



# HealthTALK

OTOÑO 2019



## Dulce o travesura.

De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, la mayoría de los estadounidenses comen y beben demasiada azúcar agregada. Cuando regale golosinas de Halloween este otoño, considere bocadillos como pretzels, palomitas de maíz, chicles sin azúcar y mezcla de frutos secos. Estos obsequios y bocadillos son opciones más saludables que los caramelos. opciones que los caramelos.

## Combata la gripe.

### Vacúnese contra la gripe esta temporada.

El virus de la gripe es muy común, una vacuna anual contra la gripe es la mejor protección. Todos a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse cada año. Necesita vacunarse cada año contra la gripe porque cada temporada de gripe es diferente.



Las siguientes son otras 3 formas para evitar contraer la gripe este otoño:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Aliméntese bien, practique ejercicio, beba mucha agua y duerma lo suficiente.
- Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.



**No se arriesgue, vacúnese.** La vacuna contra la gripe no tiene ningún costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es el consultorio de su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP).

También puede vacunarse en cualquier clínica o farmacia que acepte su plan de salud. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) para encontrar una sucursal cerca de usted.

# Manténgase de pie.

## Consejos para prevenir caídas.

La posibilidad de caerse aumenta con la edad. Este aumento puede ser ocasionado por cambios físicos, problemas de salud o medicamentos. Sin embargo, las caídas no tienen que ser parte del envejecimiento. Las siguientes son algunas formas sencillas para ayudar a reducir el riesgo de caídas en casa.

- 1. Mantenga su casa ordenada.** Verifique que los pisos no tengan ningún obstáculo con el que se pueda tropezar, como cables, ropa o juguetes para mascotas.
- 2. Ilumine su camino.** Use una luz nocturna en su cuarto o coloque una lámpara al lado de su cama. Si necesita levantarse durante la noche, asegúrese de poder ver. En la noche mantenga las luces encendidas en los pasillos si es necesario.
- 3. Prepare su baño.** Instale barras de seguridad al lado de la ducha y el inodoro. Coloque tapetes antideslizantes en la ducha y el baño.
- 4. Limpie los derrames de inmediato.** Evite usar productos de limpieza que causen que las superficies queden resbalosas.



## Cuide su corazón.

La insuficiencia cardíaca congestiva (Congestive heart failure, CHF) es una enfermedad que afecta el corazón. Esto significa que el corazón no bombea bien y llega menos sangre a sus músculos y órganos. La CHF causa dificultad para respirar (especialmente al momento de hacer ejercicio o de acostarse en cama), fatiga, debilidad e hinchazón en los tobillos.

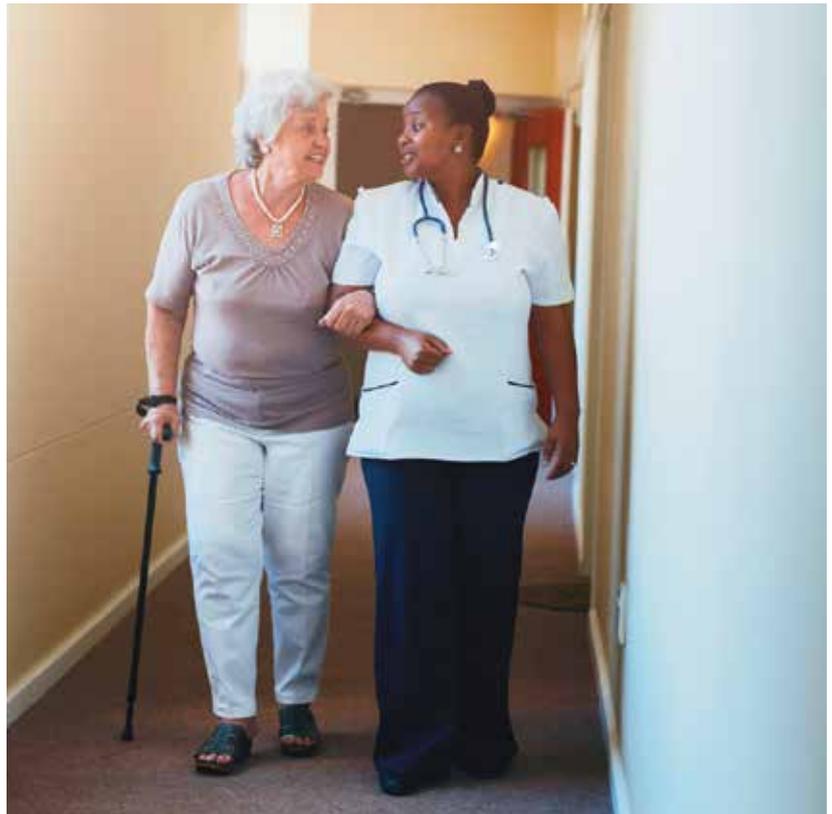
La CHF afecta a casi 6 millones de adultos en los Estados Unidos. Alrededor de la mitad de las personas diagnosticadas con CHF morirán en los 5 años próximos a su diagnóstico.

Si es diagnosticado con CHF, su proveedor le recomendará un tratamiento y un cambio de estilo de vida. Esto incluye descansar más o cambiar sus actividades diarias, una dieta baja en sal y tomar medicamentos.

Tomar acciones para prevenir la CHF es la mejor manera para evitarla. Puede reducir el riesgo, controlando su presión arterial, perdiendo peso si su médico le recomienda hacerlo, ejercitándose y comiendo menos sal.



