

LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK



¿Qué opina?

Es posible que dentro de algunas semanas reciba por correo una encuesta. En ella, le preguntamos su grado de satisfacción con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe la encuesta, le agradeceremos que la responda y nos la envíe por correo. Sus respuestas serán confidenciales, y su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud.



Evite la sala de emergencias.



Sepa a dónde ir y cuándo hacerlo.

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) debe ser el primer lugar al que debe llamar cuando necesite atención médica. Incluso puede llamar en la noche o los fines de semana.

Si no puede ir a su médico, tiene la opción de acudir a un centro de atención de urgencia. Allí atienden a los pacientes sin cita previa. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

Las salas de emergencias (emergency rooms, ER) son solo para emergencias médicas importantes. Solo acuda a ellas si cree que su enfermedad o lesión puede causarle la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato. Si acude por una enfermedad o una lesión menor, es posible que tenga que esperar mucho tiempo.



¡Hola, enfermera! UnitedHealthcare tiene una línea de enfermería, NurseLineSM, que atiende las 24 horas, los 7 días de la semana. Una enfermera puede ayudarle a decidir cuál es el mejor lugar para recibir atención médica. Llame a la línea de enfermería al **1-877-543-4293, TTY 711**.



Señales para detenerse.

Cómo obtener ayuda para los problemas con el alcohol y las drogas.

La obtención de tratamiento para el abuso de sustancias puede ayudarle a disfrutar de una vida mejor. La ayuda para usted o para alguien a quien usted ama puede comenzar al hablar con un médico, una enfermera o un orientador. Lo que converse con su proveedor acerca del uso de sustancias es confidencial, ya que está protegido por la ley. He aquí cómo puede comenzar su recuperación:

- **Obtenga ayuda de inmediato.** Consulte a su médico, enfermera u orientador.
- **Asuma un rol activo.** Acuda a sus citas. Haga preguntas. Pida a sus proveedores que trabajen juntos.
- **Encuentre el programa adecuado.** Existen muchos tipos de ayuda disponibles. Asegúrese de que el programa sea adecuado para usted.
- **Obtenga ayuda de sus familiares y amigos.** No intente curarse solo. Contar con personas que puedan apoyarlo y darle consejos puede ser de ayuda.
- **Incorpórese a un grupo de apoyo.** Hablar con otras personas que han estado en su misma situación es muy útil. Existen muchos tipos de grupos en línea y de forma presencial.

Vea aquí.

La retinopatía diabética es una complicación común de la diabetes. El azúcar alta en sangre daña los vasos sanguíneos del ojo. Los síntomas rara vez se presentan hasta que el daño es grave. El tratamiento puede evitar que empeore; sin embargo, no puede revertir la pérdida de visión que ya haya sufrido.

Por eso es tan importante realizarse un examen oftalmológico para persona diabética todos los años. Puede detectar el problema antes de que presente síntomas. El examen es rápido y no duele.

Las personas con diabetes también tienen un mayor riesgo de tener otras enfermedades oculares, tales como cataratas y glaucoma. Un buen control de la diabetes puede ayudar a prevenir la pérdida de la visión.



Podemos ayudarle.

Si tiene diabetes o alguna otra afección crónica, podemos ayudarle. Ofrecemos programas de control de enfermedades, que le ayudan a controlar su afección. Para obtener más información, llame al **1-800-641-1902, TTY 711.**



Obtenga más información. Visite LiveAndWorkWell.com para obtener más información. ¿Necesita ayuda para encontrar un orientador o un programa? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-641-1902, TTY 711.**

Pregunte al Dr. Health E. Hound®.

P: ¿Por qué debe someterse mi hijo a una prueba de detección de plomo?

R: El plomo se encuentra por lo general en las tuberías o la pintura de las casas más antiguas. Los niños pueden inhalarlo o tragarlo. Demasiado plomo en el organismo de un niño causa envenenamiento por plomo, que puede afectar la sangre, los huesos o el cerebro de un niño. También puede causar retrasos en el crecimiento o problemas de desarrollo.

Muchos niños con envenenamiento por plomo no tienen síntomas. Por ello, es muy importante llevar a cabo las pruebas pertinentes. Los expertos recomiendan llevarlas a cabo al año y a los 2 años. La prueba de detección de plomo forma parte del control de niño sano en estas edades. La prueba se realiza con unas pocas gotas de sangre.



Obtenga información sobre el plomo. Lea acerca del envenenamiento por plomo y otros temas de salud infantil. Visite UHC.com/NEkids.

On My Way.

Prepárese para el mundo real.

UnitedHealthcare On My Way (OMW™) es un recurso en línea gratuito, que ayuda a los jóvenes a lidiar con situaciones reales que pueden afectar su futuro. UnitedHealthcare OMW puede ayudarles a administrar cuentas bancarias, conseguir una vivienda, elaborar un currículum, encontrar capacitación laboral, postularse a la universidad y más.

