



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK



On My Way

On My Way (En camino) es un sitio web interactivo que ayuda a los adolescentes a prepararse para la vida real. Les permite aprender sobre dinero, vivienda, trabajo y más. Su uso es fácil y entretenido. Los adolescentes pueden aprender a ser más independientes. Visite uhOMW.com para obtener más información.

Días soleados

4 consejos para evitar quemaduras de sol en el verano

- 1. Mantenga a los bebés menores de seis meses alejados de la luz solar directa.** Utilice una sombrilla o el toldo del cochecito cuando salga a caminar.
- 2. Aplique una capa gruesa de protector solar a los niños mayores de seis meses.** Elija uno que diga “amplio espectro” y que tenga un FPS de al menos 15. Vuelva a aplicar con frecuencia.
- 3. Vista a su hijo para el sol.** Use camisas livianas de manga larga y pantalones largos. Agregue un sombrero de ala ancha y lentes de sol con protección UV.
- 4. Planifique visitas al parque, a la piscina o a la playa** temprano en la mañana o a altas horas de la tarde. Evite estar fuera cuando el sol es intenso a medio día.



Bajo control

Vigile de cerca su diabetes.

Si tiene diabetes, debe hacer de su salud una prioridad. Las pruebas habituales le ayudan a ver cómo está. ¿Se ha realizado estas pruebas recientemente?

- **Análisis de sangre A1c:** Este análisis indica cuán bien ha controlado su nivel de azúcar en la sangre en los últimos dos a tres meses. Realícese el análisis A1c de dos a cuatro veces al año.
- **Colesterol HDL (bueno):** Controlar el colesterol es importante para la salud del corazón. El HDL debe ser superior a 40 en hombres y 50 en mujeres. Realícese esta prueba una vez al año.
- **Función renal:** La diabetes puede dañar los riñones. Esta prueba se asegura de que los suyos funcionen de manera adecuada. Realícese esta prueba una vez al año.
- **Examen de pupila dilatada:** El azúcar elevado en la sangre puede causar ceguera. Su oftalmólogo revisará el interior de sus ojos. Esta prueba ayuda a detectar problemas antes de que usted se dé cuenta de que los tiene. Realícese esta prueba una vez al año.



¿Tiene diabetes?

Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-318-8821, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este. Pregunte sobre los programas de control de enfermedades que pueden ayudarle a controlar su afección.

Nos preocupamos

UnitedHealthcare Community Plan ofrece administración de atención ayudando a los miembros con necesidades especiales a obtener los servicios y la atención que necesitan. Los administradores de atención trabajan con el plan de salud, proveedores y organismos externos. Ayudan a las personas con:

- Discapacidades físicas
- Una enfermedad mental grave
- Problemas de salud complejos
- Otras necesidades especiales

También contamos con programas para miembros con determinadas afecciones. Por ejemplo, brindamos apoyo a los miembros con diabetes o a las miembros embarazadas.



¿Cómo podemos ayudar?

Hágase una evaluación de salud en myuhc.com/CommunityPlan.

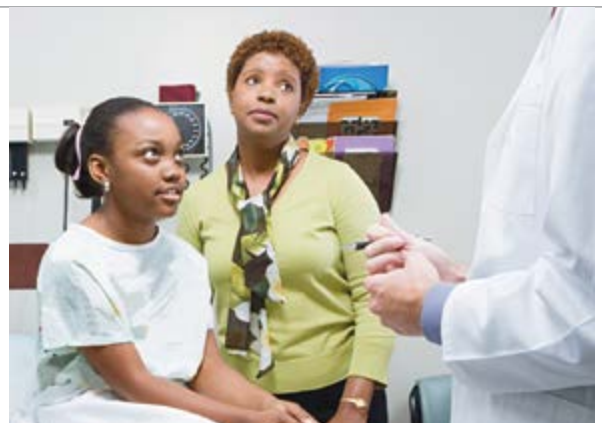
O respóndala por teléfono llamando gratis a Servicios para miembros al **1-800-318-8821, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este. Esta breve encuesta le ayudará a encontrar programas que sean adecuados para usted.

No asuma el riesgo

Tres de cada cuatro personas se infectarán con el virus de papiloma humano (VPH) en su vida. Puede contraer VPH al tener contacto sexual con alguien que tenga el virus. En la mayoría de los casos, no causa problemas y desaparece, pero a veces, puede causar cáncer.

Actualmente, existe una vacuna contra el VPH. Funciona mejor si los niños y las niñas se vacunan antes de comenzar su vida sexual activa. Los preadolescentes deben vacunarse a los 11 o 12 años, sin embargo, se pueden vacunar desde los 9 hasta los 26 años.

