



# LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## ¿Sabía usted que...?

Casi la mitad de los adultos realiza la cantidad recomendada de actividad aeróbica. Sin embargo, solo 1 de cada 5 cumple las pautas relacionadas con actividad aeróbica y fortalecimiento muscular.



(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

## Días soleados

### 4 consejos para evitar quemaduras de sol en el verano

- 1. Mantenga a los bebés menores de seis meses alejados de la luz solar directa.** Utilice una sombrilla o el toldo del cochecito cuando salga a caminar.
- 2. Aplique una capa gruesa de protector solar a los niños mayores de seis meses.** Elija uno que diga “amplio espectro” y que tenga un FPS de al menos 15. Vuelva a aplicar con frecuencia.
- 3. Vista a su hijo para el sol.** Use camisas livianas de manga larga y pantalones largos. Agregue un sombrero de ala ancha y lentes de sol con protección UV.
- 4. Planifique visitas al parque, a la piscina o a la playa** temprano en la mañana o a altas horas de la tarde. Evite estar fuera cuando el sol es intenso a medio día.



# Bajo control

## Vigile de cerca su diabetes.

Si tiene diabetes, debe hacer de su salud una prioridad. Las pruebas habituales le ayudan a ver cómo está. ¿Se ha realizado estas pruebas recientemente?

- **Análisis de sangre A1c:** Este análisis indica cuán bien ha controlado su nivel de azúcar en la sangre en los últimos dos a tres meses. Realícese el análisis A1c de dos a cuatro veces al año.
- **Colesterol HDL (bueno):** Controlar el colesterol es importante para la salud del corazón. El HDL debe ser superior a 40 en hombres y 50 en mujeres. Realícese esta prueba una vez al año.
- **Función renal:** La diabetes puede dañar los riñones. Esta prueba se asegura de que los suyos funcionen de manera adecuada. Realícese esta prueba una vez al año.
- **Examen de pupila dilatada:** El azúcar elevado en la sangre puede causar ceguera. Su oftalmólogo revisará el interior de sus ojos. Esta prueba ayuda a detectar problemas antes de que usted se dé cuenta de que los tiene. Realícese esta prueba una vez al año.



### ¿Tiene diabetes?

Llame gratis a Servicios para miembros al

**1-877-542-9238, TTY 711.**

Pregunte acerca de los programas de control de enfermedades que pueden ayudarlo a controlar su afección.

## Nos preocupamos

UnitedHealthcare Community Plan ofrece administración de atención ayudando a los miembros con necesidades especiales a obtener los servicios y la atención que necesitan. Los administradores de atención trabajan con el plan de salud, proveedores y organismos externos. Ayudan a las personas con:

- Discapacidades físicas
- Una enfermedad mental grave
- Problemas de salud complejos
- Otras necesidades especiales

También contamos con programas para miembros con determinadas afecciones. Por ejemplo, brindamos apoyo a los miembros con diabetes o a las miembros embarazadas.



### ¿Cómo podemos ayudar?

Complete una evaluación de salud en [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan).

O respóndala por teléfono llamando gratis a Servicios para miembros al **1-877-542-9238, TTY 711**. Esta breve encuesta le ayudará a encontrar programas que sean adecuados para usted.

## No asuma el riesgo

Tres de cada cuatro personas se infectarán con el virus de papiloma humano (VPH) en su vida. Puede contraer VPH al tener contacto sexual con alguien que tenga el virus. En la mayoría de los casos, no causa problemas y desaparece, pero a veces, puede causar cáncer.

Actualmente, existe una vacuna contra el VPH. Funciona mejor si los niños y las niñas se vacunan antes de comenzar su vida sexual activa. Los preadolescentes deben vacunarse a los 11 o 12 años, sin embargo, se pueden vacunar desde los 9 hasta los 26 años.

La vacuna contra el VPH se administra en una serie de dos o tres vacunas, según cuándo se comience la serie. Pregunte sobre la vacuna contra el VPH en el próximo control de su preadolescente.





# Manténgase conectado

Presentamos MyHealthLine™ de UnitedHealthcare

Nuestros miembros adultos pueden obtener un servicio telefónico móvil sin costo a través del programa federal de asistencia Lifeline. Obtenga un teléfono móvil sin costo\* o use su propio teléfono. El servicio está disponible a través de proveedores de servicio selectos de Lifeline según la ubicación y elegibilidad. Todos los planes incluyen datos, conversación y mensajes de texto sin costo alguno para usted. MyHealthLine también incluye:

- Consejos y recordatorios sobre salud a través de mensajes de texto
- Llamadas a nuestros Servicios para miembros
- Programas móviles de orientación sobre salud

**Presente una solicitud ahora.** Obtenga más información acerca de MyHealthLine y solicite el servicio Lifeline a través de proveedores de servicio selectos de Lifeline en **UHCmyHealthLine.com**. ¿Ya tiene un servicio Lifeline? Visite el sitio web para ver si puede subir de categoría.

Lifeline es un programa de asistencia del gobierno. El servicio es intransferible. Solo los consumidores elegibles pueden inscribirse en el programa, el cual tiene un límite de un descuento por grupo familiar.

\*El teléfono está sujeto a la ubicación y elegibilidad.

