



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

¿Sabía usted que...?



Aproximadamente la mitad de todos los adultos hace suficientes ejercicios aeróbicos pero solo el 20 por ciento también hace suficientes ejercicios de fortalecimiento muscular.

Respire profundamente



Para qué sirve su medicamento para el asma

Existen muchos medicamentos para el asma. El médico le prescribirá los que sean adecuados para usted. En general, existen dos tipos de medicamentos para el asma:

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 venir en inhalador, y es posible que tarden un tiempo en hacer efecto. No todas las personas con asma necesitan medicamentos a largo plazo.

Medicamentos de rescate: La mayoría de las personas con asma tienen medicamentos de rescate en un inhalador. Usted toma los medicamentos de rescate solo cuando presenta síntomas como sibilancias. Debe tenerlos con usted en todo momento, solo en caso de que los necesite.



Tenga un plan. Tome sus medicamentos para el asma según se lo indique su médico. Debe tener un plan de acción por escrito para el asma que le ayude a saber qué tomar y cuándo.



No se arriesgue, vacúnese

Puede prevenir dos enfermedades comunes.

Las vacunas no son solo para los niños. Los adultos también las necesitan. Si tiene más de 60 años, hable con su médico acerca de las siguientes vacunas:

Herpes zóster

El herpes zóster es el mismo virus que causa la varicela. Provoca una erupción que puede causar problemas nerviosos dolorosos. La vacuna contra esta enfermedad se recomienda para los adultos a partir de los 60 años de edad. Incluso las personas que han tenido herpes zóster o varicela en el pasado deben vacunarse. Las personas con sistemas inmunológicos débiles no deben vacunarse.

Enfermedad neumocócica

La enfermedad neumocócica puede causar infecciones graves, entre las cuales se encuentran algunos tipos de neumonía (infección pulmonar) y meningitis (infección del cerebro). La vacuna neumocócica se recomienda para todos los adultos a partir de los 65 años de edad. Los adultos más jóvenes que fuman o tienen asma también deben vacunarse. Asimismo, la vacuna es importante para las personas que padecen ciertos problemas de salud.



No se olvide de la influenza. Los adultos también necesitan vacunarse contra la influenza todos los años. El mejor momento para hacerlo es a principios del otoño.

Usted tiene el poder

De acuerdo con la Asociación Estadounidense del Corazón, las enfermedades cardíacas constituyen la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Una de cada tres personas fallecerá a causa de estas. Pero usted tiene el poder para prevenirlas. Las siguientes son seis formas para mantener un corazón sano:

- 1. Coma bien.** Consuma menos calorías de las que quema. Elija una variedad de alimentos nutritivos. Limite las grasas saturadas, el azúcar y la sal.
- 2. Manténgase activo.** Intente hacer por lo menos 30 minutos de actividad moderada la mayoría de los días.
- 3. No fume.** También evite otras formas de consumo de tabaco y el humo pasivo.
- 4. Conozca sus valores.** Pida a su médico que revise su colesterol y presión arterial. Si los valores están altos, pregúntele cómo bajarlos.
- 5. Controle su peso.** Mantenga el peso adecuado para su estatura.
- 6. Limite el estrés.** Evítelo cuando pueda. Aprenda métodos para manejar el estrés cuando no pueda evitarlo.



El cuidado adecuado

Cómo funciona la gestión de utilización

UnitedHealthcare Community Plan emplea la gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Todos los planes de atención de salud administrada lo hacen. Así es como nos aseguramos de que nuestros miembros reciban la atención adecuada, en el momento y en el lugar adecuado.

Un médico revisa todas las solicitudes de cobertura cuando la atención parece no cumplir las pautas. Las decisiones de aprobaciones o denegaciones se basan en la atención y el servicio, así como en sus beneficios. Las decisiones no se toman debido a incentivos financieros.

Los miembros y los médicos también tienen el derecho a apelar las denegaciones. La carta de denegación enviada por UnitedHealthcare Community Plan le indicará cómo apelar. La solicitud de apelación se debe enviar a UnitedHealthcare Community Plan dentro de los 90 días siguientes a la denegación.

