



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK

Hágase un chequeo.
Reciba una tarjeta de regalo de \$20 de H-E-B
 Vea más información en el interior.



EN ESTA EDICIÓN

Depresión Página 1

Exámenes oculares para personas diabéticas Página 2

Coordinación de servicios Página 2

Abuso de ancianos Página 3

Insuficiencia cardíaca congestiva Página 3

Voluntades anticipadas Página 3

Seguridad de los medicamentos con receta Página 4

¿Se siente triste?



No tiene que sentirse así.

La depresión no sólo significa sentirse triste por algunos días, es una enfermedad grave. Más de 15 millones de estadounidenses la padecen. Algunos signos de depresión incluyen:

- un estado anímico triste que no desaparece.
- falta de deseo para hacer cosas que antes disfrutaba.
- comer mucho más o menos de lo habitual.
- problemas para dormir o dormir demasiado.
- falta de energía.
- dificultad para pensar.
- pensamientos sobre la muerte o el suicidio.

La depresión se puede tratar. Los medicamentos pueden ser de utilidad, al igual que la terapia. También puede intentar cambiar de estilo de vida. El ejercicio, dormir suficiente y comer alimentos saludables son factores que pueden mejorar su estado de ánimo.



Obtenga ayuda. Si tiene síntomas de depresión la mayor parte del tiempo durante varias semanas, hable con su proveedor de atención primaria (PCP).

Vea esto

No permita que la diabetes le quite la visión.

La retinopatía diabética es la causa principal de ceguera en los Estados Unidos. Es una complicación común de la diabetes, que daña los vasos sanguíneos del ojo. La mayoría del tiempo, los síntomas no comienzan hasta que el daño es grave.

La cirugía con láser puede detener el empeoramiento de la retinopatía diabética. Sin embargo, no puede revertir la pérdida de visión que ya se ha producido. Por ello, es importante que se realice exámenes oculares para personas diabéticas cada año. Ellos pueden detectar el problema antes de que presente síntomas.

El oftalmólogo dilata sus pupilas con gotas oftálmicas. Luego, revisa el interior de su ojo. El examen es rápido e indoloro.

Las personas con diabetes también tienen un mayor riesgo de tener otras enfermedades oculares, como cataratas y glaucoma. Un buen control de la diabetes puede ayudar a prevenir estas enfermedades oculares.



Espía ocular. Consulte a su oftalmólogo cada año. Pida que envíen los resultados a su proveedor de atención primaria. ¿Necesita encontrar un oftalmólogo que acepte su plan de salud? Visite **UHC CommunityPlan.com** o llame al gratis **1-888-887-9003 (TTY 711)**.

Nos preocupamos por usted

UnitedHealthcare Community Plan ofrece coordinación de servicios a los miembros con necesidades especiales. Los coordinadores de servicios trabajan con el plan de salud, su médico y organismos externos. Ellos ayudan a obtener los servicios especiales y la atención que necesitan.

La coordinación de servicios ayuda a las personas con:

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



La ayuda está aquí. Si necesita hablar con su coordinador de servicios, llame gratis al **1-800-349-0550 (TTY 711)**.





Abuso de poder

Conozca los signos del abuso de ancianos.

El abuso de ancianos es el maltrato de una persona anciana. Las personas discapacitadas pueden sufrir el mismo tipo de abuso. El abuso puede ser físico, emocional o sexual. También puede implicar negligencia o abandono. Algunos abusadores roban a sus víctimas. Puede suceder en casa o en una institución. Un abusador puede ser un ser querido o alguien a quien se le paga para cuidar a la víctima.

Si cuida a un anciano o a una persona discapacitada, esté atento a los signos de abuso. Estos incluyen:

- hematomas u otras lesiones.
- cambio en el estado emocional.
- cambio repentino en la situación financiera.
- escaras, pérdida de peso o una mala higiene.



Obtenga ayuda. Si usted o un ser querido es víctima de abuso, denúncielo. Existe ayuda disponible. Llame al gratis **1-800-677-1116** para encontrar ayuda local. Obtenga más información sobre el abuso de ancianos en ncea.aoa.gov.

4 DATOS SOBRE LA ICC

1. La insuficiencia cardiaca congestiva (ICC) es una enfermedad en la que el corazón no bombea de manera correcta y en consecuencia, llega menos sangre a sus músculos y órganos.
2. La ICC causa dificultad para respirar (especialmente al hacer ejercicio o estar acostado en la cama), fatiga, debilidad e inflamación de los tobillos.
3. El tratamiento para la ICC incluye descansar más o cambiar sus actividades cotidianas, consumir una dieta con bajo contenido de sal y tomar medicamentos.
4. Puede reducir su riesgo al controlar su presión arterial. Si su médico lo indica, baje de peso, haga ejercicio y consuma menos sal.