A través de UnitedHealthcare OMW, puede aprender acerca de:

- **Dinero:** Cree un presupuesto y aprenda cómo ahorrar y declarar impuestos.
- **Vivienda:** Entienda y compare opciones de vivienda asequibles.
- **Empleo:** Redacte un currículum y obtenga consejos para entrevistas de trabajo.
- **Educación:** Decida qué hacer después de la escuela secundaria.
- **Salud:** Aprenda información importante acerca de la salud y obtenga respuestas a preguntas de salud comunes.
- **Transporte:** Aprenda cómo desplazarse a diferentes lugares.

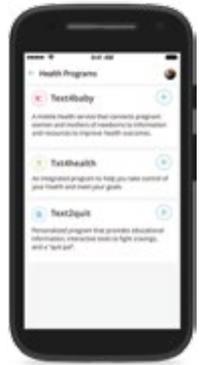


Inscríbese hoy. Visite uhcOMW.com. Para obtener más información, busque UnitedHealthcare OMW en YouTube y vea nuestro video.

Manténgase conectado.

Presentamos MyHealthLine™ de UnitedHealthcare.

Servicios para miembros puede ayudarle a 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 selectos de servicio Lifeline según la ubicación y elegibilidad. Todos los planes incluyen datos, voz y mensajes de texto sin costo alguno para usted. MyHealthLine también incluye:



- Consejos y recordatorios sobre salud a través de mensajes de texto.
- Programas móviles de orientación sobre salud.



Obtenga más información. Para obtener más información, llame a Servicios para miembros al **1-800-641-1902, TTY 711**.

Lifeline es un programa de asistencia del gobierno cuyo servicio es intransferible. Solo los consumidores elegibles pueden inscribirse en este programa que tiene un límite de un descuento por grupo familiar. *El teléfono está sujeto a la ubicación y elegibilidad.

Quédese tranquilo.

La temporada de gripe está en pleno apogeo. El virus de la gripe se propaga fácilmente durante los meses más fríos.

Por lo general, la gripe se presenta repentinamente. Es probable que tenga fiebre y se sienta adolorido y cansado. La gripe a menudo causa tos, dolor de garganta y congestión nasal. A algunas personas les duele la cabeza o el estómago.

La gripe no tiene cura, pero el cuidado puede ayudarle a sentirse un poco mejor hasta que pase. Tome un antipirético o un analgésico, descanse bastante, beba una gran cantidad de agua y quédese en casa para no contagiar la gripe a otras personas.



La mejor forma de prevenir la gripe es mediante una vacuna anual contra la gripe.

No es demasiado tarde para vacunarse esta temporada. Se recomienda para todas las personas a partir de los seis meses de edad. Pregunte a su PCP sobre esta vacuna.



Conozca a su proveedor. Consulte a su proveedor de atención primaria para un control antes de enfermarse. ¿Necesita encontrar un nuevo PCP? Visite myuhc.com/CommunityPlan o llame gratis al **1-800-641-1902, TTY 711**.



Rincón de recursos.

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

1-800-641-1902, 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™**

NurseLineSM (Línea de enfermería): Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-877-543-4293, TTY 711

MyHealthLine™: Si reúne los requisitos, puede recibir un teléfono inteligente y un plan de servicio mensual gratis.

1-800-641-1902, TTY 711

Text4baby: Reciba mensajes de texto GRATIS en su teléfono celular cada semana de acuerdo con su etapa del embarazo. Inscríbase **enviando la palabra BABY o BEBE al 511411**. Luego, ingrese el código de participante HFS.

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo.

1-800-599-5985, TTY 711

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.

UHC.com/NEkids



¿Está embarazada?

Reciba atención durante el embarazo y después del parto.

Si está embarazada, asegúrese de comenzar a recibir atención al inicio de su embarazo. Acuda a todos sus controles con el médico. A menos que exista una razón médica, su embarazo debería tener una duración de por lo menos 39 semanas. Los bebés que nacen prematuros están en riesgo de tener problemas de salud, entre los que se incluyen, problemas para respirar, para alimentarse, fiebre u otros.

Después de dar a luz, cerciórese de acudir a su control posparto. Este control es tan importante como sus controles en el embarazo. Su médico le pedirá que lo visite dentro de seis semanas para abordar temas como la sanación, depresión, planificación familiar y lactancia materna. Si tuvo una cesárea, también visite a su médico dos semanas después del parto.



El primer paso. UnitedHealthcare Community Plan tiene un programa que puede ayudarle. Se llama Healthy First Steps®. Llame al **1-800-599-5985, TTY 711** para averiguar si se puede inscribir.

Mire y aprenda.

Visite **myuhc.com/CommunityPlan** para ver un breve video con introducciones a su plan de salud. En estas se explica cómo aprovechar sus beneficios al máximo. Son excelentes tanto para miembros nuevos como para aquellos experimentados.

