



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK



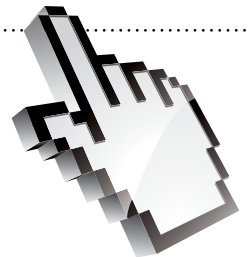
## ¡NUEVO! BABY BLOCKS

Las miembros embarazadas pueden obtener excelentes recompensas con Baby Blocks™. Inscríbese en Baby Blocks y obtenga una tarjeta de regalo por \$20 o un lindo bolso para pañales. Permanezca en el programa hasta que su bebé tenga 15 meses de edad. Obtenga un total de ocho recompensas.



**Obtenga recompensas.** Llame gratis al **1-800-599-5985** o visite **UHCBabyBlocks.com** para inscribirse en Baby Blocks.

## Utilice MyUHC.com



Hay una nueva forma para obtener información de salud. Ahora, los miembros pueden conectarse para obtener información segura acerca de su salud y sus beneficios. Los siguientes son algunos puntos destacados del nuevo sitio seguro:

- 1. CONOZCA SUS BENEFICIOS.** ¿Quiere saber si un servicio está cubierto por su plan? Es fácil revisar aquí para asegurarse.
- 2. HAGA SEGUIMIENTO A LAS RECLAMACIONES.** Consulte todos los servicios que ha recibido a través de su plan de salud sin necesidad de papeles.
- 3. ENCUENTRE UN MÉDICO, UNA CLÍNICA O UN HOSPITAL.** Es fácil buscar proveedores de la red que se encuentran cerca de usted.



**Es fácil.** Los miembros deben visitar **MyUHC.com/CommunityPlan**. Haga clic en el botón "Register Now" (Regístrese ahora). Luego, ingrese la información de su tarjeta de identificación de ForwardHealth. De esta manera, estará listo para utilizar **MyUHC.com**.



### Tiempo de cambio.

¿Tiene asma? Pregunte a su médico si es necesario que cambie su plan de acción para el asma cada estación. Recuerde llevar consigo un inhalador de rescate.

# Viento fresco de invierno

## 5 consejos para respirar mejor

Muchas personas con asma suspiran con alivio a la llegada del invierno. Sin embargo, algunas personas se sienten peor en el invierno. El frío exterior o el aire seco interior pueden desencadenar su asma. Los factores desencadenantes interiores, como ácaros del polvo y caspa de mascotas, también se pueden acumular debido a que las ventanas permanecen cerradas. Éstos son algunos de los consejos para controlar su asma en el invierno:

**1. BEBA GRAN CANTIDAD DE AGUA.** Defina como meta ocho vasos de 8 onzas al día.

**2. UTILICE UN HUMIDIFICADOR EN EL INTERIOR.**

Límpielo y cambie periódicamente el filtro.

**3. CÚBRASE LA BOCA Y LA NARIZ CUANDO ESTÉ AL AIRE LIBRE.** Use una bufanda o una mascarilla.

**4. EVITE CHIMENEAS O ESTUFAS DE LEÑA.** Si utiliza una, manténgala limpia. Asegúrese de que su casa tenga una ventilación adecuada.

**5. ASPIRE Y LIMPIE EL POLVO CON FRECUENCIA.**

Mantenga a las mascotas fuera de las habitaciones. Lave las sábanas cada semana.

## SOLO PARA HOMBRES

Los problemas de la próstata son comunes en hombres mayores de 50 años. Generalmente, la próstata se agranda de tamaño con el paso del tiempo. Si esto sucede, algunos hombres pueden experimentar problemas para orinar o para tener relaciones sexuales. Un médico puede ayudarlo a aliviarse.

En la mayoría de los casos, los problemas de la próstata no son causados por cáncer. No obstante, el cáncer de próstata es el segundo cáncer más común en los hombres. Si se detecta en forma temprana, tiene una gran probabilidad de cura. Por ello, es importante que los hombres mayores de 50 años se realicen un examen para detectar si tienen problemas de próstata. Los hombres afroamericanos y los hombres cuyo padre, hermano o hijo han tenido cáncer de próstata deben examinarse a partir de los 40 años.



**Consulte.** Hable con su médico acerca de su salud de la próstata. Pregunte cuándo debe someterse a un examen rectal digital y un examen de sangre PSA (Antígeno prostático específico).

# Dé el primer paso



## Embarazos sanos = bebés sanos

Si está embarazada, Healthy First Steps puede ayudarle. Ya sea que esté embarazada de su primer o tercer bebé, reciba apoyo personal en cualquier momento que lo necesite. Cuando se inscriba, trabajará con un equipo que le ayudará a:

- elegir un proveedor para usted y su bebé.
- programar visitas al proveedor y buscar transporte para acudir a ellas.
- responder preguntas acerca de lo que debe esperar durante el embarazo.
- ponerse en contacto con recursos locales, como Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC).

