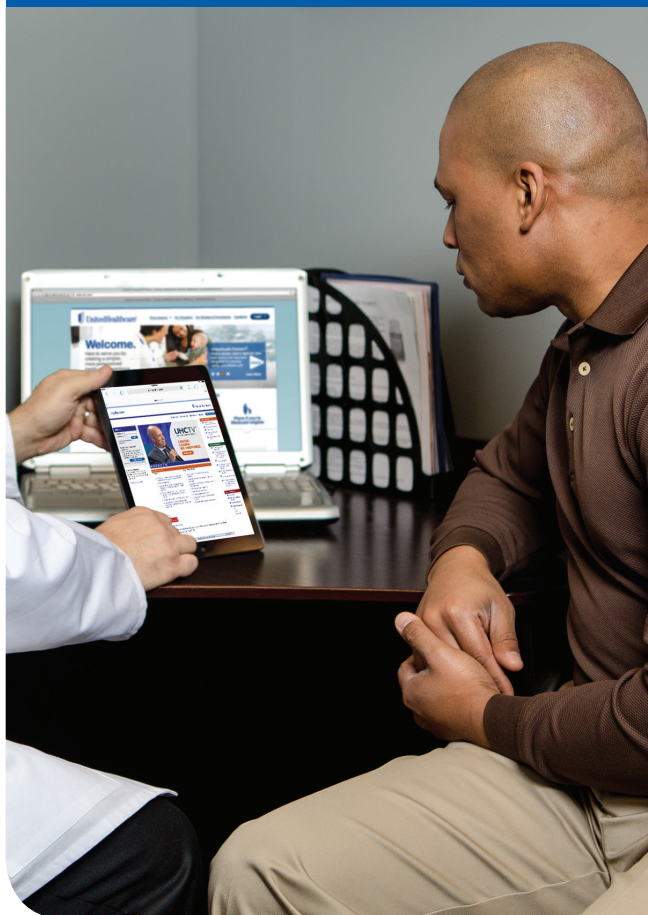


Men's Health

Health conditions may be impacted by lifestyle. Which means that when it comes to your health, you really are in control. Take a minute to look at your current health, set wellness goals and then get started on meeting them. **Here are 4 healthy tips.**

For more information call Member Services at **1-800-318-8821, TTY 711**, 8 a.m. – 7 p.m. ET, Monday – Friday or visit **UHCCommunityPlan.com** or **myuhc.com/CommunityPlan**



1 Know your numbers.¹

Below is a list of tests to ask your doctor about. Talk to your doctor about when to have tests and screenings that are right for you.

PSA Test⁵

Your prostate makes a substance called prostate-specific antigen (PSA).

- The PSA test measures the PSA in your blood.
- Your PSA level can be high for many reasons.
- Men ages 50 and older should have a PSA test each year.

Most prostate cancers grow slowly. Medication for prostate cancer can have negative side effects. Take time to talk to your doctor about:

- Who is at risk for prostate cancer.
- What to do if your PSA levels are high.
- If you should have a biopsy (a test that can tell you the stage of prostate disease).
- Your choices. Whether to come back for regular testing or if you require medicine or surgery.

Find out what is right for you. Talk to your doctor about these other tests to make sure you know all your numbers.

At each doctor visit ask your doctor about:

- Blood Pressure
- BMI (Body Mass Index calculated by your weight and height).

Once a year, ask your doctor for these tests:

- Blood Sugar (also called glucose)
- Cholesterol

2 Eat well.²

From fast food to super foods, what goes into your body affects the performance you get out of your body. Because, after all, food is fuel. In addition to eating well, it's important to keep your weight in a healthy range. Being overweight can lead to serious health problems like heart disease, diabetes and some types of cancer. While losing weight can seem hard, many people find success simply by moving more and eating less.

Here are a few items called “super foods” because of their nutritional value. Plan meals around them:

- Blueberries
- Strawberries
- Broccoli
- Carrots
- Oatmeal
- Brown rice
- Nuts
- Beans
- Salmon
- Pumpkin



3 Balance activity and rest.^{3,4}

Staying active is one of the best things you can do for your health. When it comes to getting more exercise, the first step is often the hardest step. The good news is that there are many easy ways to get exercise. You don't have to go to the gym or have special shoes. You just have to move your body. In fact, walking just 10 minutes a day can have a positive impact on your health. And for many, as you move your body you also lift your mood. Win-win.

- Talk to your doctor about exercises that are right for you and how much you should exercise.
- Choose something you enjoy.
- Set goals that you will reach. For example, if you set a goal to exercise 30 minutes a day, start by breaking it up into three 10-minute sessions during the day.

A lack of sleep can make us tired. But it can also make us sick. The body needs time to recharge. When you don't get enough sleep, your body isn't at its strongest. In fact, not getting enough sleep has been linked to heart problems, diabetes, obesity, depression and memory loss. What good reasons to sleep in when you can!

