



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



EN ESTA EDICIÓN

Baby Blocks.....	Página 2
Controles de rutina	Página 3
Enfermedad relacionada con el calor	Página 3
Community Days	Página 4
Enfermedad ocular diabética	Página 4
Voluntades anticipadas	Página 5
Administración de atención.....	Página 6

Expedition FitKids

Inscríbese en el recorrido móvil de la OSU.

El recorrido móvil Buckeye Mobile Tour de la Universidad Estatal de Ohio realizará 45 paradas este verano y otoño. Este recorrido incluye actividades físicas entretenidas para los niños. También ayuda a enseñar a los padres sobre la dieta y el ejercicio para toda la familia.

El programa Expedition FitKids de UnitedHealthcare es socio en este recorrido. Acompáñenos para:

- conocer al Dr. Health E. Hound.
- participar en juegos y actividades.
- recibir cupones y regalos gratis.
- participar para ganar uno de cinco sistemas de videojuegos.





Baby Blocks

Reciba premios por un embarazo saludable.

Baby Blocks™ recompensa a las miembros de UnitedHealthcare Community Plan que están embarazadas o que recién han dado a luz. Da incentivos por programar y acudir a importantes citas con el médico para la mamá y el bebé.

Al inscribirse en Baby Blocks, puede elegir recibir una tarjeta de regalo de Old Navy de \$20 o un lindo bolso para los pañales. Permanezca en el programa hasta que el bebé tenga 15 meses para obtener más premios, ¡hasta un total de ocho!

Su salud es importante. Mantenerse sana comienza por visitar al médico. Su médico se asegurará de que su bebé esté creciendo bien. Una vez que el bebé nace, su control y los controles de su bebé pueden ayudarles a ambos a mantenerse sanos.

INSCRIBIRSE EN BABY BLOCKS ES FÁCIL

1. Inscribase en **UHCBabyBlocks.com**.
2. Elija recordatorios de citas por texto o correo electrónico.
3. Acuda a sus citas.



Visítenos nuevamente. Siga visitando **UHCBabyBlocks.com**

para mantenerse actualizada y elegir sus premios.

¿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).



Pregunte al Dr. Health E. Hound

P. ¿Cómo puede evitar mi familia una enfermedad relacionada con el calor este verano?

R. Normalmente, nuestros organismos se enfrían solos al sudar. Sin embargo, en algunos casos, la sudoración no es suficiente. Si hace mucho calor, especialmente si también está húmedo, debe tomar medidas para prevenir una enfermedad relacionada con el calor. Asegúrese de que usted y sus hijos:

- Beban una gran cantidad de agua. Si están activos, consuman dos a cuatro vasos de agua cada hora.
- Pasen tiempo en lugares frescos, como edificios con aire acondicionado.
- Usen ropa holgada y liviana, protector solar y un sombrero de ala ancha.
- Eviten ejercicios prolongados al aire libre los días que hace mucho calor.

Si el organismo no puede tolerar el calor, se puede producir insolación. La insolación es una emergencia médica. Los síntomas incluyen falta de sudoración, fiebre alta, piel caliente y roja y mareos, dolor de cabeza o confusión. Si su hijo o alguien con quien esté tiene estos síntomas, llame al **911**. Luego, intente enfriar a la persona con aire acondicionado o agua fría en su piel mientras espera ayuda.

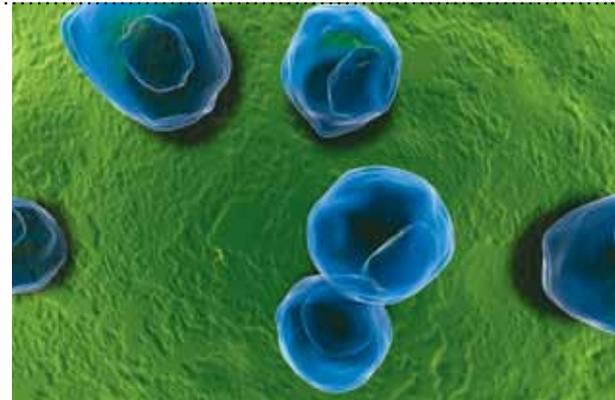


Controles de revisión

Los niños en edad escolar y los adolescentes deben visitar al médico una vez al año para una visita del niño sano. Esta visita a veces se denomina visita de niño sano o visita EPSDT. Los controles permiten asegurar que su hijo esté creciendo fuerte y sano. En esta visita, el médico:

- revisará la estatura, el peso y el índice de masa corporal (IMC) de su hijo.
- administrará a su hijo las vacunas necesarias.
- hablará con su hijo acerca de temas de salud y seguridad para su edad.
- se asegurará de que su hijo se esté desarrollando bien.

Por lo general, el verano es la temporada más ajetreada para los pediatras. Llame con anticipación para programar una cita. Lleve a la visita los formularios de salud de la escuela y de deportes que debe firmar el médico.