# La dosis correcta

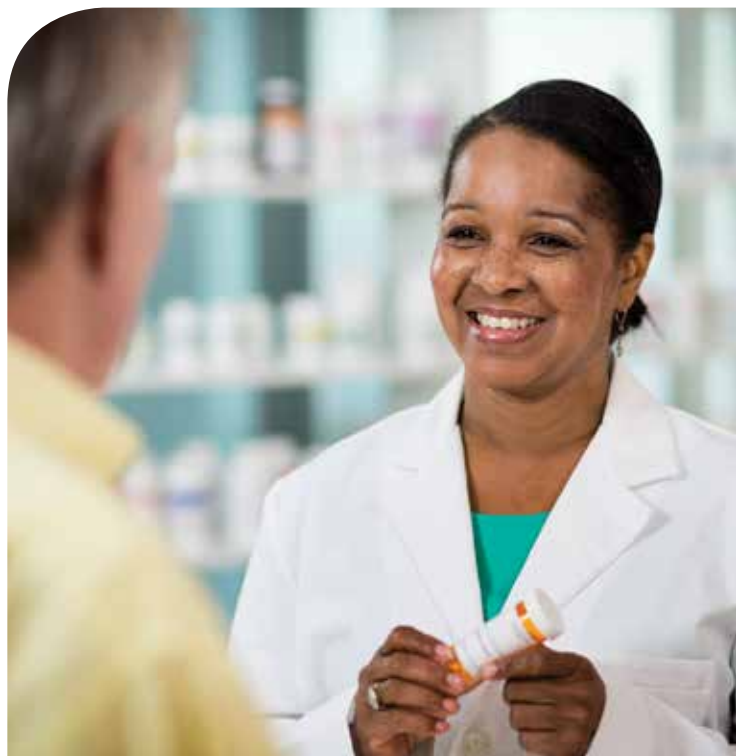
## 4 datos sobre los antidepresivos

La depresión es una enfermedad grave y común pero tiene tratamiento. Muchas personas reciben ayuda para la depresión a través de medicamentos. Si entiende su medicamento, puede asegurarse de que sea seguro y eficaz para usted. Los siguientes son cuatro datos que debe saber acerca de los antidepresivos.

- 1. Es posible que tenga que probar más de un fármaco.** Muchas personas se sienten mejor con el primero que prueban. Otras en tanto, deben probar diferentes fármacos hasta encontrar el más eficaz para ellas.
- 2. Por lo general, tardan un poco en funcionar.** Algunos medicamentos pueden tardar al menos seis semanas en lograr que se sienta mejor. Sea paciente y siga tomando su medicamento según lo indicado.
- 3. La mayoría de las personas presentan efectos secundarios,** sin embargo, generalmente desaparecen después de algunas semanas. Hable con su médico si no desaparecen.
- 4. No deje de tomar su medicamento repentinamente.** Debe hablar con su médico para ir disminuyendo la dosis. Si lo hace en forma repentina, puede sentirse enfermo.



**Seguimiento.** Si recibe tratamiento para la salud mental, es importante que no falte a sus citas de seguimiento. Si estuvo hospitalizado, asegúrese de visitar a su proveedor de salud mental siete días después de que le hayan dado de alta del hospital.



## Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Encuentre un médico, haga preguntas sobre beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).  
**1-877-542-9238, 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 Health4Me**

**NurseLine<sup>SM</sup>** Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).  
**1-855-575-0136, TTY 711**

**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**.

**Baby Blocks** Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.  
**UHCBabyBlocks.com**

**KidsHealth** Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.  
**UHCCommunityPlan.com/KSkids**

**KanQuit** Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).  
**1-800-QUIT-NOW, TTY 711**  
**KSquit.org**

**Línea nacional directa contra la violencia doméstica** Obtenga apoyo, recursos y consejos para su seguridad las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).  
**1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224**  
**thehotline.org**

# Receta saludable

## Algo más que guacamole.

Los aguacates (o paltas) son ricos en grasas sanas, fibra y potasio. Su textura cremosa y sabor suave los convierten en un ingrediente ideal para muchas recetas. Disfrute la mitad de un aguacate maduro machacado en una rebanada de tostada de trigo integral y espolvoreada con sal y pimienta para obtener un exquisito desayuno o bocadillo, o pruébelos en este licuado:

### Ingredientes

- ¼ taza de jugo de piña
- 1 (6 oz.) paquete de yogur griego descremado
- 1 plátano maduro congelado, pelado y trozado
- ½ aguacate Hass fresco, maduro, sin hueso y pelado

### Instrucciones

Coloque todos los ingredientes en una licuadora y licúe hasta lograr un puré suave. Agregue un poco de miel o jarabe de arce si utiliza yogur sin sabor y sin azúcar. Si utiliza un plátano fresco, agregue algunos cubos de hielo a la licuadora.



## Enfermera de guardia

UnitedHealthcare tiene una NurseLine<sup>SM</sup> (Línea de enfermería) que atiende las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Puede hablar con una enfermera con experiencia en el día o la noche. NurseLine puede ayudarlo con diversas preocupaciones. Una enfermera puede:

- Educarlo sobre su enfermedad o afección
- Darle consejos para que se cuide solo
- Ayudarlo a decidir con qué rapidez debe visitar a un médico
- Indicarle el mejor lugar para obtener atención para su enfermedad o lesión



**Llame en cualquier momento.** Llame a NurseLine las 24 horas, los 7 días de la semana al **1-855-575-0136, TTY 711.**