



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK

 **UnitedHealthcare®**
Community Plan

¿SABÍA USTED QUE...?

Aproximadamente un 12 por ciento de los adultos tiene diabetes. Sin embargo, un 3.5 por ciento aún no lo sabe.



*Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos

Health4Me

Una nueva aplicación para usted

UnitedHealthcare Community Plan tiene una nueva aplicación para los miembros. Se llama Health4Me. La aplicación está disponible para tabletas y teléfonos inteligentes Apple y Android. Health4Me hace que le sea más fácil:

- encontrar médicos, salas de emergencia o centros de atención de urgencia cercanos a usted
- llamar a la línea de enfermería (NurseLine)
- ver su tarjeta de identificación
- leer su Manual para miembros
- obtener ayuda y apoyo en su comunidad
- aprender acerca de sus beneficios
- ponerse en contacto con Servicios para miembros



Descárguela hoy. ¿Utiliza una tableta o un teléfono inteligente? Descargue hoy la aplicación gratuita Health4Me. Utilícela

para conectarse con su plan de salud dondequiera que esté, cuando lo desee.



Escanee para descargar la aplicación móvil.

Nos preocupamos por usted

La administración de atención ayuda a los miembros a obtener los servicios y la atención que necesitan, y está disponible para todos los miembros. Los coordinadores de atención trabajan con el plan de salud, los médicos de los miembros y organismos externos. Por ejemplo, este servicio ayuda a las personas que tienen:

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

Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades. Los miembros que participan en estos programas reciben información que les ayuda a controlar su afección. Ayuda a las personas con afecciones como:

- diabetes
- insuficiencia cardíaca congestiva
- asma
- enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- enfermedad arterial coronaria
- embarazo



Hay ayuda disponible. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-743-8731 (TTY 711)**.

Consulte sobre los programas que pueden ayudarle.

Socios en salud

Usted y su PCP

Cuando se inscribió en UnitedHealthcare Community Plan, usted eligió un proveedor de atención primaria (PCP). Su PCP proporcionará y coordinará toda su atención médica. Si necesita exámenes o tratamientos que su PCP no pueda brindar, le hará una derivación.

Debe sentirse cómodo con su PCP. Si no lo está, elija uno nuevo.

Cuando visite a su PCP, infórmele sobre los fármacos, las vitaminas u otros medicamentos de venta sin receta que toma de forma habitual. Lleve consigo una lista escrita.

Es importante que su PCP sepa todo acerca de su atención médica. Indíquelo a qué otros proveedores visita, como especialistas. Incluya atención de salud mental o para el abuso de sustancias si la recibe. Mencione todos los medicamentos o tratamientos que otros proveedores le han recetado. Pida a los demás proveedores que envíen a su PCP copias de los resultados de exámenes o hallazgos.



Encuentre al Dr. Correcto. Puede cambiar su PCP en cualquier momento. Para ver una lista de proveedores participantes, visite **myuhc.com/CommunityPlan** o utilice la aplicación Health4Me. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-743-8731 (TTY 711)**.

RESPIRE PROFUNDAMENTE

Existen muchos medicamentos para el asma. El médico le recetará los que sean adecuados para usted o para su hijo.

- **MEDICAMENTOS A LARGO PLAZO:** Algunos medicamentos se toman todos los días. Estos medicamentos a largo plazo mantienen el asma bajo control. Pueden ser orales o se pueden inhalar, y es posible que tarden un tiempo en comenzar a funcionar. No todas las personas con asma necesitan medicamentos a largo plazo.
- **MEDICAMENTOS DE RESCATE:** La mayoría de las personas con asma utilizan medicamentos de rescate inhalados, que solo se toman cuando tiene síntomas. Debe tenerlos con usted en todo momento, por si acaso los necesita. Los medicamentos de rescate pueden detener un ataque de asma en minutos.



Tenga un plan. Tome los medicamentos para el asma de acuerdo a lo indicado por su médico. Debe tener un plan de acción escrito para el asma que le ayude a saber qué tomar y cuándo.



Un corazón dulce

El ABC de las enfermedades cardíacas y la diabetes

Las personas con diabetes tienen un alto riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. Por ello, es muy importante mantener la diabetes bajo control. Controle su glucemia. Haga ejercicio de forma regular. Y recuerde el ABC de las enfermedades cardíacas y la diabetes:

LA A ES PARA A1C. Esta prueba le indica un promedio de azúcar en sangre durante unos meses. Para las personas con diabetes, un buen resultado es estar por debajo del 7 por ciento. Si su diabetes no está controlada de forma adecuada, sométase a exámenes cada tres meses. Si mantiene un buen control, realícese exámenes dos veces al año.

