



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.



## Cómo mantener sanos los riñones

### Usted puede prevenir la enfermedad renal diabética.

Sus riñones actúan como filtros de la sangre. Si padece de diabetes, está en riesgo de tener problemas renales. Si tiene presión arterial o azúcar en sangre altos, es más probable que sufra de daño renal.

Existen formas para mantener sanos sus riñones. Siga la dieta que le indique su médico. Mantenga bajo control su nivel de azúcar en sangre y su presión arterial. Tome sus medicamentos según las instrucciones. Manténgase activo 30 minutos como mínimo la mayoría de los días. No fume.

El daño renal precoz no tiene síntomas. Pruebas simples pueden detectarlo antes de que empeore. Si tiene diabetes, realícese pruebas de detección de enfermedad renal al menos una vez al año. Debe realizarse una prueba de HbA1c (azúcar en sangre) por lo menos dos veces al año, y un examen oftalmológico para persona diabética al menos una vez al año.



**Podemos ayudar.** UnitedHealthcare Community Plan cuenta con un programa para ayudar a las personas con diabetes. Llame gratis al **1-888-887-9003 (TTY 711)** para inscribirse.

# Cuídese

## Dónde ir cuando no se siente bien

Su proveedor de atención primaria (PCP) es la persona más adecuada para ayudarlo cuando esté enfermo o lesionado. Su PCP lo conoce y también conoce su historial médico, y además, tiene su expediente médico.

Llame al consultorio de su PCP en primer lugar cuando necesite atención. Es posible que pueda obtener una cita para más tarde ese mismo día. Su PCP puede llamar a la farmacia para solicitar una receta para usted. Incluso usted puede llamar en la noche o los fines de semana.

Asimismo, su PCP puede decirle que visite un centro de atención de urgencia. También puede ir a una clínica de atención médica eficaz (convenience care clinic) si no le es posible comunicarse con su PCP. Muchas clínicas de atención médica eficaz atienden en la noche y los fines de semana.

Las salas de emergencias de los hospitales 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.



**Obtenga consejos.** 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, quien le puede ayudar a decidir cuál es el mejor lugar para obtener atención. Llame gratis a la Línea de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana al **1-877-839-5407 (TTY 711)**.



## Actúe rápido (FAST)

¿Conoce los síntomas de un accidente cerebrovascular? La Asociación Estadounidense para Derrame Cerebral tiene una forma rápida ("FAST") para ayudarlo a recordar los síntomas de un accidente cerebrovascular.

**F FACE DROOPING (CAÍDA DE LA CARA):** ¿Se cae un lado de la cara de la persona cuando sonríe?

**A ARM WEAKNESS (DEBILIDAD EN LOS BRAZOS):** ¿Está uno de los brazos débil o dormido? Pida a la persona que levante ambos brazos. ¿Desciende uno de los brazos?

**S SPEECH DIFFICULTY (DIFICULTAD PARA HABLAR):** ¿Tiene la persona problemas de dicción, le es imposible hablar o es difícil entenderle? Pida a la persona que repita una sencilla frase, como "El cielo es azul". ¿Repite la frase correctamente?

**T TIME TO CALL 911 (HORA DE LLAMAR AL 911):** Si la persona presenta alguno de estos síntomas, incluso si los síntomas desaparecen, llame al **911** para que acuda rápido al hospital.



## CONOZCA SUS BENEFICIOS DE MEDICAMENTOS

Como miembro de UnitedHealthcare Community Plan, usted tiene beneficios de medicamentos recetados. ¿Sabe dónde puede obtener más información acerca de ellos? Visite nuestro sitio web para obtener información sobre:

- 1. LOS MEDICAMENTOS DE NUESTRO FORMULARIO.** Esta es una lista de medicamentos cubiertos. Lo animamos a que utilice medicamentos genéricos cuando sea posible.
- 2. CÓMO SURTIR UNA RECETA.** Puede encontrar una farmacia de la red cerca de usted que acepte su plan. También puede obtener algunos medicamentos por correo.
- 3. REGLAS QUE SE PUEDEN APLICAR.** Es posible que algunos medicamentos se cubran solo en determinados casos. Por ejemplo, es posible que tenga que probar otro medicamento primero. (Esto se denomina terapia escalonada). O bien, podría necesitar la aprobación de UnitedHealthcare para usar un medicamento. (Esto se denomina autorización previa). También es posible que haya límites en cuanto a la cantidad que puede obtener de determinados medicamentos.
- 4. CÓMO OBTENER EXCEPCIONES.** Puede solicitar medicamentos que de otro modo podrían estar limitados. Su proveedor puede ayudarle a hacer una solicitud.



**Busque aquí.** Visite [MyUHC.com/CommunityPlan](http://MyUHC.com/CommunityPlan) para obtener información acerca de sus beneficios de medicamentos.

O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-888-887-9003 (TTY 711)**.

