



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK



## ¿Qué opina?

Es posible que dentro de algunas semanas reciba por correo una encuesta. En ella, le preguntamos su grado de satisfacción con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe la encuesta, le agradeceremos que la responda y nos la envíe por correo. Sus respuestas serán confidenciales, y su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud.



## Evite la sala de emergencias.

**Sepa a dónde ir y cuándo hacerlo.**

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su PCP debe ser el primer lugar al que debe llamar cuando necesita atención. Incluso puede llamar en la noche o los fines de semana.



Si no puede visitar a su médico, tiene la opción de acudir a un centro de atención de urgencia. Ahí atienden a los pacientes sin cita previa. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas importantes. Solo acuda a ellas si cree 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.

Si acude a un centro de atención de urgencia o a una sala de emergencias, infórmelo a su PCP lo antes posible. Obtenga la atención de seguimiento que necesite de su PCP.

## ¿De qué forma podemos ayudarle?

UnitedHealthcare Community Plan le ofrece beneficios y programas especiales que le permiten mejorar su salud. Una evaluación de salud nos indica qué servicios pueden ayudarle. Al responder tan solo algunas preguntas, le podemos indicar los programas que usted necesita.

Les pedimos a los miembros nuevos que lleven a cabo 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.



**Es fácil.** Solo tardará algunos minutos en responder una evaluación de salud. Solo visite

**myuhc.com/CommunityPlan** o llame al **1-888-887-9003, TTY 711**, para responderla por teléfono.

# Conéctese.

## El apoyo es vital para la salud mental.

Si tiene problemas de salud mental, el apoyo puede ayudarle. A veces, da miedo pedir ayuda, pero el apoyo puede ayudar a su recuperación y sanación. Busque a una persona en quien confíe para hablar. Puede ser un familiar, amigo u otra persona a quien pueda recurrir. Pasar tiempo con personas que lo quieren puede mejorar su estado de ánimo y su bienestar general.

El apoyo puede presentarse de muchas formas. Alguien puede ayudarle con una tarea específica. Simplemente puede escucharlo cuando usted enfrente un momento difícil. Asimismo, puede darle consejos sobre un problema determinado. El solo hecho de escuchar que está en el camino correcto puede ayudarle a sentirse menos solo. Unirse a un grupo local que comparta sus intereses o problemas también puede ser de ayuda. Por ejemplo, quizás un club de ciclismo, grupo de apoyo a padres o grupo religioso sea adecuado para usted.

También puede ser útil acercarse a otras personas que han pasado por problemas similares y conectarse con ellas. A veces, los demás pueden comprender mejor la situación por la que usted está pasando. Puede conectarse con otros a través de una terapia grupal con su proveedor. También existen recursos de apoyo de compañeros y de terapia de 12 pasos en su comunidad.



## Conozca sus valores.

Casi uno de cada tres adultos sufre de presión arterial alta. A esta enfermedad también se le conoce como hipertensión. Esto significa una presión arterial de 140/90 o superior. La presión arterial superior a 120/80 pero inferior a 140/90 se considera prehipertensión.

La hipertensión generalmente no tiene síntomas, esto facilita que mucha gente la ignore. Sin embargo, debido a que puede originar problemas graves, es importante tratarla. La hipertensión es la causa principal de accidentes cerebrovasculares, ataque cardiaco, enfermedad renal e insuficiencia cardiaca congestiva. Existen muchas formas en que puede controlar su presión arterial.

- Limite el consumo de sal a menos de 1,500 mg al día.
- Limite el alcohol a un trago al día en el caso de las mujeres o dos (o menos) en el caso de los hombres.
- Mantenga un peso saludable.
- Haga ejercicio al menos 30 minutos al día.
- No fume.



**Consulte a su médico.** Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, su médico puede sugerir medicamentos. Existen muchos tipos diferentes de medicamentos que disminuyen la presión arterial. Asegúrese de acudir a todas las citas de seguimiento con su médico. Controle su presión arterial en forma periódica.


# Vea aquí.

## Hágase un examen ocular para personas diabéticas cada año.

La retinopatía diabética es una complicación común de la diabetes. El azúcar alta en sangre daña los vasos sanguíneos del ojo. Los síntomas rara vez se presentan hasta que el daño es grave. El tratamiento puede evitar que empeore; sin embargo, no puede revertir la pérdida de visión que ya haya sufrido.

Por eso es tan importante realizarse un examen oftalmológico para persona diabética todos los años. Puede detectar el problema antes de que presente síntomas. El examen es rápido y no duele.

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

 **Podemos ayudarle.** Si tiene diabetes o alguna otra afección crónica, podemos ayudarle. Ofrecemos programas de control de enfermedades, que le ayudan a controlar su afección. Para obtener más información, llame al **1-888-887-9003, TTY 711.**



## Quédese tranquilo.

La temporada de gripe está en pleno apogeo. El virus de la gripe se propaga fácilmente durante los meses más fríos.

Por lo general, la gripe se presenta repentinamente. Es probable que tenga fiebre y se sienta adolorido y cansado. La gripe a menudo causa tos, dolor de garganta y congestión nasal. A algunas personas les duele la cabeza o el estómago.