La vacuna contra el VPH se administra en una serie de dos o tres vacunas, según cuándo se comience la serie. Pregunte sobre la vacuna contra el VPH en el próximo control de su preadolescente.



Pregunte al PCP. Hable con el PCP de su hijo sobre lo que usted considera que es mejor para su hijo. Coméntele qué funciona y qué no. Plantee al PCP las inquietudes que tenga.



Hora de los adolescentes


Los controles de rutina son importantes durante la adolescencia.

Estos controles permiten que los niños estén sanos a cualquier edad. Hasta los preadolescentes y adolescentes deben acudir al médico para una consulta de control sano cada año. Estas consultas aseguran que su hijo se esté desarrollando bien.

Se medirá el índice de masa corporal (IMC) de su hijo, en el cual se usa la estatura y el peso de su hijo para ver si pesa demasiado o muy poco.

El médico y su hijo pueden conversar sobre conductas de riesgo, como por ejemplo, abuso de sustancias y seguridad. También conversarán sobre temas de salud sexual. Además, su hijo recibirá las vacunas o los exámenes que necesite.

Cuando comienza la preadolescencia, es hora de otra ronda de vacunas. La Tdap (tétanos, difteria y pertusis), VPH (virus de papiloma humano) y antimeningocócica se recomiendan para la mayoría de los niños entre 11 y 12 años. Además, los adolescentes necesitan un refuerzo de la vacuna antimeningocócica a los 16 años.

 **Solicite orientación** Hay disponibles pautas preventivas para toda su familia. Este documento indica qué exámenes y vacunas son necesarios y cuándo. Visite myuhc.com/CommunityPlan o llame a Servicios para miembros al **1-800-318-8821, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este.




Bájela

6 consejos para reducir la 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. Actívese.** Realice actividad moderada durante 30 minutos al día.
- 3. Coma bien.** Consuma 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 prescribe 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.

Conozca los síntomas

¿Su hijo podría tener diabetes?

La diabetes tipo 2 antes se conocía como diabetes de adulto. Sin embargo, hoy es cada vez más común en los niños. Los síntomas por lo general comienzan tan lentamente que pueden pasar desapercibidos. Algunas personas con diabetes tipo 2 no los presentan. Pida al médico de su hijo que le haga una prueba de detección de diabetes si su hijo:

- Orina con frecuencia o comienza a mojar la cama
- Siente mucha sed o hambre
- Pierde peso, o no sube de peso a medida que crece
- Suele sentirse cansado
- Tarda en cicatrizar sus heridas
- Adquiere infecciones por levadura antes de la pubertad
- Tiene visión borrosa
- Tiene aliento con olor a fruta
- Tiene parches de piel oscuros y gruesos alrededor del cuello, las axilas o la ingle



El juego de la espera

Cuando llame para programar una cita con un proveedor, informe al consultorio el motivo de su consulta. Esto les permitirá saber con qué prontitud deben programar su cita. Debería poder obtener citas dentro de los siguientes plazos:

- Emergencia: de inmediato
- Visita de urgencia al PCP: el mismo día
- Visita de rutina al PCP: dentro de 14 días
- Visita a un especialista: dentro de 30 días de la remisión
- Visita posterior al alta del hospital: dentro de 7 días



¿Necesita ayuda? Si tiene problemas para programar una cita con su proveedor, no dude en informarnos. Llame a Servicios para miembros al **1-800-318-8821, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este.

Acceso las 24 horas del día, los siete días de la semana

Su proveedor de atención primaria (PCP) le brinda acceso a servicios de atención médica. Su PCP prestará todos los servicios cubiertos que sean médicamente necesarios. De ser necesario, lo remitirán a un especialista. Como parte de sus beneficios, puede obtener algunos servicios sin autorización previa ni remisión de su PCP.

No tiene que comunicarse con su proveedor de atención primaria en situaciones de emergencia o urgencia. Sin embargo, su PCP debe ofrecerle cobertura telefónica las 24 horas del día, los siete días de la semana. Cada vez que necesite atención, es mejor que primero llame a su PCP.



¡Hola, enfermera! Si no está seguro si el problema es una emergencia o no, también puede hablar con una enfermera de NurseLine (línea de enfermería). Solo llame al **1-877-440-0251, TTY 711**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.



Órdenes del médico

¿No se está tomando el medicamento que le prescribieron?

¿Sabía que si usted no se toma el medicamento que le prescribieron, podría tener que regresar al consultorio de su proveedor de atención médica? También podría tener que acudir a la sala de emergencias y hasta ser hospitalizado.

Le prescribieron su medicamento para mejorar su salud y bienestar. Es para su enfermedad o afección específica. Su proveedor conoce su historial médico y determinó que este medicamento es el mejor para usted.

