



# HealthTALK

OTOÑO 2018



## Planee dejar de fumar.

Cada mes de noviembre, durante el Gran Día sin Fumar (Great American Smokeout) se les pide a todos que dejen de fumar. Puede dejar de hacerlo solo ese día. O puede ser el primer día de un cambio saludable permanente.

No existe una forma segura de consumir tabaco. Planee dejar el hábito el 15 de noviembre. Pida ayuda a su proveedor para dejar de fumar. O bien, llame al **1-800-QUIT-NOW (784-8669)**, o visite **KSquit.org** para obtener más información.

## Corazón sano.

### Conozca sus valores de colesterol.

El colesterol es una sustancia adiposa que se encuentra en la sangre. El HDL se llama colesterol “bueno”. El LDL es el colesterol malo. Mantener sanos sus niveles de colesterol es una excelente manera de mantener sano su corazón. El colesterol alto aumenta su riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

Consulte con su médico cuáles son los niveles adecuados para usted. Los números ideales se basan en su sexo y sus factores de riesgo de enfermedad cardíaca. Las personas con diabetes deben prestar mucha atención a sus niveles de LDL.

Usted puede controlar el colesterol. Seguir una dieta saludable y hacer ejercicio pueden mantener bajos los niveles de colesterol. Los medicamentos también pueden ayudar a reducirlo si está demasiado alto.



**Hágase un examen.** La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda que todos los adultos a partir de los 20 años controlen su colesterol cada 4 a 6 años. Las personas con diabetes u otros factores de riesgo deben hacerse un examen cada año.



## Salud conductual.


No todas las enfermedades son físicas. Recibir la atención mental que necesita es importante.

Si usted o sus hijos tienen algún problema de salud mental, pida a su proveedor de atención primaria (PCP) que lo derive a un especialista en salud conductual. El especialista en salud conductual puede tratar trastornos mentales como:

- Trastornos de ansiedad.
- Depresión.
- Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).
- Trastorno afectivo estacional (SAD).
- Trastornos relacionados con el abuso de sustancias.

Para programar una cita, llame directamente al consultorio del proveedor de salud conductual. Cuando llame para programar una cita, infórmeles el motivo de su visita. Esto ayudará a asegurar que obtenga la atención médica que necesita, en el momento en que la necesita.

Si usted o alguien que usted conozca tiene pensamientos suicidas, busque ayuda de inmediato. Llame al **911** si una persona está en peligro inminente. O diríjase a la sala de emergencias más cercana. No se requiere autorización previa para servicios de emergencia.

 **Obtenga ayuda.** Para obtener más información acerca de sus beneficios de salud conductual, llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-542-9238, TTY 711.**

# Directivas anticipadas.

**Tiene derecho a tomar decisiones sobre su atención médica aún cuando no pueda expresarse usted mismo.**

Puede hacerlo a través de una directiva anticipada, la cual consiste en una declaración escrita u oral que se hace y se testifica con antelación a una enfermedad o lesión. Dicha declaración permite que otros conozcan cómo desea que se tomen las decisiones sobre su atención médica cuando no pueda hacerlo usted mismo.

La ley de Kansas permite dos tipos de directivas anticipadas:

- Testamentos vitales.
- Poder notarial duradero para decisiones sobre atención médica.

### Testamentos vitales.

Un testamento vital establece el tipo de atención médica que desea o no desea recibir cuando no pueda tomar sus propias decisiones. Se le llama testamento vital porque surte efecto mientras aún está vivo. Puede hablar con un abogado o proveedor para asegurarse de que sus deseos sean claros.

### Poder notarial duradero.

Un poder notarial duradero para atención médica le permite designar a alguien para que tome decisiones médicas si no puede hacerlo usted mismo. Esto puede incluir decisiones sobre soporte vital. La persona que usted designa se llama agente. Este puede hablar por usted en cualquier momento que no pueda tomar sus propias decisiones, no solo al final de su vida. El poder solo surte efecto cuando el adulto está discapacitado, salvo que se establezca que surtirá efecto antes. El documento también puede indicar cualquier tratamiento que usted desee evitar.

Ingrese a [UHCCommunityPlan.com/ks/medicaid/community-plan/member-information](https://www.uhc.com/kansas/ks/medicaid/community-plan/member-information) y haga clic en directiva anticipada/formularios de poder notarial. Encontrará un enlace al sitio web del Estado de Kansas con mayores detalles.





# No se contagie de gripe.

## Vacúnese contra la gripe esta temporada.

El virus de la gripe es muy común. Una vacuna anual contra la gripe es la mejor protección y, por ello, usted y sus hijos a partir de los seis meses de edad deben vacunarse cada año. Debe vacunarse contra la gripe todos los años debido a que cada año aparecen diferentes tipos de esta enfermedad.

