



Health conditions may be impacted by lifestyle. Which means that when it comes to your health, you really are in control. Take a minute to look at your current health, set wellness goals and then get started on 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
- LDL (“bad” cholesterol)
- HDL (“good” cholesterol)
- Triglycerides

Blood Sugar

A blood sugar (also called glucose) 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 18.5 and 24.9. To calculate your own BMI go to: www.cdc.gov/bmi



2

Eat well.²

From fast food to super foods, what goes into your body affects the performance you get out of your body. Because, after all, food is fuel. In addition to eating well, it’s important to keep your weight in a healthy range. Being overweight can lead to serious health problems like heart disease, diabetes and some types of cancer. While losing weight can seem hard, many people find success simply by moving more and eating less.

Here are a few items called “super foods” because of their nutritional value. Plan meals around them:

- Blueberries
- Strawberries
- Broccoli
- Carrots
- Oatmeal
- Brown rice
- Nuts
- Beans
- Salmon
- Pumpkin



3

Balance activity and rest.^{3,4}

Staying active is one of the best things you can do for your health. When it comes to getting more exercise, the first step is often the hardest step. The good news is that there are many easy ways to get exercise. You don’t have to go to the gym or have special shoes. You just have to move your body. In fact, walking just 10 minutes a day can have a positive impact on your health. And for many, as you move your body you also lift your mood. Win-win.

- Talk to your doctor about exercises that are right for you and how much you should exercise.
- Choose something you enjoy.
- Set goals that you will reach. For example, if you set a goal to exercise 30 minutes a day, start by breaking it up into three 10-minute sessions during the day.

A lack of sleep can make us tired. But it can also make us sick. The body needs time to recharge. When you don’t get enough sleep, your body isn’t at its strongest. In fact, not getting enough sleep has been linked to heart problems, diabetes, obesity, depression and memory loss. What good reasons to sleep in when you can!

- Go to bed at the same time every night.
- Set a bedtime routine.
- Wake at the same time every morning.
- Get as much sunlight during the day as possible.
- Drink plenty of water.
- Do not sleep with the television on.
- Sleep in a dark room.
- Keep your bedroom cool.

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.
- You might want to ask yourself these questions and write down your answers:
 - How do I feel about my overall health?
 - Have I experienced any recent changes in my health?
 - If I could change one thing about my health, what would it be?
 - What steps can I take to reach my goals?
 - What questions do I have for my doctor?



Keep track of your health.



UnitedHealthcare Community Plan Member Services



1-800-318-8821, TTY 711
Monday to Friday, 8 a.m. to 7 p.m. ET



UHCCommunityPlan.com or
myuhc.com/communityplan

UnitedHealthcare works with the state of Maryland to help families and adults with limited incomes get health insurance. We offer health coverage to beneficiaries of Maryland’s HealthChoice program. The HealthChoice program is a program of the Maryland Department of Health. Health plan coverage provided by UnitedHealthcare of the Mid-Atlantic, Inc.

¹ American Heart Association, 2012, Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Division of Activity and Obesity, 2012

² Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Division of Nutrition, 2012, United States Department of Agriculture, 2012

³ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Division of Physical Activity and Obesity, 2012

⁴ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Division of Sleep and Sleep Disorders, 2012



Lleve un seguimiento de su salud.



Su estilo de vida puede afectar sus afecciones. Esto significa que, cuando se trata de su salud, es usted quien realmente tiene el control. Tómese un minuto para revisar su salud en este momento, establecer objetivos de bienestar y, luego, comenzar a trabajar para lograrlos. Aquí le damos 4 consejos saludables.