No deje de tomar su medicamento sin primero hablar con su proveedor. Si le hace sentir peor o le causa efectos secundarios, como dolor, náuseas, calambres o mareo, llame a su proveedor inmediatamente. No cambie el medicamento que le prescribieron por uno de venta sin prescripción. Dejar de tomar su medicamento o usar otro en su lugar puede hacer que empeore o no ayudarle a mejorar.

Llame al consultorio de su proveedor y explíquele lo que está sucediendo. Dígale cómo se siente y qué siente. Se le puede cambiar el medicamento o la dosis. Si le incomoda hablar con el médico, pida hablar con la enfermera. Su proveedor se preocupa por usted, pero no puede ayudarlo si usted no le dice lo que ocurre.

Respire mejor

¿Usa demasiado su inhalador de rescate?

Si tiene asma, puede sentirse mejor todos los días. Solo use su medicamento de control conforme se lo haya prescrito su proveedor de atención médica. Los ataques de asma pueden producirse muy rápidamente. Si usa su medicamento de control puede tener menos ataques de asma.

Si usa demasiado su inhalador de rescate significa que su asma no está bajo control. Si lo usa con frecuencia, pregúntese por qué. Los motivos pueden ser:

- No le gusta el nuevo medicamento de control.
- El inhalador de rescate funciona mejor.
- Ya no puede conseguir su antiguo medicamento.



Tome el control. ¿Son estos algunos de los motivos por los que usa su inhalador de rescate con más frecuencia? Hable con su proveedor de atención médica o la enfermera del consultorio para que puedan ayudarle a encontrar una solución.

Rincón de recursos

Servicios para miembros de

UnitedHealthcare: 1-800-318-8821, TTY 711
de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m. Hora del Este

24/7 NurseLine (Línea de enfermería

disponible las 24 horas): 1-877-440-0251, TTY 711

Sistema Público de Salud del

Comportamiento: 1-800-888-1965, TTY 711

Transporte: Comuníquese a su Departamento de salud local.

Unidad de necesidades especiales:

1-800-460-5689, TTY 711

Coordinador de necesidades especiales:

443-896-9081, TTY 711

UnitedHealthcare Outreach:

443-896-9147, TTY 711, o gratis al
1-866-735-5659, TTY 711

Educación sobre la salud de

UnitedHealthcare: 1-855-817-5624, TTY 711

Healthy First Steps (Primeros Pasos

Saludables): 1-800-599-5985, TTY 711

Departamento de recursos humanos:

1-800-332-6347, TTY 711

Maryland Health Connection:

1-855-642-8572, TTY 711
MarylandHealthConnection.gov

Línea de ayuda de asistencia médica

de Maryland: 1-800-284-4510, TTY 711

Programa dental Maryland

Healthy Smiles: Nuevo número de teléfono: 1-855-
934-9812, TTY 711

Línea de ayuda en caso de fraude de

UnitedHealth Group: 1-866-242-7272, TTY 711

Línea de ayuda en caso de fraude de

HealthChoice: 1-866-770-7175, TTY 711

Servicios de intérpretes: Llame a Servicios para miembros para solicitar servicios de interpretación para sus visitas médicas.

Receta saludable

Algo más que guacamole.

Los aguacates (o paltas) son ricos en grasas sanas, fibra y potasio. Su textura cremosa y sabor suave los convierten en un ingrediente ideal para muchas recetas. Disfrute la mitad de un aguacate maduro machacado en una rebanada de tostada de trigo integral y espolvoreada con sal y pimienta para obtener un exquisito desayuno o bocadillo, o pruébelos en este licuado:

Ingredientes

- ¼ taza de jugo de piña
- 1 (6 oz.) paquete de yogur griego descremado
- 1 plátano maduro congelado, pelado y trozado
- ½ aguacate Hass fresco, maduro, sin hueso y pelado

Instrucciones

Coloque todos los ingredientes en una licuadora y licúe hasta lograr un puré suave. Agregue un poco de miel o jarabe de arce si utiliza yogur sin sabor y sin azúcar. Si utiliza un plátano fresco, agregue algunos cubos de hielo a la licuadora.



Enfermera de guardia

UnitedHealthcare tiene una NurseLineSM (Línea de enfermería) que atiende las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Puede hablar con una enfermera con experiencia en el día o la noche. NurseLine puede ayudarle con diversas preocupaciones. Una enfermera puede:

- Educarlo sobre su enfermedad o afección
- Darle consejos para que se cuide solo
- Ayudarle a decidir con qué rapidez debe visitar a un médico
- Indicarle el mejor lugar para obtener atención para su enfermedad o lesión



Llame en cualquier momento.

Llame a NurseLine las 24 horas, los 7 días de la semana al **1-877-440-0251, TTY 711.**

