

# 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.



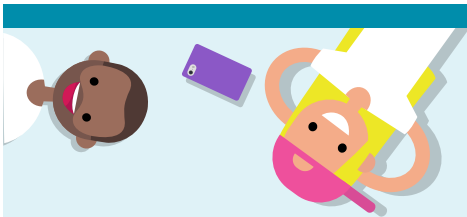
Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) debe ser el primer lugar al que debe llamar cuando necesite atención médica. Incluso puede llamar en la noche o los fines de semana.

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, NurseLine<sup>SM</sup>, 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 **1-800-542-8630, TTY 711**.



## 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](https://www.uhc.com/omw).

Para obtener más

información, busque UnitedHealthcare OMW en YouTube y vea nuestro video.

# Conéctese.

El apoyo es vital para la salud mental.

Si tiene problemas de salud mental, el apoyo puede ayudarle. A veces, da miedo pedir ayuda, pero el apoyo puede ayudar a su recuperación y sanación. Busque a una persona en quien confíe para hablar. Puede ser un familiar, amigo u otra persona a quien pueda recurrir. Pasar tiempo con personas que lo quieren puede mejorar su estado de ánimo y su bienestar general.

El apoyo puede presentarse de muchas formas. Alguien puede ayudarle con una tarea específica. Simplemente puede escucharlo cuando usted enfrente un momento difícil. Asimismo, puede darle consejos sobre un problema determinado. El solo hecho de escuchar que está en el camino correcto puede ayudarle a sentirse menos solo. Unirse a un grupo local que comparta sus intereses o problemas también puede ser de ayuda. Por ejemplo, quizás un club de ciclismo, grupo de apoyo a padres o grupo religioso sea adecuado para usted.

También puede ser útil acercarse a otras personas que han pasado por problemas similares y conectarse con ellas. A veces, los demás pueden comprender mejor la situación por la que usted está pasando. Puede conectarse con otros a través de una terapia grupal con su proveedor. También existen recursos de apoyo de compañeros y de terapia de 12 pasos en su comunidad.

## Usted tiene el poder.

De acuerdo con la Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association), las enfermedades cardíacas constituyen la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Una de cada tres personas fallecerá a causa de ellas, pero usted tiene el poder para prevenirlas.

- **Aliméntese bien.** Consuma menos calorías de las que quema. Elija una variedad de alimentos nutritivos. Limite las grasas saturadas, el azúcar y la sal.
- **Manténgase activo.** Intente hacer por lo menos 30 minutos de actividad moderada la mayoría de los días.
- **No fume.** También evite otras formas de tabaco y humo pasivo.
- **Conozca sus valores.** Pida a su médico que revise su colesterol y presión arterial. Si los valores están altos, pregúntele cómo puede bajarlos.
- **Controle su peso.** Mantenga el peso adecuado para su estatura.





# Vea aquí.

## Mejores beneficios para lentes de contacto.

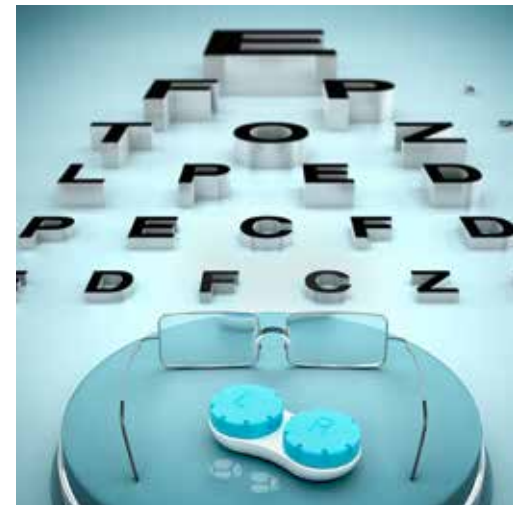
Su subsidio para lentes de contacto ha aumentado a \$150 al año. Cuando compre los lentes de contacto a un oftalmólogo participante, se cubrirán \$150 del costo total de la adaptación/examen de sus lentes y los lentes de contacto.



### ¿Tiene preguntas?

¿Necesita encontrar un oftalmólogo participante?

Llame gratis al **1-800-895-2017**, TTY 711.



## 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](http://myuhc.com/CommunityPlan) o llame gratis al **1-800-895-2017**, TTY 711.

## Hablamos su idioma.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Podemos enviarle información en otros idiomas o en letra grande. Puede solicitar un intérprete. Para solicitar ayuda, llame gratis al **1-800-895-2017**, TTY 711.

မိမိတို့သည် သင်နှင့် မိမိတို့အကြား ဆက်သွယ်ရာတွင် အကူအညီ ရစေရန်အတွက် အခမဲ့ ဝန်ဆောင်မှုကို ပေးသည်။ မိမိတို့သည် သင့်အား အခြားသော ဘာသာစကား သို့မဟုတ် ပုံနှိပ်စာလုံးဖြင့် အချက်အလက်များကို ပေးနိုင်သည်။ သင်သည် စကားပြန်တစ်ဦးကိုလည်း တောင်းဆိုနိုင်သည်။ အကူအညီတောင်းခံရန်အတွက် အခမဲ့နံပါတ် **1-800-895-2017**, TTY 711, သို့ ကျေးဇူးပြု၍ ခေါ်ဆိုပါ။

نحن نقدم خدمات مجانية لمساعدتك على التواصل معنا. يمكننا أن نرسل لك معلومات بلغات أخرى أو بخط كبير. ويمكنك طلب مترجم فوري. لطلب المساعدة، يرجى الاتصال على الرقم المجاني 1-800-895-2017، هاتف نصي 711.



## Rincón de recursos.

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

**1-800-895-2017, 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/CommunityPlanHealth4Me](http://myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me)**

**NurseLine<sup>SM</sup> (Línea de enfermería):** Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

**1-800-542-8630, TTY 711**

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

**[UHCmyHealthLine.com](http://UHCmyHealthLine.com)**

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

**Healthy First Steps<sup>®</sup>:** Reciba apoyo durante su embarazo.

**1-800-599-5985, TTY 711**

**Baby Blocks<sup>TM</sup>:** Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.

**[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)**

**KidsHealth<sup>®</sup>:** Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.

**[UHC.com/OHkids](http://UHC.com/OHkids)**

# 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 ayudarlo 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 en persona.



**Obtenga más información.** Visite **[LiveAndWorkWell.com](http://LiveAndWorkWell.com)** para obtener más información. ¿Necesita ayuda para encontrar un orientador o un programa? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-895-2017, TTY 711**.

