



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK



## ¿Sabía usted que...?

El cáncer de piel es el tipo de cáncer que se diagnostica más que todos los demás tipos de cáncer combinados. La luz ultravioleta (UV) es la principal causa del cáncer de piel, la cual proviene de la luz solar y las camas de bronceado. El uso de protector solar, cubrirse y evitar las camas bronceadoras pueden prevenir el cáncer de piel.

## Health4Me

### Su salud en sus manos

UnitedHealthcare Health4Me™ es una aplicación móvil que le permite acceder fácilmente a la información de su plan de salud. Está desarrollada para ser su recurso de consulta sobre atención médica cuando se encuentre fuera de casa.

- Encuentre proveedores, hospitales y clínicas de atención de urgencia cercanos.
- Consulte los beneficios de su plan de salud.
- Acceda a su tarjeta de identificación de miembro.
- Reciba importantes notificaciones sobre beneficios y atención médica.
- Vea su Manual para miembros.
- Conéctese con profesionales útiles.



**Comience.** Abra la tienda de aplicaciones en su iPhone o Google Play en su teléfono Android. Descargue la aplicación. Use sus datos de acceso de **myuhc.com** para iniciar sesión, o ingrese la información de su tarjeta de identificación de miembro para registrarse.



## Días soleados

Es importante pensar en la protección contra el sol todos los días, no solo cuando va a la piscina o a la playa. Comenzar buenos hábitos de protección solar de forma temprana puede proteger a sus hijos contra el cáncer de piel en la edad adulta.

Los protectores solares son una de las mejores defensas para todos a partir de los seis meses de edad. Use un protector solar con un FPS de 30 o más todos los días. Elija una fórmula de amplio espectro que brinde protección contra los rayos UVA y UVB. Aplique una capa gruesa entre 15 y 30 minutos antes de que los niños salgan al aire libre. Vuelva a aplicar con frecuencia y después de que el niño sude o nade.

## Nos preocupamos por usted



La administración de atención ayuda a los miembros a obtener los servicios y la atención que necesitan. Los coordinadores de atención trabajan con el plan de salud, los médicos de los miembros y organismos externos. La administración de atención ayuda a las personas con:

- discapacidades físicas
- problemas de salud complejos
- otras necesidades especiales

Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades. Los miembros en estos programas reciben recordatorios acerca de su atención. Estos programas ayudan a los miembros con enfermedades crónicas como:

- diabetes
- enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- asma
- depresión



### Hay ayuda disponible.

Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-641-1902 (TTY 711)** para preguntar acerca de los programas que pueden ayudarle a usted o a su familia.

# Usted decide

## Dar consentimiento para un tratamiento

Usted tiene derecho de tomar sus propias decisiones médicas. Su proveedor le explicará las opciones de tratamiento de una forma que usted pueda entender. Usted tiene derecho a “rechazar” el tratamiento. Es posible que se le pida que firme un formulario para “aceptar” el tratamiento que desea. Esto se denomina consentimiento informado.

Sin embargo, ¿qué sucede si está demasiado enfermo para dar su consentimiento? Una voluntad anticipada permitirá que los proveedores sepan qué tipo de tratamiento desea. Los tipos de voluntades anticipadas incluyen:

**Un testamento vital** es un documento que explica qué tipo de tratamiento desea. Entra en vigencia solo si usted está muy enfermo o lastimado y no le es posible comunicar a otras personas sus propias decisiones acerca del soporte vital.

**Un poder legal duradero** es un documento que permite que otra persona tome decisiones en su nombre. Puede elegir a un familiar o a un amigo de confianza. Esta persona puede hablar por usted en caso de que usted quede incapacitado para tomar decisiones médicas. También puede tener un poder legal duradero para la atención de salud mental.



**Anótelos.** Pida a su médico o al hospital un formulario que le sirva como referencia para crear una voluntad anticipada. Además, puede solicitar formularios a Servicios para miembros llamando gratis al **1-800-641-1902 (TTY 711)**. Entregue copias del formulario a sus proveedores y a alguien en quien usted confíe, y guarde una copia para usted.



# Tiempo para adolescentes

## Los controles de rutina son importantes en la adolescencia

Los controles de rutina permiten que los niños estén sanos a cualquier edad. Incluso los preadolescentes y adolescentes deben acudir al médico para una visita de control de salud cada año. Estas visitas aseguran que su hijo se esté desarrollando bien. Se medirá el índice de masa corporal (IMC) de su hijo. El IMC utiliza la estatura y el peso para ver si su hijo pesa demasiado o muy poco.