Su socio en la salud

Su proveedor de atención primaria (PCP) es la persona a quien debe acudir cuando está enfermo y es quien provee o coordina su atención médica. Sin embargo, su PCP también quiere verlo cuando está bien. Las consultas de control sano le ayudan a usted y a su PCP a conocerse mejor. También las consultas de control sano son un buen momento para lo siguiente:

- hacerse exámenes importantes de diagnóstico y pruebas;
- ponerse las vacunas necesarias;
- hacerse control de enfermedades crónicas;
- hacerse control de los medicamentos que toma;
- coordinar la atención que le brindan los especialistas a los que va;
- recibir orientación para un estilo de vida saludable; y
- conversar sobre su salud mental, consumo de sustancias, seguridad y otros temas.

Cuando vaya a ver a su PCP, infórmele sobre:

- cualquier medicamento o suplemento que tome;
- cualquier otro proveedor al que vaya, como especialistas o proveedores alternativos;
- las pruebas o los tratamientos que se haya realizado; y
- cualquier tratamiento de salud mental o para el abuso de sustancias que reciba.

Las visitas de control sano están cubiertas sin costo para usted. ¿Ha transcurrido más de un año desde su último control sano? Llame a su PCP para programar una cita hoy.



Vaya a ver a su PCP. Debe sentirse cómodo con su PCP.

Si no es así, elija uno nuevo. Visite

myuhc.com/CommunityPlan, use la aplicación Health4Me, o bien llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.



¿Tiene preguntas? Puede hablar con nuestro personal de UM. Simplemente, llame gratis al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.



Health4Me

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 un proveedor;
- 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; y
- ponerse en contacto con Servicios para miembros.



Descárguela hoy. ¿Usa una tableta o un teléfono inteligente? Descargue hoy la aplicación gratuita Health4Me. Úsela para conectarse con su plan de salud dondequiera que esté, cuando lo desee.

Una enfermedad silenciosa

A medida que envejece, aumenta su riesgo de sufrir fracturas de huesos. Muchas personas de edad avanzada, en especial las mujeres, tienen osteoporosis. Esta enfermedad debilita los huesos y los hace más propensos a fracturarse.

Muchas personas tienen osteoporosis pero no lo saben. Es posible que no lo sepan hasta que se fracturen un hueso. Sin embargo, existe una prueba para detectar esta enfermedad. Se llama prueba de densidad mineral ósea y es rápida e indolora. Si la prueba revela que tiene osteoporosis, puede tomar algunas medidas para retrasar la pérdida ósea:

- **Consuma suficiente calcio y vitamina D.** Estos elementos se encuentran en productos lácteos, algunas verduras verdes y suplementos vitamínicos.
- **Haga ejercicio.** Los ejercicios con peso, como caminar, ayudan a fortalecer los huesos.
- **No fume.**
- **Tome medicamentos** si su médico se los recomienda.



Acabe con el cáncer

¿Es fecha para un examen de detección?

Los exámenes de detección de cáncer pueden ayudar a diagnosticar los tipos de cáncer comunes en forma temprana. Si se diagnostican en sus primeras etapas, la mayoría son tratables. Incluso algunos tipos de cáncer se pueden prevenir con los exámenes de detección. Para las personas con riesgo promedio, las recomendaciones son:

Qué: Mamografía

Por qué: Para diagnosticar el cáncer de mama en forma temprana

Cuándo: Las mujeres deben realizarse su primera mamografía, denominada mamografía inicial, entre los 35 y 40 años de edad. Las mujeres entre 40 y 75 años deben realizarse una mamografía cada año o según las recomendaciones de su médico. Y las mujeres entre 20 y 40 años deben hacerse exámenes clínicos de los senos cada tres años.

Qué: Colonoscopia

Por qué: Para diagnosticar o prevenir el cáncer colorrectal

Cuándo: Colonoscopia para hombres y mujeres cada ocho a 10 años a partir de los 50 años. También hay disponibles otros exámenes de cáncer colorrectal; los intervalos varían.

Qué: Papanicolaou y examen de detección de VPH

Por qué: Para diagnosticar o prevenir el cáncer de cuello uterino

Cuándo: Papanicolaou para mujeres cada tres años a partir de los 20 años. Los exámenes pueden terminar a la edad de 65 años en el caso de mujeres con un historial de resultados de Papanicolaou normales. Los exámenes de VPH también se deben realizar cada cinco años entre los 30 y 65 años.