1

Conozca sus valores.¹

Dado que muchas afecciones no presentan síntomas antes de que se vuelvan 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 LDL (“malo”)
- Colesterol HDL (“bueno”)
- Triglicéridos

Azúcar en sangre

Una evaluación del azúcar en sangre (también llamada glucosa) mide la cantidad de azúcar que el cuerpo usa como 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 del IMC se encuentra entre 18.5 y 24.9. Para calcular su propio IMC, visite www.cdc.gov/bmi



2

Aliméntese bien.²

Desde la comida rápida hasta los superalimentos, lo que ingiere afecta el rendimiento que obtiene del cuerpo. Porque, después de todo, los alimentos son combustible. Además de alimentarse bien, es importante mantener el peso en un rango saludable. Tener sobrepeso puede producir problemas graves de salud como enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cánceres. Si bien adelgazar puede parecer algo difícil, muchas personas logran buenos resultados con solo moverse más y comer menos.

Estos son algunos productos llamados “superalimentos” por su valor nutricional.

Planee sus comidas alrededor de estos alimentos:

- Arándanos
- Fresas
- Brócoli
- Zanahorias
- Avena
- Arroz integral
- Nueces
- Frijoles
- Salmón
- Calabaza



3

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

Mantenerse activo es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Cuando se trata de ejercitarse más, el primer paso suele ser el más difícil. La buena noticia es que existen muchas formas fáciles de ejercitarse. No es necesario ir al gimnasio o tener zapatillas especiales. Solo debe mover el cuerpo. De hecho, caminar solo 10 minutos por día puede tener un impacto positivo en su salud. Y para muchos, mientras mueve el cuerpo, también mejora su humor: doble beneficio.

- Hable con su médico sobre los ejercicios que son adecuados para usted y cuánto tiempo debería ejercitar.
- Elija algo que disfrute.
- Establezca objetivos que pueda alcanzar. Por ejemplo, si establece como objetivo ejercitarse 30 minutos por día, comience dividiendo ese tiempo en tres sesiones de 10 minutos por día.

La falta de descanso puede hacernos sentir cansados. Pero también puede enfermarnos. El cuerpo necesita tiempo para recargar energía. Cuando no duerme lo suficiente, el cuerpo no está en su mejor nivel. De hecho, se ha relacionado la falta de descanso con problemas cardíacos, diabetes, obesidad, depresión y pérdida de memoria. Esas son buenas razones para dormir siempre que pueda.

- Acuéstese a la misma hora todas las noches.
- Establezca una rutina para ir a dormir.
- Despiértese a la misma hora todas las mañanas.
- Aproveche la mayor cantidad posible de luz solar durante el día.
- Beba mucha agua.
- No duerma con el televisor encendido.
- Duerma en una habitación oscura.
- Mantenga la habitación a una temperatura fresca.

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.
- Le recomendamos hacerse estas preguntas y escribir sus respuestas:
 - ¿Cómo me siento sobre mi salud en general?
 - ¿He experimentado algún cambio reciente en mi salud?
 - Si pudiera cambiar algo de mi salud, ¿qué sería?
 - ¿Qué pasos puedo tomar para alcanzar mis objetivos?
 - ¿Qué preguntas tengo para mi médico?

Servicios para Miembros de UnitedHealthcare Community Plan



1-800-318-8821, TTY 711

De lunes a viernes, 8 a.m. – 7 p.m. ET



UHCCommunityPlan.com o
myuhc.com/communityplan

UnitedHealthcare trabaja con el estado de Maryland para ayudar a que familias y adultos con ingresos limitados obtengan un seguro de salud. Ofrecemos cobertura de salud a los beneficiarios del programa HealthChoice de Maryland. El programa HealthChoice es un programa del Departamento de Salud de Maryland (Maryland Department of Health). Cobertura del plan de salud provisto por UnitedHealthcare of the Mid-Atlantic, Inc.

¹ American Heart Association, 2012, Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Division of Activity and Obesity, 2012

² Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Division of Nutrition, 2012, United States Department of Agriculture, 2012

³ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Division of Physical Activity and Obesity, 2012

⁴ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Division of Sleep and Sleep Disorders, 2012