



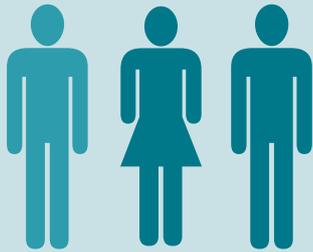
LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK



¿SABÍA USTED QUE...?

Aproximadamente
1 de cada 3 adultos
tiene hipertensión.



*Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos

Health4Me

Una nueva aplicación para usted

UnitedHealthcare Community Plan tiene una nueva aplicación para los miembros. Se llama Health4Me. La aplicación está disponible para tabletas y teléfonos inteligentes Apple y Android. Health4Me hace que le sea más fácil:

- encontrar médicos, salas de emergencia o centros de atención de urgencia cercanos a usted
- llamar a la línea de enfermería (NurseLine)
- ver su tarjeta de identificación
- leer su Manual para miembros
- obtener ayuda y apoyo en su comunidad
- aprender acerca de sus beneficios
- ponerse en contacto con Servicios para miembros



Descárguela hoy. ¿Utiliza una tableta o un teléfono inteligente? Descargue hoy la aplicación gratuita Health4Me.

Utilícela para conectarse con su plan de salud dondequiera que esté, cuando lo desee.



Escanee para descargar la aplicación móvil.



Nos preocupamos por usted

Los miembros con necesidades especiales pueden obtener administración de atención. La administración de atención ayuda a los miembros a obtener los servicios y la atención que necesitan. Los coordinadores de atención trabajan con el plan de salud, los médicos de los miembros y organismos externos. Este servicio ayuda a las personas que tienen:

- discapacidades físicas
- una enfermedad mental grave
- problemas de salud complejos
- otras necesidades especiales

Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades. Los miembros que participan en estos programas reciben información que les ayuda a controlar su afección. Ayuda a las personas con afecciones como:

- diabetes
- insuficiencia cardíaca congestiva
- asma
- enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- enfermedad arterial coronaria
- embarazo



Hay ayuda disponible. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-888-887-9003 (TTY 711)**.

Consulte sobre los programas que pueden ayudarle.

Socios en salud

Usted y su PCP

Tiene un proveedor de atención primaria (PCP) de UnitedHealthcare Community Plan. Su PCP proporcionará y coordinará toda su atención médica. Si necesita exámenes o tratamientos que su PCP no pueda brindar, le hará una derivación.

Debe sentirse cómodo con su PCP. Si no lo está, elija uno nuevo.

Cuando visite a su PCP, infórmele sobre los fármacos, las vitaminas u otros medicamentos de venta sin receta que toma de forma habitual. Lleve consigo una lista escrita.

Es importante que su PCP sepa todo acerca de su atención médica. Indíquele a qué otros proveedores visita, como especialistas. Incluya atención de salud mental o para el abuso de sustancias si la recibe. Mencione todos los medicamentos o tratamientos que otros proveedores le han recetado. Pida a los demás proveedores que envíen a su PCP copias de los resultados de exámenes o hallazgos.



Encuentre al Dr. Correcto. Puede cambiar su PCP en cualquier momento. Para ver una lista de proveedores participantes, visite myuhc.com/CommunityPlan o utilice la aplicación Health4Me. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-888-887-9003 (TTY 711)**.

¿CUÁNTO TIEMPO ES DEMASIADO?

Muchas personas toman inhibidores de la bomba de protones (IBP), que son medicamentos recetados populares. Ahora algunos están disponibles para la venta sin receta. Se utilizan para tratar la acidez, el reflujo, las úlceras y otros problemas estomacales. Funcionan muy bien en la reducción de la cantidad de ácido que produce el estómago. Los IBP incluyen medicamentos como Prilosec, Nexium, Aciphex y Prevacid, y sus versiones genéricas.

Por lo general, estos medicamentos se toman durante un período determinado. Por ejemplo, pueden tratar las úlceras en ocho semanas. Aunque a veces, las personas deben tomarlos por más tiempo. Sin embargo, su uso a muy largo plazo puede causar problemas, ya que las personas que toman IBP por un largo tiempo pueden estar en mayor riesgo de sufrir fracturas e infecciones gastrointestinales. Pueden tener un bajo nivel de magnesio, que es un importante mineral.



Pregunte a su médico. Si ha tomado un IBP durante un largo período, hable con su médico. Pregunte si los beneficios son más que los riesgos. No deje de tomar su IBP repentinamente por su cuenta. Es mejor reducirlo lentamente o reemplazarlo por un tipo diferente de medicamento para reducir el ácido.