- Go to bed at the same time every night.
- Set a bedtime routine.
- Wake at the same time every morning.
- Get as much sunlight during the day as possible.
- Drink plenty of water.
- Do not sleep with the television on.
- Sleep in a dark room.
- Keep your bedroom cool.

4 Start a health notebook.

Writing things down can be helpful for you and your doctor. It can be as easy as using a notebook to write down your questions and bring them to the doctor.

- Ask your doctor to write things in your notebook, like goals for blood pressure, weight or cholesterol.
- You can use the notebook to track when you take medicine, what you eat and even just how you feel each day.
- You might want to ask yourself these questions and write down your answers:
 - How do I feel about my overall health?
 - Have I experienced any recent changes in my health?
 - If I could change one thing about my health, what would it be?
 - What steps can I take to reach my goals?
 - What questions do I have for my doctor?



UnitedHealthcare works with the state of Maryland to help families and adults with limited incomes get health insurance. We offer health coverage to beneficiaries of Maryland's HealthChoice program. The HealthChoice program is a program of the Maryland Department of Health. Health plan coverage provided by UnitedHealthcare of the Mid-Atlantic, Inc.

¹ American Heart Association, 2012, Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Division of Activity and Obesity, 2012

² Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Division of Nutrition, 2012, United States Department of Agriculture, 2012

³ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Division of Physical Activity and Obesity, 2012

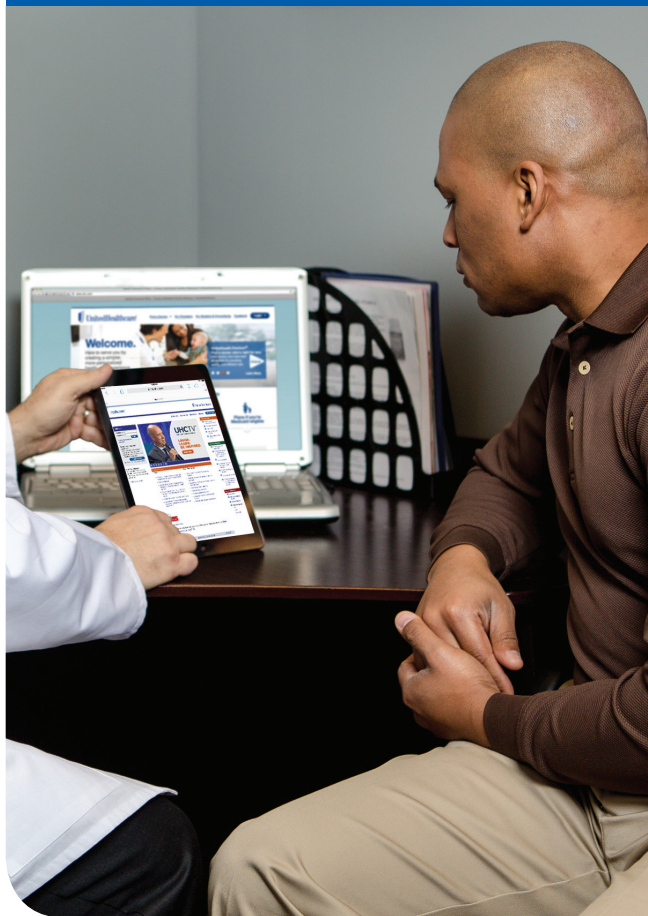
⁴ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Division of Sleep and Sleep Disorders, 2012

⁵ Centers for Disease Control 2014: www.cdc.gov/cancer/prostate/

Salud masculina

Su estilo de vida puede influir sobre sus afecciones. Esto significa que, cuando se trata de su salud, es usted quien realmente tiene el control. Tómese un minuto para revisar su salud en este momento, establecer objetivos de bienestar y, luego, comenzar a trabajar para lograrlos. **Aquí le damos 4 consejos saludables.**

Para obtener más información 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 o visítenos en **UHCCommunityPlan.com** o en **myuhc.com/CommunityPlan**



1 Conozca sus valores.¹

A continuación, encontrará una lista de las pruebas sobre las cuales puede preguntarle a su médico. Hable con su médico sobre cuándo puede realizarse las pruebas y las evaluaciones adecuadas para usted.

Prueba de PSA⁵

Su próstata genera una sustancia llamada antígeno prostático específico (Prostate Specific Antigen, PSA).

- La prueba de PSA mide el nivel de PSA en la sangre.
- Su nivel de PSA puede ser elevado por varias razones.
- Los hombres de 50 años de edad o más deben realizarse una prueba de PSA todos los años.