**Es un acto de equilibrio.** Las caídas no tienen que ser parte del envejecimiento. Hable con su proveedor de salud si ha tenido problemas de equilibrio, para caminar o si se ha caído. Analizar sus riesgos con su proveedor puede ser de gran utilidad para ayudar a prevenir caídas. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor, podemos ayudarlo. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-941-4647, TTY 711**.



## Planifique para dejar de fumar.

El consumo de tabaco es la mayor causa prevenible de enfermedad y muerte. No existe una forma segura de consumir tabaco. Si usted consume tabaco, considere dejar de fumar en el Great American Smokeout® (evento de intervención anual para dejar de fumar), un evento nacional organizado por la Sociedad Estadounidense del Cáncer. Este año el evento será el 21 de noviembre.



### ¿Es momento de dejar de fumar?

Puede dejar de fumar para siempre con la ayuda adecuada. Obtenga apoyo telefónico e información llamando a QuitLine al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**, TTY 711.



## Olvídelo.

Es perfectamente natural sentirse estresado a veces. Todos lo sienten. No todo el estrés es malo, pero el estrés a largo plazo puede afectar su salud. Por eso es importante manejarlo. Los siguientes son 4 consejos para hacer frente al estrés.

- 1. Haga ejercicio con regularidad.** Caminar solo 30 minutos al día puede ayudar a mejorar su estado de ánimo y reducir el estrés.
- 2. Pruebe una actividad de relajación.** La meditación, el yoga y el tai chi pueden ser relajantes. Dibujar o colorear también puede ser tranquilizante.
- 3. Defina metas y prioridades.** No tiene que hacer todo de una vez. Decida qué se debe hacer ahora y qué puede esperar.
- 4. Manténgase conectado.** Está bien recurrir a los amigos, familiares o proveedores de atención médica para recibir apoyo emocional o de otro tipo.



**Relájese.** Para obtener información sobre sus beneficios de salud del comportamiento, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-941-4647**, TTY 711.

## Ve aquí.

### No permita que la diabetes le robe la vista.

La retinopatía diabética es una complicación común de la diabetes que daña los vasos sanguíneos de los ojos. En casos avanzados, los síntomas pueden incluir visión borrosa, ver “manchas”, ver “halos” alrededor de las luces, pérdida de la visión central y pérdida de colores en la visión.

Sin embargo, la mayoría del tiempo, los síntomas no comienzan hasta que el daño es grave. La cirugía láser puede evitar que empeore, pero no puede revertir la pérdida de visión que ya ocurrió.

Por eso es tan importante realizarse un examen oftalmológico para diabéticos cada año. Puede detectar el problema antes de que presente síntomas. El oftalmólogo dilata las pupilas con gotas y luego examina el interior del ojo. La prueba es rápida e indolora.

Las personas que sufren de diabetes también tienen un riesgo más elevado de padecer otras enfermedades oculares. Estos riesgos incluyen las cataratas y el glaucoma. Un buen control de la diabetes puede ayudar a prevenir estas enfermedades oculares.



**Podemos ayudar.** Si padece diabetes u otra afección crónica, podemos ayudar.

Ofrecemos programas para el control de enfermedades, que ayudan a manejar su afección con recordatorios sobre su cuidado y consejos de una enfermera. Para obtener más información, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-941-4647**, 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).

**1-800-941-4647, 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](http://myuhc.com/CommunityPlan)  
Health4Me®**

**QuitLine:** Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

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

**Línea telefónica directa de ayuda nacional contra la violencia doméstica:** obtenga asistencia, recursos y asesoramiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana (línea gratuita).

**1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)**

**TTY 1-800-787-3224**

**[thehotline.org](http://thehotline.org)**

**¿Quiere recibir información en formato electrónico?** Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico (llamada gratuita).

**1-800-941-4647, TTY 711**

# Controle su presión arterial.

## Bájela.

Controlar su presión arterial puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón. Si tiene hipertensión (presión arterial alta), estos consejos pueden ayudar a reducirla. Si su presión arterial es normal, estos consejos pueden ayudar a mantenerla de esta forma.

- 1. Mantenga un peso saludable.** Pierda peso si su médico se lo recomienda.
- 2. Muévase.** Plantee como objetivo una actividad diaria moderada durante 30 minutos.
- 3. Coma sano.** Consuma más frutas, vegetales y proteínas magras. Reduzca las grasas saturadas. Lea las etiquetas en los paquetes de las comidas.
- 4. Reduzca el sodio.** Escoja otras especias para añadir sabor a sus comidas. Limite el consumo de comidas procesadas y de restaurantes.
- 5. Limite el consumo de alcohol.** Un trago al día para las mujeres o dos para los hombres es una cantidad moderada. o, no consuma nada de alcohol.
- 6. Tome su medicamento.** Si su médico le receta un medicamento para la presión arterial, tómelo según las indicaciones. Use notas, alarmas o llamadas telefónicas para ayudarle a recordar.



**Hágase examinar.** Una presión arterial saludable es de 120/80 o menor. La presión arterial alta es 140/90 o mayor. Una lectura intermedia es considerada prehipertensión o presión arterial alta en el límite.





UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad o origen nacional, puede enviar una queja a:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Usted tiene que enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, 24 horas al día, 7 días a la semana.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

**Internet:**

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

**Teléfono:**

Llamada gratuita, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

**Correo:**

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, 24 horas al día, 7 días a la semana.