LA B ES PARA LA BUENA PRESIÓN ARTERIAL. Muchos adultos que padecen diabetes sufren de hipertensión. Pida que revisen su presión arterial en cada consulta médica. Su presión arterial debe mantenerse por debajo de 130/80 mmHg.

LA C ES PARA EL COLESTEROL. Su nivel de colesterol LDL (“malo”) debe estar por debajo de 100 mg/dL. Su nivel de colesterol HDL (“bueno”) debe estar por encima de 50 mg/dL en el caso de las mujeres y 40 mg/dL en el caso de los hombres. Hágase pruebas de colesterol anualmente. Si el nivel es alto, debe realizarse pruebas más a menudo mientras logra controlarlo.



Revisión de la cabeza a los pies.

Las personas con diabetes también necesitan otras pruebas para evitar complicaciones. Pregunte a su proveedor cuándo debe controlarse los ojos, los riñones y los pies.



En el punto

Es probable que haya escuchado acerca de los recientes brotes de sarampión. Quizás haya ocurrido uno en su comunidad. Estos brotes podrían haberse evitado. Dos dosis de la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR, por sus siglas en inglés) es todo lo que se necesita. Se administran entre los 12 y 15 meses y entre los 4 y 6 años.

El sarampión se propaga con facilidad. Aproximadamente 90 por ciento de las personas que no se vacunan se contagiarán si están expuestas. Las personas pueden contagiar durante cuatro días antes de enfermarse. Esto significa que pueden contagiar el sarampión antes de saber que lo tienen.

El sarampión es una enfermedad grave que causa erupción cutánea en todo el cuerpo y síntomas similares a los de la gripe. Estos pueden incluir fiebre alta, tos y congestión nasal. Puede causar complicaciones, como infecciones en los oídos, los pulmones o el cerebro. En casos poco frecuentes, puede ser mortal.

No existen tratamientos para el sarampión. Mientras el virus sigue su curso, es importante descansar y beber líquidos. Es muy importante mantener a la persona infectada alejada de las personas que no se han vacunado.



Obtenga información. Averigüe por qué es importante evitar el sarampión. Además, obtenga información acerca de las vacunas que necesita su hijo. Visite UHCCommunityPlan.com/MSkids.



Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-877-743-8731 (TTY 711)

Línea de enfermería (NurseLine)
Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).
1-877-370-4009 (TTY 711)

Healthy First Steps Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Inscríbase en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita).
1-877-813-3417 (TTY 711)
UHCBabyBlocks.com

Nuestro sitio web y aplicación
Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que esté.
myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me

KidsHealth Obtenga información confiable sobre temas de salud sobre los niños y adolescentes.
UHCCommunityPlan.com/MSkids



buen provecho

COMER SANO POR MENOS™

Tome decisiones sanas

UnitedHealthcare y Sesame Workshop se han asociado para que comer sano y hacer ejercicio sea entretenido para usted y para sus hijos. *Food for Thought: Eating Well on a Budget* (Comida para reflexionar: comer sano dentro del presupuesto) ofrece a las familias consejos para disfrutar comidas nutritivas y económicas.

- 1. HABLEN DE SU DÍA DURANTE LA COMIDA O LA HORA DE LOS BOCADILLOS.** El desayuno, el almuerzo, la cena y la hora de los bocadillos son excelentes oportunidades para conectarse.
- 2. ¡COCINEN JUNTOS!** Esto ayuda a que los niños aprendan a comer diferentes alimentos.
- 3. COMAN FRUTAS Y VERDURAS.** Las horas de comidas son excelentes momentos para practicar una alimentación sana con su hijo.
- 4. PLANIFIQUEN LAS COMIDAS INCLUSO AL HACER LAS COMPRAS.** Las verduras cortadas previamente pueden ser costosas. En su lugar, córtelas usted. En casa, los niños pueden ayudarle a lavar las verduras y almacenarlas en envases reutilizables.
- 5. COCINE COMIDAS ADICIONALES EL FIN DE SEMANA.** Úselas cuando esté ocupada durante la semana. La mayoría de los platos de granos, carnes y verduras se congelan sin problemas y se convierten en comidas sabrosas.



¡Recetas fáciles!

Para obtener más consejos y recetas fáciles de *Food for Thought: Eating Well on a Budget*, visite **sesamestreet.org/food**.



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

TM/© 2015 Sesame Workshop