Usted decide

Usted tiene derecho de tomar sus propias decisiones médicas. Su proveedor le explicará las opciones de tratamiento de una forma que usted pueda entender. Usted tiene derecho a rechazar un tratamiento. Es posible que se le pida que firme un formulario para "aceptar" el tratamiento que desea. Esto se denomina consentimiento informado.

Pero, ¿qué sucede si está demasiado enfermo para dar su consentimiento? Una voluntad anticipada asegurará que los proveedores sepan qué tipo de tratamiento desea. Los tipos de voluntades anticipadas incluyen:

- **UN TESTAMENTO VITAL** es un documento que explica qué tipo de tratamiento desea. Entra en vigencia solo si usted está muy enfermo o lastimado y no le es posible comunicar sus propias decisiones acerca del soporte vital.
- **UN PODER DE DURACIÓN INDEFINIDA PARA LA SALUD** es un documento que permite que otra persona tome decisiones en su nombre. Puede elegir a un familiar o a un amigo de confianza. Esta persona puede hablar por usted si queda incapacitado de manera temporal o permanente para tomar decisiones médicas. También puede tener un poder de duración indefinida para la atención de salud mental.
- **UNA DECLARACIÓN DE TRATAMIENTO DE SALUD MENTAL** es una opción importante para personas con enfermedad mental. Le permite elegir quién tomará las decisiones de tratamiento médico mental en su nombre si usted está demasiado enfermo para tomar buenas decisiones. Asimismo, le permite indicar sus deseos sobre qué tipos de tratamiento de salud mental desea o no desea.



Anótelo. Pida a su médico o al hospital un formulario que le sirva como referencia para crear una voluntad anticipada. También hay formularios disponibles en caringinfo.org/statead **download**. Entregue copias del formulario a sus proveedores y a alguien en quien usted confíe, y guarde una copia para usted.



La seguridad es lo principal

6 consejos de seguridad al tomar medicamentos

- 1. CONOZCA SUS MEDICAMENTOS.** Sepa por qué los necesita. Pregunte cómo tomarlos, cuánto tomar y con qué frecuencia tomarlos. Nunca tome una cantidad mayor o menor de un medicamento sin hablar con su médico. Nunca tome medicamentos que le han sido recetados a otra persona.
- 2. EVITE INTERACCIONES.** Informe a su médico y farmacéutico sobre cualquier otro medicamento o suplemento que esté tomando. Compre todas sus recetas en la misma farmacia.
- 3. NO DEJE DE TOMARLOS.** Es posible que se sienta mejor antes de terminar el medicamento. Sin embargo, siga tomándolo durante todo el tiempo que su médico lo recete.

- 4. PRESTE ATENCIÓN A TODAS LAS ADVERTENCIAS.** Pregunte a su médico sobre los alimentos, las bebidas o las actividades que debe evitar mientras toma un medicamento.
- 5. TENGA EN CUENTA LOS EFECTOS SECUNDARIOS.** Muchos medicamentos tienen efectos secundarios. Si presenta algún efecto secundario, hable con su médico.
- 6. HÁGASE UNA REVISIÓN.** Algunas dosis de medicamentos deben controlarse con análisis de sangre. Consulte a su médico si es necesario controlar sus medicamentos.



Aparece en la lista. UnitedHealthcare utiliza una lista de medicamentos. Esta es una lista de medicamentos con receta cubiertos. Averigüe si su medicamento se encuentra en la lista. Llame al gratis **1-888-887-9003 (TTY 711)** o visite **UHCCommunityPlan.com**.

Rincón de recursos

Servicios al miembro Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja (gratis).
1-888-887-9003 (TTY 711)

NurseLine (Línea de enfermería) Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (gratis).
1-877-839-5407 (TTY 711)

Nuestro sitio web Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el Manual para miembros.
UHCCommunityPlan.com

MyUHC Imprima tarjetas de identificación, obtenga información sobre sus beneficios y proveedores.
MyUHC.com/CommunityPlan

Eldercare Locator (Localizador de cuidado de ancianos) Obtenga una remisión a servicios locales, incluida ayuda para denunciar abuso de ancianos (gratis).
1-800-677-1116
eldercare.gov