan

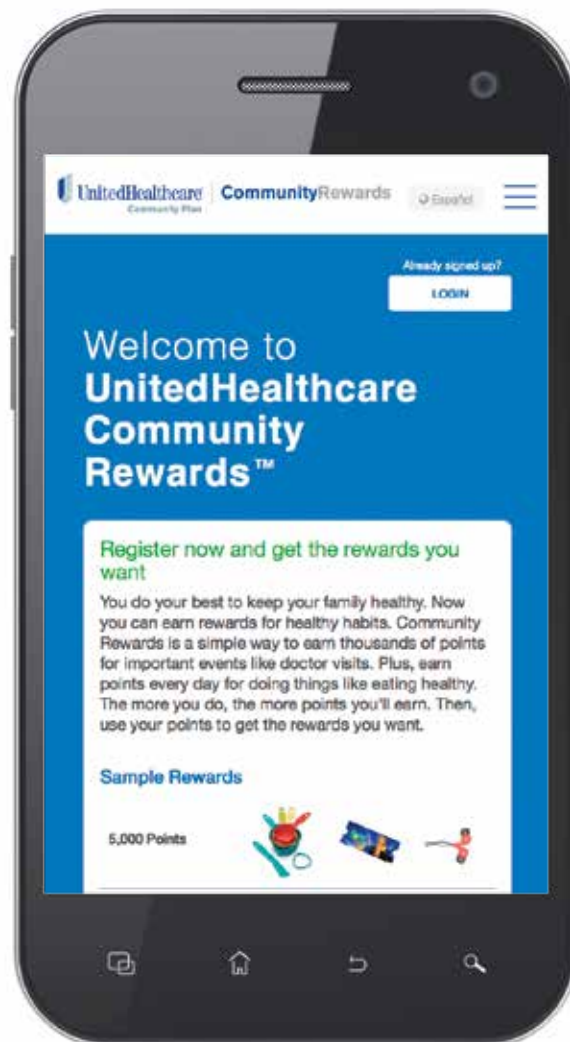
- realizar una Evaluación de riesgos de salud (HRA, por sus siglas en inglés)
- confirmar su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés)

3. Consultas de atención médica

- consultas médicas
- consultas odontológicas
- vacunas

Los puntos se pueden canjear por miles de premios, como por ejemplo, entradas para el cine, cámaras, tarjetas de regalo, etc.

 **Inscríbese hoy.** Todos los miembros de su grupo familiar que tengan cobertura de UnitedHealthcare Community Plan pueden inscribirse. Obtenga 500 puntos cuando se inscriba hoy. Visite UHCCommunityRewards.com/OH.



¡Participe!

Las reuniones del Consejo Asesor de Miembros de UnitedHealthcare Community Plan de Ohio se llevan a cabo el primer miércoles de cada mes. Al participar en este consejo, tendrá la oportunidad de hacer comentarios sobre diversos temas. Estas reuniones se celebran para garantizar que se estén atendiendo las necesidades de nuestros miembros. Esta es su oportunidad de hacer preguntas y expresar sus puntos de vista. ¡Esperamos que pueda acompañarnos!



Participe. Para obtener más información sobre cómo puede participar en esta reunión y sobre las próximas reuniones, envíe un correo electrónico a Nicole Arce a nicole.arce@uhc.com.

Hágase cargo

Aproveche al máximo las visitas a su proveedor.

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

- 1. Piense en lo que desea** obtener de la consulta antes de acudir a ella. Intente enfocarse en los tres problemas principales con los que necesita ayuda.
- 2. Informe a su proveedor sobre los fármacos** o vitaminas que toma en forma habitual. Lleve una lista escrita. O bien, lleve el medicamento.
- 3. Informe a su proveedor sobre los otros proveedores** que visita. Incluya los proveedores de salud del comportamiento. Mencione todos los medicamentos o tratamientos que le hayan recetado.
- 4. Si va a un especialista,** pídale un informe de sus hallazgos. Obtenga una copia de los resultados de los exámenes. Entregue esta información al médico que consulta de forma habitual la próxima vez que lo vea.
- 5. Escriba sus síntomas.** Dígale a su médico cómo se siente. Mencione cualquier síntoma nuevo y cuándo comenzó.
- 6. Vaya acompañado de alguien que lo apoye.** Esa persona puede ayudarle a recordar y escribir información.



Controle sus controles. Los controles no son solo para niños. Consulte a su médico una vez al año para un control, en el cual recibirá las vacunas o le harán aquellas pruebas que necesite. ¿Necesita encontrar un nuevo proveedor? Visite myuhc.com/CommunityPlan.



Manténgase sano

Es importante que las personas de todas las edades obtengan atención médica preventiva de manera habitual. La atención médica preventiva tiene por objetivo mantenerlo sano y ayuda a evitar problemas de salud graves más adelante.

La atención médica preventiva está 100 por ciento cubierta si usa un proveedor de la red. Esto no tiene costo para usted.

Los servicios cubiertos incluyen:

- **Controles de rutina para niños y adultos**
- **Vacunas estándar**
- **Control de mujer sana.** Incluye una consulta médica anual. Los exámenes de detección incluyen citología y exámenes de detección de enfermedades de transmisión sexual. La planificación familiar y los cuidados prenatales también tienen cobertura.
- **Exámenes de detección.** Para los niños incluyen pruebas estándar para recién nacidos y exámenes de detección de plomo. Los exámenes de obesidad y desarrollo también tienen cobertura. Para los adultos pueden incluir exámenes de presión arterial, colesterol y diabetes. Los exámenes de detección de problemas con tabaco, alcohol y depresión también tienen cobertura.



¿Qué necesita? Muchos otros servicios preventivos tienen cobertura. Pregunte a su proveedor de atención primaria (PCP) sobre los exámenes de detección, otros exámenes, orientación y vacunas necesarios para su edad y sexo.



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 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)

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

UHCBabyBlocks.com

Healthy First Steps Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad (llamada gratuita).

1-877-813-3417 (TTY 711)

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.

KidsHealth.org



WN1601



Obtenga la atención correcta

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

Su primera opción: Su PCP

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) 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 **1-800-542-8630 (TTY 711)**.