La mayoría de los cánceres de próstata se desarrolla lentamente. Los medicamentos para el cáncer de próstata pueden tener efectos secundarios negativos. Tómese un momento para hablar con su médico acerca de lo siguiente:

- Qué personas corren riesgo de padecer cáncer de próstata.
- Qué debe hacer si sus niveles de PSA son elevados.
- Si debería realizarse una biopsia (una prueba que puede indicarle la etapa de su enfermedad prostática).
- Sus opciones. Si debe regresar para realizarse pruebas periódicas o si usted requiere medicamentos o cirugía.

Sepa qué es adecuado para usted. Hable con su médico sobre estas otras pruebas para asegurarse de conocer todos sus valores.

En cada visita, pregúntele a su médico sobre lo siguiente:

- Presión arterial.
- IMC (índice de masa corporal que se calcula a partir de su peso y su estatura).

Una vez por año, consulte con su médico sobre estas pruebas:

- Azúcar en sangre (denominado también glucosa).
- Colesterol.

2 Aliméntese bien.²

Desde la comida rápida hasta los superalimentos, lo que ingiere afecta el rendimiento que obtiene del cuerpo. Porque, después de todo, los alimentos son combustible. Además de alimentarse bien, es importante mantener el peso en un rango saludable. Tener sobrepeso puede producir problemas graves de salud como enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer. Si bien adelgazar puede parecer algo difícil, muchas personas logran buenos resultados con solo moverse más y comer menos.

Estos son algunos productos llamados “superalimentos” por su valor nutricional. Planee sus comidas en torno a estos alimentos:

- | | |
|--------------|------------------|
| • arándanos | • arroz integral |
| • fresas | • nueces |
| • brócoli | • frijoles |
| • zanahorias | • salmón |
| • avena | • calabaza |



3 Logre un equilibrio entre actividad y descanso.^{3,4}

Mantenerse activo es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Cuando se trata de ejercitarse más, el primer paso suele ser el más difícil. La buena noticia es que existen muchas formas fáciles de ejercitarse. No es necesario ir al gimnasio o tener zapatillas especiales. Solo debe mover el cuerpo. De hecho, caminar apenas 10 minutos por día puede tener un impacto positivo en su salud. Y para muchos, al mover el cuerpo, también se mejora el humor: Doble beneficio.

- Hable con su médico sobre los ejercicios que son adecuados para usted y cuánto tiempo debería ejercitar.
- Elija algo que disfrute.
- Establezca objetivos que pueda alcanzar. Por ejemplo, si establece como objetivo ejercitarse 30 minutos por día, comience dividiendo ese tiempo en tres sesiones de 10 minutos por día.

La falta de descanso puede hacernos sentir cansados. Pero también puede enfermarnos. El cuerpo necesita tiempo para recargar energía. Cuando no duerme lo suficiente, el cuerpo no está en su mejor nivel. De hecho, se ha relacionado la falta de descanso con problemas cardíacos, diabetes, obesidad, depresión y pérdida de memoria. Esas son buenas razones para dormir siempre que pueda.

- Acuéstese a la misma hora todas las noches.
- Establezca una rutina para ir a dormir.
- Despiértese a la misma hora todas las mañanas.
- Aproveche la mayor cantidad posible de luz solar durante el día.
- Beba mucha agua.
- No duerma con el televisor encendido.
- Duerma en una habitación oscura.
- Mantenga la habitación a una temperatura fresca.

4 Comience un cuaderno de salud.

Tomar notas puede servir de ayuda para usted y su médico. Puede ser tan simple como usar un cuaderno para anotar preguntas y llevárselas al médico.

- Pida a su médico que escriba cosas en su cuaderno, como objetivos para la presión arterial, el peso o el colesterol.
- Puede usar el cuaderno para llevar un registro de cuándo toma los medicamentos, qué come e incluso cómo se siente cada día.
- Le recomendamos hacerse estas preguntas y escribir sus respuestas:
 - ¿Cómo me siento sobre mi salud en general?
 - ¿He experimentado algún cambio reciente en mi salud?
 - Si pudiera cambiar algo de mi salud, ¿qué sería?
 - ¿Qué pasos puedo dar para alcanzar mis objetivos?
 - ¿Qué preguntas tengo para mi médico?



UnitedHealthcare trabaja con el estado de Maryland para ayudar a que familias y adultos con ingresos limitados obtengan un seguro de salud. Ofrecemos cobertura de salud a los beneficiarios del programa HealthChoice de Maryland. El programa HealthChoice es un programa del Departamento de Salud de Maryland (Maryland Department of Health). Cobertura del plan de salud provisto por UnitedHealthcare of the Mid-Atlantic, Inc.

¹ American Heart Association, 2012, Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Division of Activity and Obesity, 2012

² Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Division of Nutrition, 2012, United States Department of Agriculture, 2012

³ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Division of Physical Activity and Obesity, 2012

⁴ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Division of Sleep and Sleep Disorders, 2012

⁵ Centers for Disease Control 2014: www.cdc.gov/cancer/prostate/