También estamos disponibles por un período de hasta seis semanas después del parto. Nosotros podemos ayudarle a obtener atención después del nacimiento de su bebé. Incluso programamos su cita posparto para usted.



**Inscríbese hoy.** Llame gratis al **1-800-599-5985 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora central. Healthy First Steps ya forma parte de sus beneficios. No tiene costo adicional para usted.



## FoodShare

¿Cómo le vendrían \$15 adicionales cada mes? FoodShare puede darle dinero todos los meses como ayuda para comprar alimentos. Esto puede liberar dinero para cuentas, medicamentos y otras necesidades. Solicitarlo es fácil. Incluso puede obtener ayuda confidencial gratuita. ¿Sabía usted que...?

- Incluso el beneficio más pequeño podría darle \$180 al año.
- Casi 30,000 adultos mayores en el suroeste de Wisconsin no reclaman sus beneficios.
- La elegibilidad se basa en los ingresos y en algunos gastos, no en los activos.
- La reclamación de FoodShare ayuda a respaldar a negocios y agricultores locales.
- Todas las personas que son elegibles y presentan una solicitud obtendrán los beneficios.



**¿Desea obtener más información?** Llame a la Línea de ayuda FoodShare de Second Harvest al **1-855-366-3635**.



## CUÍDESE

Su proveedor de atención primaria (PCP) es la persona más adecuada para ayudarle cuando esté enfermo o lesionado. Su PCP lo conoce y también conoce su historial médico, y además, tiene su expediente médico.

Llame al consultorio de su PCP en primer lugar cuando necesite atención. Es posible que pueda obtener una cita para más tarde ese mismo día. Su PCP puede llamar a la farmacia para solicitar una receta para usted. Incluso usted puede llamar en la noche o los fines de semana.

Asimismo, su PCP puede decirle que visite un centro de atención de urgencia. También puede ir a uno de estos centros si no le es posible comunicarse con su PCP. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

Las salas de emergencias de los hospitales 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.



### **Obtenga consejos.** United

Healthcare tiene una línea de enfermería que atiende las 24 horas, los 7 días de la semana. Puede hablar con una enfermera en el día o la noche, quien le puede ayudar a decidir cuál es el mejor lugar para obtener atención. Llame gratis a la Línea de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana al **1-866-827-0806 (TTY 711)**.



# Su privacidad

## Cómo protegemos su información

Tomamos la privacidad con seriedad. Somos muy cuidadosos con su información de salud protegida (PHI, por sus siglas en inglés). Asimismo, resguardamos su información financiera (FI, por sus siglas en inglés). Utilizamos la PHI y la FI para ejecutar nuestro negocio. Nos ayuda a proporcionarle productos, servicios e información.

En nuestras actividades, protegemos la PHI y FI oral, escrita y electrónica. Tenemos normas que nos indican cómo podemos mantener seguras su PHI y FI. No queremos que su PHI o FI se pierda o se destruya. Queremos asegurarnos de que nadie la utilice de manera indebida. Nos cercioramos de usar su PHI y FI de manera cuidadosa. Tenemos políticas que explican:

- cómo podemos usar la PHI y FI.
- cuándo podemos compartir la PHI y FI con terceros.
- los derechos que tiene respecto de su PHI y FI.



**No es ningún secreto.** Puede leer nuestra política de privacidad en su Manual para miembros. También está disponible en línea en **MyUHC.com/CommunityPlan** o puede llamar a Servicios para miembros al **1-800-504-9660 (TTY 711)** para solicitar que le enviemos una copia por correo. Si realizamos cambios en la política, le enviaremos una notificación por correo.

## TWEETS EN LOS QUE PUEDE CONFIAR

Síguenos en Twitter **@UHCpregnantCare**. Puede recibir consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo. Estamos aquí para facilitar tanto su cuidado como el de su bebé. Visite **bit.ly/uhc-pregnancy**.



## ¿Qué piensa?

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 una encuesta, le agradeceremos que la responda y la devuelva por correo. Sus respuestas serán confidenciales. Su opinión nos ayudará a mejorar el plan de salud.

## Rincón de recursos

### Servicios para miembros

Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja.

**1-800-504-9660 (TTY 711)**

### NurseLine (Línea de enfermería)

Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana.

**1-866-827-0806 (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 nuestros directorios de proveedores o lea el manual para miembros.

**MyUHC.com/CommunityPlan**

### Text4Baby

Reciba mensajes sobre el embarazo y el primer año de vida de su bebé. Envíe la palabra **BABY** al **511411** para recibir mensajes en inglés. Envíe la palabra **BEBE** al **511411** para recibir mensajes en español. O inscríbese en **text4baby.org**.

### Línea directa nacional contra la violencia doméstica

Obtenga ayuda confidencial gratuita para el abuso doméstico.

**1-800-799-7233**  
**(TTY 1-800-787-3224)**

**Línea de ayuda para dejar de fumar** Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar.

**1-800-QUIT-NOW**  
**(1-800-784-8669)**