El médico y su hijo pueden conversar sobre conductas de riesgo, como por ejemplo, abuso de sustancias y seguridad. También conversarán sobre la salud sexual. Además, su hijo recibirá las vacunas y los exámenes que necesita.

Cuando comienzan los años de la preadolescencia, es hora de otra ronda de vacunas. Las vacunas Tdap, VPH y contra el meningococo se recomiendan para la mayoría de los niños entre 11 y 12 años. Además, los adolescentes necesitan un refuerzo de la vacuna contra el meningococo a los 16 años.



**Solicite orientación.** Se encuentran disponibles pautas preventivas para toda su familia. Este documento indica qué exámenes y vacunas son necesarios y cuándo lo son. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o llame al **1-800-641-1902 (TTY 711)** para obtener una copia.

# Su mejor opción, 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:

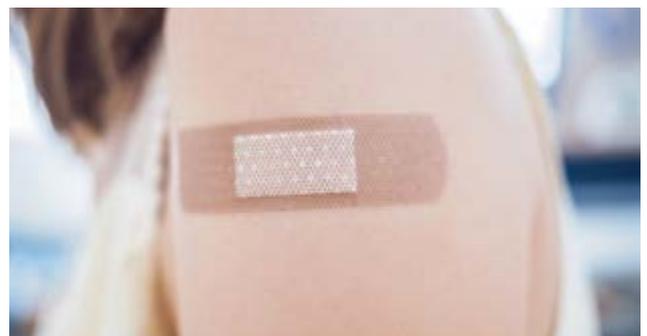
### Herpes zóster

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, es importante para las personas que padecen algunos 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.



## Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Si no habla inglés, Servicios para miembros le comunicará con un intérprete. De lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.  
**1-800-641-1902 (TTY 711)**

### Línea de enfermería (NurseLine)

Obtenga consejos de una enfermera, incluida ayuda para decidir cuál es el mejor lugar para recibir atención, las 24 horas del día, los siete días de la semana.  
**1-877-543-4293 (TTY 711)**

### Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)

Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Inscríbese en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita).  
**1-800-599-598 (TTY 711)**  
**UHCBabyBlocks.com**

### Behavioral Health Services

**1-800-424-0333 (TTY 711)**

### Superior Vision

**1-800-879-6901**

**Administración de atención** Nuestras enfermeras administradoras de atención están disponibles de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.  
**1-877-856-6351 (TTY 711)**

**Nuestro sitio web** Busque un proveedor, imprima su tarjeta de identificación de miembro o lea su Manual para miembros.  
**myuhc.com/CommunityPlan**

**ACCESSNebraska** Llame si cambia de dirección o número de teléfono, o si se embaraza.  
**1-855-632-7633 (TTY 711)**

**402-473-7000** en el área de Lincoln  
**402-595-1178** en el área de Omaha

**IntelliRide** Coordine servicios de transporte.  
**1-844-531-3783**

**402-401-6999** en el área de Omaha  
**IRideNow.com**

**KidsHealth** Reciba respuesta a sus preguntas acerca de la salud infantil.

**UHCommunityPlan.com/NEKids**



# Llámenos

Estamos aquí para usted.

Trabajamos constantemente para lograr que su experiencia con UnitedHealthcare Community Plan sea la mejor posible.

Llame a uno de nuestros defensores de los miembros si tiene alguna pregunta o si necesita ayuda con su plan de salud en una llamada telefónica. Un defensor de los miembros puede ayudarle con lo siguiente:

- recomendarle a un proveedor de atención primaria (PCP) y programar una cita
- recibir respuestas acerca de sus beneficios
- inscribirse en programas que pueden ayudarle a manejar su salud
- asegurarse de que aproveche su plan al máximo



**Llámenos.** Nuestro número de teléfono gratuito no ha cambiado. Llame al **1-800-641-1902 (TTY 711)**. Estamos aquí para usted.

## Solo miembros

Puede obtener información importante acerca de su plan de salud en cualquier momento en **myuhc.com/CommunityPlan**. En este sitio seguro podrá ver su tarjeta de identificación, encontrar un proveedor, completar una evaluación de salud y aprender acerca de sus beneficios, entre otras cosas. Regístrese hoy y aproveche al máximo sus beneficios. Es rápido y fácil:

1. Vaya a **myuhc.com/CommunityPlan**.
2. Haga clic en "Register Now" (Registrar ahora). Necesitará su tarjeta de identificación de miembro, o puede usar su número de Seguro Social y su fecha de nacimiento para registrarse.
3. Siga las instrucciones paso a paso.