



Keep track of your health.



When it comes to your health, you're in control. Look at your current health, set wellness goals and get ready to start meeting them. **Here are 4 healthy tips.**

1 Know your numbers.¹

Because many health conditions are “silent” before they become serious, it is important to know your numbers. These screenings let you know your risk for serious health problems.

Blood pressure.

High blood pressure can mean your heart is working too hard. If it's not treated, it can lead to heart disease, heart attack, kidney failure and stroke.

Cholesterol.

Cholesterol is a waxy substance found in cells in the body. Too much cholesterol can lead to heart disease, which may cause a heart attack or stroke.

- Total cholesterol
- HDL (“good” cholesterol)
- LDL (“bad” cholesterol)
- Triglycerides

Blood sugar (or A1C).

A glucose or blood sugar screening measures the amount of sugar your body uses for energy. Unhealthy levels can lead to diabetes.

BMI.

Body mass index (BMI) is a screening tool to see if you are at a healthy weight. It is calculated by your height and weight. A healthy BMI is between 18.6 and 24.9. To calculate your own BMI go to: **[cdc.gov/bmi](https://www.cdc.gov/bmi)**

2 Eat well.²

From fast food to a more balanced diet, what goes into your body affects the performance you get out of your body. Because, after all, food is fuel. While losing weight can seem hard, many people find success simply by moving more and eating less.

A balanced diet includes:

- Fruits, veggies, whole grains and fat-free or low-fat dairy.
- Lean meats, poultry, fish, beans, eggs and nuts.
- Less saturated fats, trans fats, cholesterol, salt and added sugars.

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

Staying active is one of the best things you can do for your health. There are many easy ways to get exercise. You don't have to go to the gym or have special shoes. Walking just 10 minutes a day can have a positive impact on your health.

- Talk to your doctor about exercises that are right for you.
- Choose something you enjoy.
- Set goals you know you can reach.

A lack of sleep can make us tired. But it can also make us sick. The body needs time to recharge. In fact, not getting enough sleep has been linked to heart problems, diabetes, obesity, depression and memory loss.

Here are some helpful sleep tips:

- Go to bed at the same time every night.
- Set a bedtime routine.
- Wake at the same time every morning.
- Do not sleep with the television on.
- Sleep in a dark room.

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.
- Write down how you're feeling and any questions you have for your doctor.



UnitedHealthcare Community Plan Member Services.

1-866-270-5785, TTY 711
Monday – Friday, 7 a.m. – 7 p.m.

[UHCommunityPlan.com](https://www.UHCommunityPlan.com) or [myuhc.com/CommunityPlan](https://www.myuhc.com/CommunityPlan)

¹ American Heart Association, 2018

² Centers for Disease Control and Prevention (CDC) 2016, Dietary Guidelines for Americans 2015-2020

³ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Division of Physical Activity and Obesity, 2015

⁴ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Division of Sleep and Sleep Disorders, 2018

UnitedHealthcare does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age or disability in health programs and activities.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 7:00 a.m. to 7:00 p.m.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-270-5785, TTY 711.

注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-270-5785, TTY 711。



Lleve un seguimiento de su salud.

Cuando se trata de su salud, es usted quien tiene el control. Revise su salud en este momento, establezca objetivos de bienestar y comience a trabajar para lograrlos. **Aquí le damos 4 consejos saludables.**

1 Conozca sus valores.¹

Dado que muchas afecciones de salud no presentan síntomas antes de volverse graves, es importante que conozca sus valores. Estas evaluaciones le permiten conocer su riesgo de tener problemas graves de salud.

Presión arterial

La presión arterial alta puede significar que el corazón está trabajando mucho. Si no se trata, puede producir una enfermedad cardíaca, un ataque cardíaco, insuficiencia renal y un accidente cerebrovascular.

Colesterol

El colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra en las células del cuerpo. Demasiado colesterol puede producir una enfermedad cardíaca, que puede causar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

- Colesterol total
- Colesterol HDL (bueno)
- Colesterol LDL (malo)
- Triglicéridos

Azúcar en sangre (o A1C)

Una evaluación de glucosa o azúcar en sangre mide la cantidad de azúcar que el cuerpo usa para obtener energía. Si los niveles no son saludables, puede producir diabetes.

IMC

El índice de masa corporal (IMC) es una herramienta de evaluación para ver si su peso es saludable. Se calcula dividiendo el peso por la altura. Un valor saludable de IMC se encuentra entre 18.6 y 24.9. Para calcular su propio IMC, visite cdc.gov/bmi.

2 Aliméntese bien.²

Desde la comida rápida hasta una dieta más equilibrada, lo que ingiere afecta el rendimiento que obtiene del cuerpo. Porque, después de todo, los alimentos son combustible. Si bien adelgazar puede parecer algo difícil, muchas personas logran buenos resultados con solo moverse más y comer menos.

Una dieta equilibrada incluye lo siguiente:

- Frutas, verduras, granos enteros y productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa.
- Carnes magras, carne de ave, pescado, frijoles, huevos y frutos secos.
- Menos grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal y azúcares agregados.

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

Mantenerse activo es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Existen muchas formas fáciles de ejercitarse. No es necesario ir al gimnasio o tener zapatillas especiales. Caminar apenas 10 minutos por día puede tener un impacto positivo en su salud.

- Hable con el médico sobre ejercicios que sean adecuados para usted.
- Elija algo que disfrute.
- Establezca objetivos que sepa que puede alcanzar.

La falta de descanso puede hacernos sentir cansados. Pero también puede enfermarnos. El cuerpo necesita tiempo para recargar energía. De hecho, se ha relacionado la falta de descanso con problemas cardíacos, diabetes, obesidad, depresión y pérdida de memoria.

A continuación, algunos consejos útiles para dormir:

- Acuéstese a la misma hora todas las noches.
- Establezca una rutina para ir a dormir.
- Despiértese a la misma hora todas las mañanas.
- No duerma con el televisor encendido.
- Duerma en una habitación oscura.

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.
- Anote todo lo que siente y cualquier pregunta que tenga para su médico.



Servicios para Miembros de UnitedHealthcare Community Plan.

1-866-270-5785, TTY 711

Lunes a viernes, de 7 a. m. a 7 p. m.

UHCommunityPlan.com o myuhc.com/CommunityPlan