# Buen equilibrio

## 5 consejos para evitar caídas

- 1. EJERCICIO.** Tener piernas débiles o mal equilibrio aumenta sus probabilidades de caerse. Salga a caminar todos los días. Pruebe ejercicios como Tai Chi que pueden mejorar su equilibrio. Busque clases de bajo costo para adultos mayores en su hospital local o centro comunitario.
- 2. CONOZCA SUS MEDICAMENTOS.** Informe a su médico si sus medicamentos le causan mareos o somnolencia. A veces, lo que causa problemas es una combinación de medicamentos. Es probable que su médico tenga que cambiar los medicamentos problemáticos.
- 3. EXAMINE SU VISIÓN.** Es difícil desenvolverse de manera segura si no puede ver bien. Consulte a su oftalmólogo cada año. Asegúrese de que sus anteojos o lentes de contacto tengan la graduación correcta.
- 4. MANTENGA SU CASA SEGURA.** El desorden, una mala iluminación o las alfombras pequeñas pueden causar caídas. Use tapetes antideslizantes en el baño. Use cortinas o persianas para reducir el brillo. Use focos más potentes o más luces. Mantenga las cosas que utiliza más frecuentemente en su cocina en los gabinetes inferiores.
- 5. USE ZAPATOS ADECUADOS.** Use zapatos resistentes, incluso cuando esté en casa. Asegúrese de que tengan suelas antideslizantes. Los tenis son una buena elección. No camine descalzo o use pantuflas.





# Rincón de recursos

## Servicios para miembros

Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja (llamada gratuita).

**1-888-887-9003 (TTY 711)**

## Línea de enfermería (NurseLine)

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

**1-877-839-5407 (TTY 711)**

## Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)

Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad (llamada gratuita).

**1-800-599-5985 (TTY 711)**

**Nuestro sitio web** Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el Manual para miembros.

**MyUHC.com/CommunityPlan**

## Línea de asistencia nacional contra la violencia doméstica

Obtenga ayuda gratis y confidencial con 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)**



# Viento fresco de invierno

## 5 consejos para respirar mejor

Muchas personas con asma suspiran con alivio a la llegada del invierno. Sin embargo, algunas personas se sienten peor en el invierno. El frío exterior o el aire seco interior pueden desencadenar su asma. Los factores desencadenantes interiores, como ácaros del polvo y caspa de mascotas, también se pueden acumular debido a que las ventanas permanecen cerradas. Éstos son algunos de los consejos para controlar su asma en el invierno:

- 1. BEBA GRAN CANTIDAD DE AGUA.** Defina como meta ocho vasos de 8 onzas al día.
- 2. UTILICE UN HUMIDIFICADOR EN EL INTERIOR.** Límpielo y cambie periódicamente el filtro.
- 3. CÚBRASE LA BOCA Y LA NARIZ CUANDO ESTÉ AL AIRE LIBRE.** Use una bufanda o una mascarilla.
- 4. EVITE CHIMENEAS O ESTUFAS DE LEÑA.** Si utiliza una, manténgala limpia. Asegúrese de que su casa tenga una ventilación adecuada.
- 5. ASPIRE Y LIMPIE EL POLVO CON FRECUENCIA.** Mantenga a las mascotas fuera de las habitaciones. Lave las sábanas cada semana.

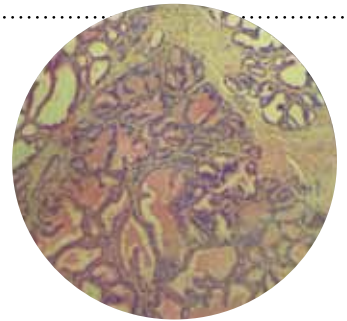


**Tiempo de cambio.** ¿Tiene asma? Pregunte a su médico si es necesario que cambie su plan de acción para el asma cada estación. Recuerde llevar consigo un inhalador de rescate.

## SOLO PARA HOMBRES

Los problemas de la próstata son comunes en hombres mayores de 50 años. Generalmente, la próstata se agranda de tamaño con el paso del tiempo. Si esto sucede, algunos hombres pueden experimentar problemas para orinar o para tener relaciones sexuales. Un médico puede ayudarlo a aliviarse.

En la mayoría de los casos, los problemas de la próstata no son causados por cáncer. No obstante, el cáncer de próstata es el segundo cáncer más común en los hombres. Si se detecta en forma temprana, tiene una gran probabilidad de cura. Por ello, es importante que los hombres mayores de 50 años se realicen un examen para detectar si tienen problemas de próstata. Los hombres afroamericanos y los hombres cuyo padre, hermano o hijo han tenido cáncer de próstata deben examinarse a partir de los 40 años.



**Consulte.** Hable con su médico acerca de su salud de la próstata. Pregunte cuándo debe someterse a un examen rectal digital y un examen de sangre PSA (Antígeno prostático específico).