



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿QUÉ PIENSA?

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 una encuesta, le agradeceremos que la responda y la devuelva por correo. Sus respuestas serán confidenciales. Su opinión nos ayudará a mejorar el plan de salud.

Socios orgullosos

¿Ha visto *Plaza Sésamo* con su hijo recientemente? Si lo ha hecho, es posible que haya observado mensajes de UnitedHealthcare antes y después del programa. Estos entretenidos segmentos de rimas ofrecen consejos para una buena salud. UnitedHealthcare se siente orgulloso de estar asociado con Sesame Workshop para ofrecerles a usted y a su familia una serie de recursos relacionados con la salud.

Nuestros programas incluyen:

- *Comida para reflexionar: comer sano dentro del presupuesto:* Ayuda a las familias a tomar decisiones alimenticias económicas y saludables
- *Listos para movernos:* Ofrece consejos acerca de cómo ser más activos
- *A es para asma:* Enseña a las familias cómo controlar el asma
- *¡Protéjase del plomo!*: Ofrece información sobre cómo evitar el envenenamiento con plomo



Verifique. Encuentre información útil y actividades entretenidas. Visite sesamestreet.org/healthyhabits.



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida



Que no le afecte el trastorno afectivo estacional (SAD)

Algunas personas se deprimen cada invierno. Esto se denomina trastorno afectivo estacional (SAD, por sus siglas en inglés), y se presenta debido a que no se recibe suficiente luz solar.

La depresión es un problema médico, como la diabetes o la necesidad de anteojos. No hay nada de qué avergonzarse. Más de 18 millones de estadounidenses sufren de depresión. Algunos signos de depresión incluyen:

- un estado anímico triste que no desaparece.
- falta de deseo para hacer cosas que antes disfrutaba.
- comer mucho más o mucho menos de lo habitual.
- problemas para dormir o dormir demasiado.
- falta de energía.
- dificultad para pensar.
- pensamientos sobre la muerte o el suicidio.

La depresión se puede tratar. Los medicamentos pueden ser de utilidad, al igual que la terapia. También puede intentar cambiar de estilo de vida. El ejercicio, dormir suficiente y comer saludable son factores que pueden mejorar su estado de ánimo. Sentarse al lado de luces especiales puede aliviar el SAD. Al igual que pasar tiempo al aire libre en días soleados.



Obtenga ayuda. Si se siente deprimido o tiene síntomas de depresión la mayor parte del tiempo durante varias semanas, infórmelo a su médico.

Su privacidad

Cómo protegemos su información

Tomamos la privacidad con seriedad. Somos muy cuidadosos con su información de salud protegida (PHI, por sus siglas en inglés). Asimismo, resguardamos su información financiera (FI, por sus siglas en inglés). Utilizamos la PHI y la FI para ejecutar nuestro negocio. Nos ayuda a proporcionarle productos, servicios e información.

En nuestras actividades, protegemos la PHI y FI verbal, escrita y electrónica. Tenemos normas que nos indican cómo podemos mantener seguras su PHI y FI. No queremos que su PHI o FI se pierda o se destruya. Queremos asegurarnos de que nadie la utilice de manera indebida. Nos cercioramos de usar su PHI y FI de manera cuidadosa. Tenemos políticas que explican:

- cómo podemos usar la PHI y FI.
- cuándo podemos compartir la PHI y FI con terceros.
- los derechos que tiene respecto de su PHI y FI.



No es ningún secreto. Puede leer nuestra política de privacidad en su Manual para miembros. Está disponible en línea en **MyUHC.com/CommunityPlan**.

También, puede llamar a Servicios para miembros al **1-800-504-9660 (TTY 711)** para solicitar que le enviemos una copia por correo. Si hacemos cambios en la política, le enviaremos una notificación por correo.



Conozca sus opciones

Cómo puede evitar la sala de emergencias

Si está enfermo o herido, posiblemente no desee esperar para recibir atención médica. Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudarle a que reciba atención más rápida.

¿CUÁNDO PUEDE TRATARLO SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP)?

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su PCP es el primer lugar al que debe llamar cuando necesita atención. Es posible que pueda obtener una cita para más tarde ese mismo día. Le pueden dar consejos para que se cuide solo. Su médico puede solicitar una receta para usted en la farmacia. Incluso puede llamar en la noche o los fines de semana.

¿CUÁNDO DEBE ACUDIR PARA RECIBIR ATENCIÓN DE URGENCIA?

Si no puede visitar a su médico, tiene la opción de acudir a un centro de atención de urgencia. Los centros de atención de urgencia atienden a pacientes sin cita previa. Tratan muchos tipos de enfermedades y lesiones. Pueden realizar algunos tipos de exámenes de diagnóstico. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

¿CUÁNDO DEBE ACUDIR A LA SALA DE EMERGENCIAS DE UN HOSPITAL?

