



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK



Acompáñenos

Periódicamente llevamos a cabo eventos para nuestros miembros. Visite nuestro sitio web para ver una lista de los próximos eventos en su área. Visite UHCCommunityPlan.com/wi/wi-healthplan.



Días soleados

4 consejos para evitar quemaduras de sol en el verano

- 1. Mantenga a los bebés menores de seis meses alejados de la luz solar directa.** Utilice una sombrilla o el toldo del cochecito cuando salga a caminar.
- 2. Aplique una capa gruesa de protector solar a los niños mayores de seis meses.** Elija uno que diga “amplio espectro” y que tenga un FPS de al menos 15. Vuelva a aplicar con frecuencia.
- 3. Vista a su hijo para el sol.** Use camisas livianas de manga larga y pantalones largos. Agregue un sombrero de ala ancha y lentes de sol con protección UV.
- 4. Planifique visitas al parque, a la piscina o a la playa temprano en la mañana o a altas horas de la tarde.** Evite estar fuera cuando el sol es intenso a medio día.





Bajo control

Vigile de cerca su diabetes

Si tiene diabetes, su salud debe ser una prioridad. Los exámenes periódicos le ayudan a ver cómo está. ¿Se ha realizado estos exámenes recientemente?

Análisis de sangre A1c: Este análisis indica cuán bien ha controlado su nivel de azúcar en sangre en los últimos dos o tres meses. Hágase el análisis A1c entre dos a cuatro veces al año.

Colesterol HDL (bueno): Controlar el colesterol es importante para la salud del corazón. El HDL debe ser superior a 40 en hombres y a 50 en mujeres. Hágase esta prueba una vez al año.

Función renal: La diabetes puede dañarle los riñones. Esta prueba se asegura de que los suyos funcionen de manera adecuada. Hágase esta prueba una vez al año.

Examen de pupila dilatada: El azúcar en sangre elevado puede causar ceguera. Su oftalmólogo le examinará los ojos. Esta prueba ayuda a detectar problemas antes de que usted se dé cuenta de que los tiene. Hágase esta prueba una vez al año.

Nos preocupamos

UnitedHealthcare Community Plan ofrece administración de atención ayudando a los miembros con necesidades especiales a obtener los servicios y la atención que necesitan. Los administradores de atención trabajan con el plan de salud, proveedores y organismos externos. Ayudan a las personas con:

- Discapacidades físicas
- Una enfermedad mental grave
- Problemas de salud complejos
- Otras necesidades especiales

También contamos con programas para miembros con determinadas afecciones. Por ejemplo, brindamos apoyo a los miembros con diabetes o a las miembros embarazadas.



¿Cómo podemos ayudar?

Complete una evaluación de salud en myuhc.com/CommunityPlan.

O respóndala por teléfono llamando gratis a Servicios para miembros al **1-800-504-9660**, **TTY 711**. Esta breve encuesta le ayudará a encontrar programas que sean adecuados para usted.

Conéctese

Facilitamos la obtención de la información que desea y necesita.

- Inscríbese en myuhc.com/CommunityPlan. Este es el sitio web seguro para los miembros. Consulte sus beneficios cubiertos, busque proveedores, vea su Manual para miembros y mucho más.
- Descargue la aplicación móvil **Health4Me™** de UnitedHealthcare. Está diseñada para personas activas y ocupadas y tiene muchas de las mismas características que el sitio web para los miembros. Encuéntrala en App Store o Google Play.
- Síguenos en Facebook en facebook.com/UnitedHealthcareCommunityPlan. Manténgase actualizado sobre los eventos locales y novedades sobre los planes de salud.





La recuperación sí es posible

El consumo de alcohol y otras drogas puede causar problemas de salud, en el trabajo y la escuela. Dejar el consumo de alcohol y otras drogas puede ayudarle a disfrutar de una vida mejor.

