



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿Sabía usted que...?

Más de 12 por ciento de los adultos a partir de los 20 años de edad tienen diabetes y aproximadamente uno de cada cuatro de ellos aún no sabe que la padece. Su médico puede llevar a cabo un sencillo análisis de sangre para averiguar si usted está en riesgo.



(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

Seguridad bajo el sol

Mantenga joven y sana la apariencia de su piel.

El número de FPS del protector solar se refiere al factor de protección solar. En teoría, este número significa que el protector solar lo protegerá contra las quemaduras de sol durante el tiempo que usted tardaría en quemarse sin él, multiplicado por el FPS. Así, si usted tarda 10 minutos en quemarse, un protector solar FPS 30 lo protegerá durante 300 minutos.



Sin embargo, en la vida real, el protector solar desaparece aproximadamente en una hora. No obstante, es muy importante utilizar el protector solar, ya que ayuda a prevenir el cáncer de piel. Aplíquese crema humectante o maquillaje con protector solar todos los días. Si estará al aire libre por un tiempo, aplique una capa gruesa de protector solar. Vuelva a aplicar después de una hora o después de nadar o sudar.

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

1-800-641-1902, TTY 711.

Pregunte acerca de los programas de control de enfermedades que pueden ayudarlo 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?

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

O respóndala por teléfono llamando gratis a Servicios para miembros al **1-800-641-1902, TTY 711**. Esta breve encuesta le ayudará a encontrar programas que sean adecuados para usted.

No se arriesgue, vacúnese

Streptococcus pneumoniae es una bacteria común que se transmite al estornudar o toser y causa algunos tipos graves de neumonía y meningitis. Puede ser peligrosa, o incluso mortal, por lo tanto, es muy importante que los adultos en riesgo se vacunen. Se recomienda para:

- Todas las personas mayores de 65 años
- Fumadores
- Personas que sufren de asma, diabetes u otras afecciones crónicas
- Personas con sistemas inmunológicos débiles

Las vacunas neumocócicas pueden durar toda la vida, pero algunas personas necesitan refuerzos después de cinco años. Pregunte a su proveedor de atención primaria si es el momento de vacunarse.



¿Necesita un proveedor de atención primaria?

Para encontrar un proveedor de la red, visite myuhc.com/CommunityPlan o use la aplicación **Health4Me™**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-641-1902, TTY 711**.



La dosis correcta

4 datos sobre los antidepresivos

La depresión es una enfermedad grave y común pero tiene tratamiento. Muchas personas reciben ayuda para la depresión a través de medicamentos. Si entiende su medicamento, puede asegurarse de que sea seguro y eficaz para usted. Los siguientes son cuatro datos que debe saber acerca de los antidepresivos.

- 1. Es posible que tenga que probar más de un fármaco.** Muchas personas se sienten mejor con el primero que prueban. Otras en tanto, deben probar diferentes fármacos hasta encontrar el más eficaz para ellas.
- 2. Por lo general, tardan un poco en funcionar.** Algunos medicamentos pueden tardar al menos seis semanas en lograr que se sienta mejor. Sea paciente y siga tomando su medicamento según lo indicado.
- 3. La mayoría de las personas presentan efectos secundarios,** sin embargo, generalmente desaparecen después de algunas semanas. Hable con su médico si no desaparecen.
- 4. No deje de tomar su medicamento repentinamente.** Debe hablar con su médico para ir disminuyendo la dosis. Si lo hace en forma repentina, puede sentirse enfermo.



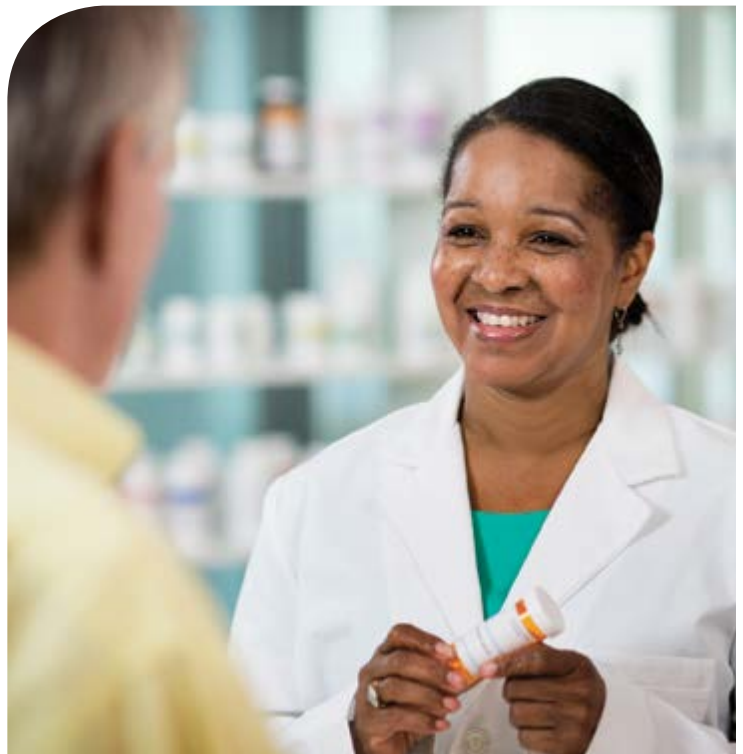
Seguimiento. Si recibe tratamiento para la salud mental, es importante que no falte a sus citas de seguimiento. Si estuvo hospitalizado, asegúrese de visitar a su proveedor de salud mental siete días después de que le hayan dado de alta del hospital.

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.





Rincón de recursos

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

1-800-641-1902, TTY 711

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**

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

1-877-543-4293, TTY 711

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

UHCommunityPlan.com/NEkids

Heritage Health

Obtenga información sobre los programas de Nebraska Medicaid and Long-Term Care.

dhhs.ne.gov/heritagehealth

Nebraska Tobacco-Free Quit Line Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-800-784-8669, TTY 711

smokefree.gov

Línea nacional directa contra la violencia

doméstica Obtenga apoyo, recursos y consejos para su seguridad las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224

thehotline.org



Dulces sueños

Consejos para evitar el SMSI

Usted puede disminuir el riesgo de síndrome de muerte súbita infantil (SMSI), el cual ocurre cuando un bebé muere debido a una causa desconocida durante el sueño. La forma más importante de prevenir el SMSI es siempre acostar a su bebé sobre su espalda cuando duerma siesta y por la noche. También puede seguir estos consejos:

- Coloque el área para dormir de su bebé cerca del lugar donde usted duerme. Comparta su habitación, pero no su cama.
- Utilice una superficie firme para dormir, como un colchón en una cuna con aprobación de seguridad, cubierto con una sábana para cuna.
- No coloque en la cuna almohadas, mantas, protectores de cuna ni peluches.
- Vista a su bebé con ropa liviana para dormir. Asegúrese de que nada tape la cabeza del bebé.
- No fume cerca del bebé.

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 **1-877-543-4293, TTY 711**.