Un corazón dulce

El ABC de las enfermedades cardíacas y la diabetes

Las personas con diabetes tienen un alto riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. Por ello, es muy importante mantener la diabetes bajo control. Controle su glucemia. Haga ejercicio de forma regular. Y recuerde el ABC de las enfermedades cardíacas y la diabetes:

LA A ES PARA A1C. Esta prueba le indica un promedio de azúcar en sangre durante unos meses. Para las personas con diabetes, un buen resultado es estar por debajo del 7 por ciento. Si su diabetes no está controlada de forma adecuada, sométase a exámenes cada tres meses. Si mantiene un buen control, realícese exámenes dos veces al año.

LA B ES PARA LA BUENA PRESIÓN ARTERIAL. Muchos adultos que padecen diabetes sufren de hipertensión. Pida que revisen su presión arterial en cada consulta médica. Su presión arterial debe mantenerse por debajo de 130/80 mmHg.

LA C ES PARA EL COLESTEROL. Su nivel de colesterol LDL (“malo”) debe estar por debajo de 100 mg/dL. Su nivel de colesterol HDL (“bueno”) debe estar por encima de 50 mg/dL en el caso de las mujeres y 40 mg/dL en el caso de los hombres. Hágase pruebas de colesterol anualmente. Si el nivel es alto, debe realizarse pruebas más a menudo mientras logra controlarlo.



Revisión de la cabeza a los pies.

Las personas con diabetes también necesitan otras pruebas para evitar complicaciones. Pregunte a su proveedor cuándo debe controlarse los ojos, los riñones y los pies.



Bájela

El control de su presión arterial puede ayudarle a prevenir una enfermedad cardíaca. Si tiene hipertensión (presión arterial alta), estos consejos pueden ayudarle a bajarla. Si su presión arterial es normal, estos consejos pueden ayudarle a mantenerla así.

- 1. MANTENGA UN PESO SALUDABLE.** Pierda peso si su médico le dice que lo haga.
- 2. SEA ACTIVO.** Realice actividad moderada durante 30 minutos al día.
- 3. COMA BIEN.** Coma más frutas, verduras y proteínas magras. Reduzca las grasas saturadas. Lea las etiquetas de los alimentos envasados.
- 4. REDUZCA EL SODIO.** Elija otras especias para añadir sabor a los alimentos. Limite los alimentos procesados y de restaurante.
- 5. LIMITE EL ALCOHOL.** Un trago al día en el caso de las mujeres o dos en el caso de los hombres es una cantidad moderada. O, simplemente no beba alcohol.
- 6. TOME SU MEDICAMENTO.** Si su médico le receta un medicamento para la presión arterial, tómese de acuerdo con las instrucciones. Use notas, alarmas o llamadas telefónicas como ayuda para recordarlo.



Contrólese. Una presión arterial saludable es de 120/80 o menos. La presión arterial alta o hipertensión es de 140/90 o superior. Una lectura intermedia se considera prehipertensión, o presión arterial alta al límite.



Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, pregunte sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (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)

Su coordinador de servicios Hable con su coordinador de servicios (llamada gratuita).

1-800-349-0550 (TTY 711)

Nuestro sitio web Use nuestro directorio de proveedores o lea su Manual para miembros. myuhc.com/CommunityPlan

Línea directa nacional contra la violencia doméstica Obtenga ayuda gratis y confidencial ante 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)

¿Es Alzheimer?

Conozca los signos de advertencia.

Los problemas de memoria menores pueden formar parte normal del envejecimiento. Sin embargo, la enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia no. La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad cerebral que empeora con el tiempo. Constituye la sexta causa de muerte en los Estados Unidos. La detección temprana y su tratamiento pueden ayudar con los síntomas. También puede ayudar a las familias a aprender cómo lidiar con la enfermedad. La Asociación de Alzheimer enumera algunos signos de advertencia que debe conocer:

- 1. PÉRDIDA DE MEMORIA.** Olvidar información nueva o fechas y acontecimientos importantes. Hacer las mismas preguntas una y otra vez.
- 2. PROBLEMAS CON TAREAS FAMILIARES O PLANIFICACIÓN.** Las tareas como seguir una receta o conducir a un lugar familiar pueden hacerse más difíciles. Pueden tomar mucho más tiempo de lo que solían tomar antes.
- 3. NO SABER LA HORA O NO CONOCER UN LUGAR.** Perder la noción de las estaciones, fechas o la hora.
- 4. PROBLEMAS PARA HABLAR O ESCRIBIR.** Problemas para seguir una conversación. No recordar palabras o usar palabras de manera incorrecta.
- 5. PERDER OBJETOS.** Poner objetos en lugares inusuales. No ser capaz de recordar dónde se pudo haber dejado un objeto.
- 6. CAMBIOS DE HUMOR Y PERSONALIDAD.** Confundirse, deprimirse, ponerse temeroso o ansioso. Alterarse con facilidad cuando está fuera de su zona de confort.



¿Observa signos de advertencia? Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) de inmediato. Visite la Asociación de Alzheimer en alz.org o llame a su línea de ayuda disponible las 24 horas, los siete días de la semana, al **1-800-272-3900** para obtener más información.