¿Está en riesgo? ¿Tiene antecedentes familiares de cáncer? ¿Es obeso o fuma? Puede estar en mayor riesgo de desarrollar cáncer. Pregunte a su médico si tiene que comenzar los exámenes de detección a una edad más temprana o hacérselos con mayor frecuencia.

Problemas de la próstata

Los problemas de la próstata son comunes en hombres mayores de 50 años. 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 más común en los hombres. Si se diagnostica en forma temprana, tiene una gran probabilidad de curarse. Por ello, es importante que los hombres mayores de 50 años se realicen un examen de próstata y hablen sobre un examen de detección de antígeno prostático específico (PSA) con su médico.



Los hombres afroamericanos y aquellos cuyo padre, hermano o hijo han tenido cáncer de próstata, deben considerar examinarse a partir de los 40 años. Pregunte a su médico si el examen de detección de cáncer de próstata es necesario en su caso.



Hágase cargo. Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer de próstata. Pregúntele cuándo debe examinarse.

Cómo manejar la EPOC

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) consiste en un conjunto de problemas pulmonares, entre ellos, enfisema y bronquitis crónica. Los cambios en el estilo de vida pueden ayudarle a manejar la EPOC. Puede sentirse mejor si:



- 1. No fuma.** Tampoco permita que otras personas fumen en su casa.
- 2. Evita el polvo y los vapores.** Permanezca en su casa los días en que el aire no sea de buena calidad.
- 3. Se vacuna contra la influenza cada año si lo indica su médico.** Pregunte a su médico por la vacuna contra la neumonía.
- 4. Evita los gérmenes.** Lávese las manos regularmente.
- 5. Mantiene un peso saludable.** Siga una dieta saludable y manténgase activo.

Si tiene EPOC, es importante que tome sus medicamentos según las instrucciones. Es posible que necesite inhaladores y pastillas. Hasta podría necesitar oxígeno suplementario. Hable con su proveedor para estar seguro de entender qué, cómo y cuándo tomar lo que necesite.



Podemos ayudarlo. UnitedHealthcare Community Plan cuenta con programas para ayudar a las personas con EPOC y otras afecciones. Puede obtener asesoría de una enfermera.

Le enviaremos recordatorios de exámenes importantes. Llame al **1-800-941-4647 (TTY 711)** para obtener más información.



Los antibióticos no siempre son la respuesta

Desde el descubrimiento de los antibióticos se han salvado muchas vidas. Estos matan las bacterias que causan algunas enfermedades e infecciones. Sin embargo, los expertos dicen que a veces se usan demasiado. Esto hace que algunas bacterias se hagan resistentes. Cuando esto sucede, el medicamento no ayuda cuando hace falta.

La mayoría de las enfermedades, tanto en adultos como en niños, no son causadas por bacterias, y por lo tanto, los antibióticos no ayudan a curarlas. Solo el tiempo ayuda. Estas enfermedades podrían ser resfríos e influenza, que son causadas por virus. Muchas infecciones de los oídos, de las vías respiratorias superiores causadas por resfríos, bronquitis e infecciones de los senos nasales también son causadas por virus.



Según las reglas

¿Ha leído su Manual para miembros? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan de salud y le explica:

- los beneficios y servicios con los que usted cuenta;
- los beneficios y servicios con los que usted no cuenta (exclusiones);
- cómo encontrar proveedores de la red;
- cómo funcionan sus beneficios de medicamentos recetados;
- qué hacer si necesita atención cuando se encuentra fuera de la ciudad;
- cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red;
- sus derechos y responsabilidades como miembro;
- nuestra política de privacidad;
- cuándo y cómo puede presentar una reclamación en caso de que sea necesario;
- dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, después de horario, de salud de la conducta, especializada, dental, visión, hospitalaria y de emergencia;
- cómo expresar una queja o apelar una decisión relacionada con la cobertura;
- cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con el idioma o una traducción;
- la forma en que el plan de salud decide qué nuevos tratamientos o tecnologías se cubren; y
- cómo denunciar fraude y abuso.



Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-800-941-4647 (TTY 711)

Nuestro sitio web y aplicación Encuentre un proveedor o lea su Manual para miembros, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me

Línea nacional directa contra la violencia doméstica Obtenga ayuda gratis y confidencial contra el abuso doméstico (llamada gratuita).

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

Línea para dejar de fumar Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
(TTY 711)



Obténgalo todo. Puede leer el Manual para miembros en línea en **myuhc.com/CommunityPlan**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual.