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas importantes. Solo acuda a ellas si cree que su enfermedad o lesión puede causar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato. Si acude por un problema menor, es posible que tenga que esperar un largo periodo.



iHola, enfermera! UnitedHealthcare tiene una línea de enfermería que atiende las 24 horas, los 7 días de la semana.

Puede hablar con una enfermera en el día o la noche. La enfermera puede ayudarle a decidir el mejor lugar para obtener atención. Llame a la Línea de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana al **1-866-827-0806 (TTY 711)**.

Diga no al CO

El monóxido de carbono (CO) es un asesino invisible. Es un gas incoloro e inodoro que se produce al quemar combustible. El CO se produce todo el año. Sin embargo, debido a que las ventanas están cerradas y los calefactores están encendidos, el riesgo de intoxicación por CO aumenta en los meses más fríos.

Debido a que el CO no se puede ver u oler, el primer indicio de que está presente en su casa es generalmente cuando empieza a sentirse enfermo. Los primeros síntomas incluyen dolor de cabeza, fatiga o mareo, los cuales

mejoran cuando sale de la casa. Es posible que sienta náuseas o tenga problemas para respirar.

Si sospecha de intoxicación por CO, salga inmediatamente. Asegúrese de que todas las personas y mascotas en el edificio también salgan. Luego, llame al 911 desde un teléfono celular o la casa de un vecino.

Para prevenir la intoxicación por CO, mantenga todos los artefactos de cocina y calefacción en buenas condiciones de funcionamiento. Además, NUNCA:

- deje un auto funcionando en un garaje u otro espacio encerrado, incluso con la puerta abierta.

- haga funcionar un generador dentro de su casa, garaje o entresuelo.
- queme carbón en el interior.
- use un horno, una estufa o una secadora a gas para calentar su casa.



Use un detector de CO. Todas las casas deben tener un detector de CO. Le advertirá sobre los niveles de CO altos. Revise las baterías al menos una vez al año.

Rincón de recursos

Línea de ayuda de defensores de los miembros Obtenga ayuda local para sus inquietudes (llamada gratuita).
1-888-246-8140 (TTY 711)

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-800-504-9660 (TTY 711)

NurseLine (Línea de enfermería) Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).
1-866-827-0806 (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).
1-800-599-5985 (TTY 711)
UHCBabyBlocks.com

Cuidado de las embarazadas en Twitter
Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios para el embarazo.
@UHCEmbarazada
bit.ly/uhc-pregnancy

Nuestro sitio web Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el Manual para miembros.
MyUHC.com/CommunityPlan

Línea Directa Nacional 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 de ayuda para dejar de fumar
Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)



COMMUNITY REWARDS

Una mejor salud es la mejor recompensa. Las cosas divertidas son solo algo adicional. El programa Community Rewards es una forma de recompensar sus hábitos saludables. Gane puntos por acciones como:

- cepillarse los dientes todos los días.
- leer nuestro boletín informativo para miembros.
- comer sano.
- acudir a sus visitas al médico.
- dormir bien por la noche.
- llamar a la línea de enfermería NurseLine.



Y esta es la mejor parte: utilice sus puntos para elegir entre miles de excelentes premios. Hay de todo, desde descargas de canciones y bicicletas hasta utensilios de cocina. Sí, una buena salud siempre ha sido una buena idea. Esto solo lo hace más entretenido y reconfortante.



Inscríbese hoy. Los miembros elegibles pueden inscribirse en **UHCCommunityRewards.com**. Necesitará su número de identificación de ForwardHealth para inscribirse.

Ojos brillantes

5 formas para prevenir la retinopatía diabética

Los problemas oculares son comunes en las personas con diabetes. Sin embargo, existen algunas cosas que puede hacer para proteger su visión. Y si ya tiene la enfermedad ocular, puede evitar que empeore. La Asociación Estadounidense de la Diabetes (American Diabetes Association) recomienda lo siguiente:

1. Mantenga bajo estricto control su nivel de azúcar en sangre.
2. Disminuya la presión arterial.
3. No fume.
4. Realícese un examen oftalmológico para persona diabética una vez al año.
5. Visite a su oftalmólogo de inmediato si observa algún problema visual.



¿Cómo podemos ayudar? UnitedHealthcare cuenta con programas para personas con diabetes y otras afecciones. Podemos darle recordatorios y consejos acerca de su atención. Llame al **1-800-504-9660 (TTY 711)** para averiguar si se puede inscribir.