La gripe no tiene cura, pero el cuidado puede ayudarle a sentirse un poco mejor hasta que pase. Tome un antipirético o un analgésico, descanse bastante, beba una gran cantidad de agua y quédese en casa para no contagiar la gripe a otras personas.

La mejor forma de prevenir la gripe es mediante una vacuna anual contra la gripe. No es demasiado tarde para vacunarse esta temporada. Se recomienda para todas las personas a partir de los seis meses de edad. Pregunte a su PCP sobre esta vacuna.

 **Conozca a su proveedor.** Consulte a su proveedor de atención primaria para un control antes de enfermarse. ¿Necesita encontrar un nuevo PCP? Visite **myuhc.com/CommunityPlan** o llame gratis al **1-888-887-9003, TTY 711.**



## Rincón de recursos.

**Servicios para miembros:** Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).  
**1-888-887-9003, TTY 711**

**Coordinación de servicios:** Obtenga ayuda para necesidades especiales (llamada gratuita).  
**1-800-349-0550, 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).  
**1-877-839-5407, TTY 711**

**MyHealthLine™:** Si reúne los requisitos, puede recibir un teléfono inteligente y un plan de servicio mensual gratis.  
**[UHCmyHealthLine.com](http://UHCmyHealthLine.com)**

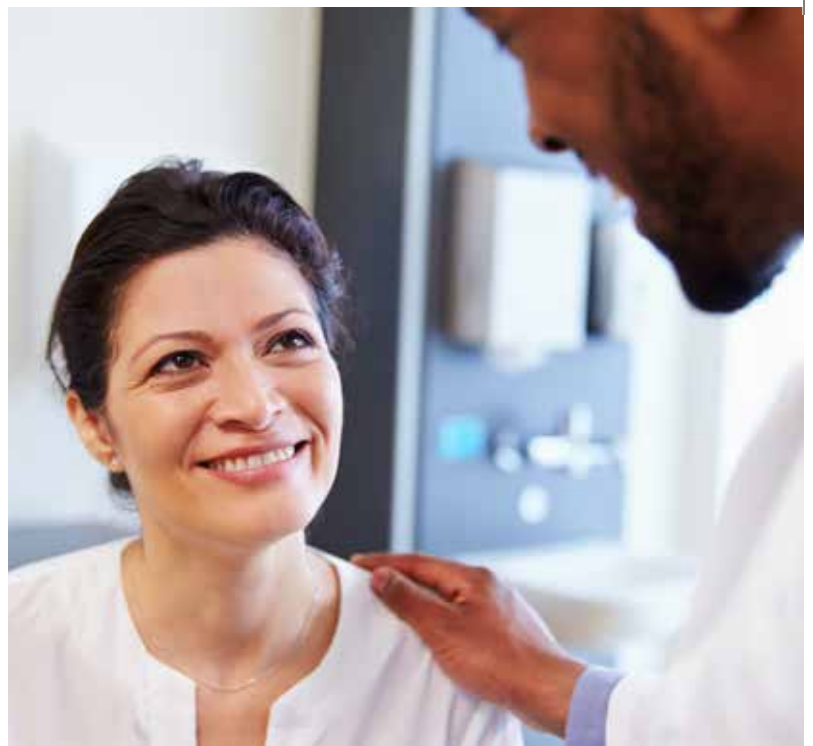
**Línea para dejar de fumar:** Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).  
**[QuitNow.net](http://QuitNow.net)**  
**1-800-227-2345, TTY 711**

**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)**



## Mire y aprenda.

Visite **[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)** para ver un breve video con introducciones a su plan de salud. En estas se explica cómo aprovechar sus beneficios al máximo. Son excelentes tanto para miembros nuevos como para aquellos experimentados.



## No espere más.

### ¿Es el momento de visitar a su médico?

Es importante obtener atención médica cuando la necesite. Llame al consultorio de su médico para programar citas. Infórmeles el motivo de la visita. Esto les ayudará a programar la cita dentro del plazo correcto. Los plazos de las visitas a los proveedores son los siguientes:

- **Atención primaria de rutina:** dentro de 14 días.
- **Servicios preventivos para adultos:** hasta 90 días.
- **Servicios preventivos para un nuevo miembro infantil:** depende de la edad del niño y cuándo se debe prestar el servicio, pero por lo general, menos de 90 días.
- **Servicios de salud preventivos para recién nacidos:** dentro de 14 días.
- **Cuidado prenatal:** dentro de 14 días. A las personas de alto riesgo o una nueva miembro que tenga más de seis meses de embarazo se les atenderá dentro de 5 días.
- **Atención para una afección de urgencia:** dentro de 24 horas.
- **Visitas ambulatorias de salud del comportamiento:** dentro de 14 días.

Puede obtener atención de emergencia en cualquier centro de atención de urgencia o departamento de emergencias. Llame al 911 en caso de una emergencia.



**Llame primero a su PCP.** Incluso puede llamar en la noche o los fines de semana, cuando el consultorio está cerrado. Un mensaje le indicará cómo comunicarse con un médico. También puede llamar gratis a la línea de enfermería NurseLine<sup>SM</sup> las 24 horas al **1-877-839-5407, TTY 711**, para recibir consejos sobre su enfermedad o lesión.