4 DATOS SOBRE LA CLAMIDIA

1. La clamidia es la infección de transmisión sexual más común. Tanto hombres como mujeres pueden adquirirla.
2. La bacteria que causa la clamidia se transmite al tener sexo sin protección. El uso de condones puede reducir el riesgo.
3. Generalmente, la clamidia no presenta síntomas. Los expertos recomiendan que las mujeres y las adolescentes de hasta 25 años de edad se realicen un examen cada año.
4. La clamidia se puede curar con antibióticos, pero si no se trata, puede causar infertilidad u otros problemas a largo plazo.



Encuentre al Dr. Correcto. ¿Necesita encontrar un nuevo médico para su hijo? Consulte nuestro directorio de proveedores en línea, en MyUHC.com/CommunityPlan o llame a Servicios para miembros al **1-800-895-2017 (TTY 711)**.

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 MyUHC.com/CommunityPlan o llame al **1-800-895-2017 (TTY 711)**.

Community Days

Acompáñenos en un evento Community Days cerca de usted. En Community Days, UnitedHealthcare se une a otras agencias de la comunidad. Realizamos presentaciones en bibliotecas, organizaciones de beneficencia y otros centros comunitarios.

Los miembros y candidatos a miembros pueden venir a aprender cómo usar UnitedHealthcare Community Plan. Explicamos:

- los beneficios disponibles de Medicaid.
- cómo acceder a los servicios.
- cómo puede encontrar proveedores.
- beneficios adicionales como atención dental y oftalmológica y servicios de transporte.
- programas de recompensas.



¿Hora de renovar? Los miembros deben renovar su elegibilidad cada 12 meses (a veces antes). Comuníquese con su oficina local de Servicios laborales y familiares (Job and Family Services) o la Línea de ayuda al consumidor de Medicaid al **1-800-324-8680**.



Información en cualquier lugar

Obtenga información sobre los beneficios dentales, proveedores y sobre la salud en cualquier lugar.

La nueva aplicación My DentaQuest Mobile es una forma rápida y práctica para buscar un dentista y recibir información de salud oral. Funciona en cualquier teléfono o tableta Apple o Android. Puede obtenerla gratuita en la tienda de aplicaciones de su dispositivo.

La aplicación My DentaQuest Mobile le brinda acceso instantáneo a una lista de dentistas de la red en su área. También tiene una biblioteca de materiales de educación de salud oral. ¡Encontrar un dentista y mantener una buena salud oral nunca ha sido más fácil!



¿Tiene preguntas? Si tiene alguna pregunta acerca de sus beneficios dentales o de un dentista, llame gratis a United-Healthcare Community Plan al **1-800-895-2017 (TTY 711)**.

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** 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/stateaddownload**. Entregue copias del formulario a sus proveedores y a alguien en quien usted confíe, y guarde una copia para usted.

Nos preocupamos por usted

Programas para personas con necesidades especiales

UnitedHealthcare Community Plan ofrece administración de atención a los miembros con necesidades especiales. Los administradores de atención trabajan con el plan de salud, su médico y organismos externos. Ellos ayudan a obtener los servicios especiales y la atención que necesitan. La administración de atención ayuda a las personas con:

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

Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades. Los miembros en estos programas reciben recordatorios acerca de su atención y consejos de una enfermera. El control de enfermedades ayuda a los miembros con enfermedades crónicas como:

- diabetes
- asma
- EPOC
- anemia falciforme
- ICC
- VIH

Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja.
1-800-895-2017 (TTY 711)

NurseLine (Línea de enfermería) Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana.
1-800-542-8630 (TTY 711)

Healthy First Steps (Primeros pasos saludables) Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad.
1-800-599-5985 (TTY 711)

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

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



La ayuda está aquí. Si tiene necesidades especiales o necesita ayuda para controlar una enfermedad crónica, llame al **1-800-895-2017 (TTY 711)**. Pregunte si es elegible para administración de atención o control de enfermedades.



UTILICE MYUHC.COM

- 1. IMPRIMA SU TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DE MIEMBRO.** Si pierde la tarjeta, la puede imprimir de nuevo.
- 2. CONOZCA SUS BENEFICIOS.** ¿Quiere saber si un servicio está cubierto por su plan? Es fácil revisar aquí para asegurarse.
- 3. HAGA SEGUIMIENTO A LAS RECLAMACIONES.** Consulte todos los servicios que ha recibido a través de su plan de salud sin necesidad de papeles.
- 4. ENCUENTRE UN MÉDICO, UNA CLÍNICA O UN HOSPITAL.** Es fácil buscar proveedores de la red que se encuentran cerca de usted.
- 5. LLENE LA EVALUACIÓN MÉDICA PERSONAL.** Esto nos ayuda a apoyarle con los mejores servicios de atención médica basándonos en sus necesidades.



Siga tres pasos sencillos. Para comenzar, visite **MyUHC.com/CommunityPlan**. Haga clic en el botón "Regístrate". Luego, ingrese la información de su tarjeta de identificación de miembro.

De esta manera, estará listo para utilizar **MyUHC.com**.