Si se enferma de gripe, puede tener complicaciones graves, y es posible que deba hospitalizarse. Incluso la gripe puede causar la muerte. Las personas con problemas médicos permanentes tienen una mayor probabilidad de enfermarse de gripe.

Siga estos consejos para prevenir la gripe:

- Lávese las manos de manera frecuente con agua y jabón. O bien, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca a menos que recién se haya lavado las manos.
- Coma bien, haga ejercicio, beba gran cantidad de agua y duerma el tiempo suficiente.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.



**No se arriesgue, vacúnese.** Las vacunas contra la gripe no tienen costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es en el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP). También puede hacerlo en cualquier clínica o tienda que acepte su plan. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-542-9238**, **TTY 711** para obtener más información. Visite **myuhc.com/CommunityPlan** o use la aplicación UnitedHealthcare **Health4Me**® para encontrar un lugar cerca de usted.

## Solo para miembros.

Puede obtener información importante acerca de su plan de salud en cualquier momento en **myuhc.com/CommunityPlan**. En este sitio seguro, podrá ver su tarjeta de identificación, encontrar un proveedor, completar una evaluación de salud y aprender acerca de sus beneficios, entre otras cosas. Regístrese hoy y comience a obtener más de sus beneficios. Es rápido y fácil:

1. Ingrese a **myuhc.com/CommunityPlan**.
2. Haga clic en "Register Now" (Registrarse ahora). Necesitará su tarjeta de identificación de miembro, o puede usar su número de Seguro Social y su fecha de nacimiento para registrarse.
3. Siga las instrucciones paso a paso.

Una vez que haya iniciado sesión, podrá responder la evaluación de salud. Esta evaluación 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 completen una evaluación de salud dentro de los 60 días siguientes a unirse al plan. Si ha sido miembro durante más tiempo, no es demasiado tarde.







## Rincón de recursos.

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

**1-877-542-9238, 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](http://myuhc.com/CommunityPlan)  
Health4Me®**

**NurseLine<sup>SM</sup> (Línea de enfermería):** Reciba consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

**1-815-575-0136, TTY 711**

**Línea para dejar de fumar:** Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

**[KSquit.org](http://KSquit.org)**

**1-800784-8669, TTY 711**

**Línea nacional contra la violencia doméstica:**

Reciba apoyo, recursos y consejos las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

**1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224  
[thehotline.org](http://thehotline.org)**

# Obtenga la atención adecuada.

**A dónde debe ir para obtener la atención que necesita.**

Elegir el lugar correcto al cual acudir cuando está enfermo o herido puede ayudarle a recibir atención más rápido. Es importante elegir un proveedor de atención primaria (PCP). Programe una cita para visitar a su PCP antes de tener una necesidad urgente. Si ya lo ha revisado un médico, puede ser más fácil obtener una cita para una visita de rutina o para una enfermedad menor cuando lo necesite.

### ¿Cuándo puede tratarlo su PCP?

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. Es posible que pueda obtener una cita para ese mismo día. También le pueden dar consejos para que se cuide solo. Su médico puede llamar a la farmacia para solicitar una receta para usted. Incluso usted puede llamar en la noche o los fines de semana.

### ¿Cuándo debe acudir para recibir atención de urgencia?

Si no puede visitar a su médico, tiene la opción de acudir a un centro de atención de urgencia. Los centros de atención de urgencia atienden a los pacientes sin cita previa. En ellos 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.

### ¿Cuándo debe acudir a la sala de emergencias de un hospital?

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas importantes. Solo acuda a ellas si piensa que su enfermedad o lesión puede causar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato. Si acude por un problema menor, es posible que tenga que esperar un largo período.



### ¿Necesita ayuda?

Llame gratis a  
Servicios para

miembros al **1-877-542-9238, TTY 711**. ¿Necesita encontrar un proveedor? Visite nuestro sitio web para los miembros, **[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**, o use la aplicación **Health4Me**.

UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad o nacionalidad.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad o nacionalidad, puede enviar una queja a:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Usted tiene que enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

**Internet:**

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

**Teléfono:**

Llamada gratuita, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

**Correo:**

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

UnitedHealthcare Community Plan does not treat members differently because of sex, age, race, color, disability or national origin.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

You must send the complaint within 60 days of when you found out about it. A decision will be sent to you within 30 days. If you disagree with the decision, you have 15 days to ask us to look at it again.

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 6:00 p.m.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

**Online:**

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Complaint forms are available at

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

**Phone:**

Toll-free **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

**Mail:**

U.S. Dept. of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 6:00 p.m.