La ayuda para usted, o para un ser querido, puede comenzar al hablar con un médico, una enfermera o un orientador. Lo que converse con su proveedor sobre el consumo de alcohol y otras drogas es confidencial y está protegido por la ley. Si tiene un problema con el alcohol u otras drogas, siga estos consejos:

- **Obtenga ayuda de inmediato.** Se puede usar un programa con hospitalización para desintoxicarlo del alcohol o las drogas. Después del alta, consulte a su médico, enfermera u orientador antes de 14 días y luego, dos veces más dentro de 30 días.
- **Assuma un rol activo.** Acuda a sus citas. Haga preguntas. Pida a sus médicos que colaboren con usted.
- **Encuentre el programa adecuado.** Existen muchas opciones para obtener ayuda. Hay programas comunitarios, apoyo de pares, Alcohólicos Anónimos (AA) y programas de médicos y hospitales. Cada persona necesita algo diferente. Elija un programa que cubra sus necesidades, se sienta bien y le brinde el apoyo que necesita. Esto puede implicar formar un nuevo grupo de amigos que no beban ni consuman drogas.
- **Obtenga ayuda de sus familiares y amigos.** No intente mejorar solo. No importa cómo elija obtener ayuda, contar con familiares y amigos que le ayuden es la clave. Mejorar no es sencillo, pero puede ser más fácil si cuenta con personas a las que pueda recurrir para obtener apoyo, consejos y que puedan escucharlo.
- **Inscríbese en un grupo de apoyo.** Hablar con otras personas que han estado en su misma situación puede ser muy útil. Existen muchos tipos de grupos en línea y en persona que ayudan a las personas a lograr y mantener su recuperación del consumo de alcohol u otras drogas.

● **Obtenga más información.** Visite liveandworkwell.com para obtener más información. Inscríbese para ingresar, luego, haga clic en la pestaña “BeWell salud y bienestar”.

¿Necesita ayuda para encontrar un orientador o un programa? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-504-9660, TTY 711.**

Manténgase conectado

Presentamos MyHealthLine™ de UnitedHealthcare

Nuestros miembros pueden 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 de servicio selectos de Lifeline según la ubicación y elegibilidad. Todos los planes incluyen datos, conversación y mensajes de texto sin costo alguno para usted. MyHealthLine también incluye:

- Consejos y recordatorios sobre salud a través de mensajes de texto
- Llamadas a nuestros Servicios para miembros
- Programas móviles de orientación sobre salud



Presente una solicitud ahora.

Obtenga más información acerca de MyHealthLine y solicite el servicio Lifeline a través de proveedores de servicio selectos de Lifeline en UHCmyHealthLine.com. ¿Ya tiene un servicio Lifeline? Visite el sitio web para ver si puede subir de categoría.

Lifeline es un programa de asistencia del gobierno. El servicio es intransferible. Solo los consumidores elegibles pueden inscribirse en el programa, el cual tiene un límite de un descuento por grupo familiar.

*El teléfono está sujeto a la ubicación y elegibilidad.



Rincón de recursos

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

1-800-504-9660, TTY 711

Nuestro sitio web y aplicación Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea la tarjeta de identificación de su hijo, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me

NurseLineSM 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

Text4baby Reciba mensajes sobre el embarazo y el primer año de vida de su bebé. Envíe la palabra **BABY** al **511411** para recibir mensajes en inglés. Envíe la palabra **BEBE** al **511411** para recibir mensajes en español. O inscríbese en **text4baby.org**.

Baby Blocks Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.

UHCBabyBlocks.com

Receta saludable

Algo más que guacamole.

Los aguacates (o paltas) son ricos en grasas sanas, fibra y potasio. Su textura cremosa y sabor suave los convierten en un ingrediente ideal para muchas recetas. Disfrute la mitad de un aguacate maduro machacado en una rebanada de tostada de trigo integral y espolvoreada con sal y pimienta para obtener un exquisito desayuno o bocadillo, o pruébelos en este licuado:

Ingredientes

- ¼ taza de jugo de piña
- 1 (6 oz.) paquete de yogur griego descremado
- 1 plátano maduro congelado, pelado y trozado
- ½ aguacate Hass fresco, maduro, sin huesco y pelado

Instrucciones

Coloque todos los ingredientes en una licuadora y licúe hasta lograr un puré suave. Agregue un poco de miel o jarabe de arce si utiliza yogur sin sabor y sin azúcar. Si utiliza un plátano fresco, agregue algunos cubos de hielo a la licuadora.



Enfermera de guardia

UnitedHealthcare tiene una NurseLineSM (Línea de enfermería) que atiende las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Puede hablar con una enfermera con experiencia en el día o la noche. NurseLine puede ayudarle con diversas preocupaciones. Una enfermera puede:

- Educarlo sobre su enfermedad o afección
- Darle consejos para que se cuide solo
- Ayudarle a decidir con qué rapidez debe visitar a un médico
- Indicarle el mejor lugar para obtener atención para su enfermedad o lesión



Llame en cualquier momento. Llame a NurseLine las 24 horas, los 7 días de la semana al **1-866-827-0806, TTY 711.**