

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.





## Vacunas para preadolescentes.

Cuando su hijo cumpla 11 o 12 años, es hora de otra ronda de vacunas. Estas se administran en el control anual de su hijo preadolescente. Estas vacunas ayudan a proteger a sus hijos, amigos y familiares contra enfermedades graves. La próxima vez que lleve a su hijo preadolescente al médico, pregunte acerca de las siguientes vacunas:

- **VPH:** Previene el virus del papiloma humano.
- **Conjugado meningocócico:** Previene la meningitis bacteriana.
- **Tdap:** Previene el tétano, la difteria y tos ferina.

Si a su hijo le falta alguna de estas vacunas, no es demasiado tarde para administrárselas.

 **Es su mejor opción.** Obtenga más información sobre las vacunas para cada miembro de su familia en [CDC.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines).

# 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.

## Pregunte al Dr. Health E. Hound®.

### P: ¿Por qué debe someterse mi hijo a una prueba de detección de plomo?

**R:** El plomo se encuentra por lo general en las tuberías o la pintura de las casas más antiguas. Los niños pueden inhalarlo o tragarlo. Demasiado plomo en el organismo de un niño causa envenenamiento por plomo, que puede afectar la sangre, los huesos o el cerebro de un niño. También puede causar retrasos en el crecimiento o problemas de desarrollo.



Muchos niños con envenenamiento por plomo no tienen síntomas. Por ello, es muy importante llevar a cabo las pruebas pertinentes. Los expertos recomiendan llevarlas a cabo al año y a los 2 años. La prueba de detección de plomo forma parte del control de niño sano en estas edades. La prueba se realiza con unas pocas gotas de sangre.

 **Obtenga información sobre el plomo.** Lea acerca del envenenamiento por plomo y otros temas de salud infantil. Visite [UHC.com/RIkids](https://www.uhc.com/RIkids).



## 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. Los antibióticos no combaten el virus de la gripe, pero el autocuidado puede ayudarle a sentirse un poco mejor hasta que pase. Descanse bastante, beba una gran cantidad de agua, y quédese en casa para no contagiar la gripe a otras personas. Si está en un grupo de alto riesgo o tiene inquietudes acerca de su enfermedad, llame a su PCP.

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 **1-800-587-5187, TTY 711.**



## Vea aquí.

### Hágase un examen ocular para personas diabéticas cada año.

La retinopatía diabética es una complicación común de la diabetes. El azúcar alta en sangre daña los vasos sanguíneos del ojo. Los síntomas rara vez se presentan hasta que el daño es grave. El tratamiento puede evitar que empeore; sin embargo, no puede revertir la pérdida de visión que ya haya sufrido.

Por eso es tan importante realizarse un examen oftalmológico para persona diabética todos los años. Un examen oftalmológico para persona diabética puede detectar el problema de forma temprana, antes de que presente síntomas.

Las personas con diabetes también tienen un mayor riesgo de tener otras enfermedades oculares, tales como cataratas y glaucoma. Un buen control de la diabetes puede ayudar a prevenir la pérdida de la visión.

 **Podemos ayudarle.** Si tiene diabetes o alguna otra afección crónica, podemos ayudarle. Ofrecemos programas de control de enfermedades, que le ayudan a controlar su afección. Para obtener más información, llame al **1-800-587-5187, TTY 711.**

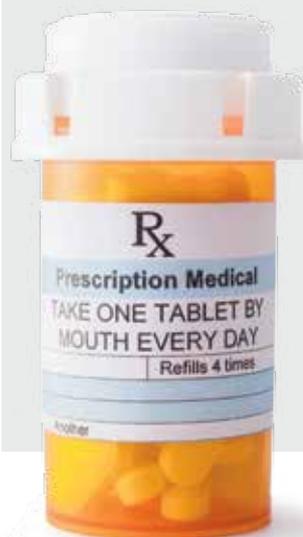
## La dosis correcta.

Si su hijo tiene trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), posiblemente su proveedor sugiera algún medicamento. Existen diversos tipos de medicamentos para tratar el TDAH. Puede tomar un tiempo encontrar cuál es el mejor medicamento para su hijo.

Es probable que su hijo tenga que cambiar de medicamento o posología un par de veces, ya que posiblemente algunos no le sirvan. Otros

pueden causar efectos secundarios. Una dosis puede ser muy baja o demasiado alta.

Por ello es tan importante que los niños que toman un medicamento para el TDAH vayan al médico con frecuencia. Visite al médico dentro de los 30 días siguientes a haber surtido la primera receta. Consulte al PCP nuevamente dentro de los seis a nueve meses siguientes para cerciorarse de que el medicamento está funcionando. Luego, no olvide ir a las citas periódicas. La terapia del comportamiento y orientación también pueden ayudar.





## Rincón de recursos.

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

**1-800-587-5187, 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)**

**MyHealthLine™:** 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 en su teléfono celular cada semana de acuerdo con su etapa del embarazo. Inscribábase **enviando la palabra BABY o BEBE al 511411**. Luego, ingrese el código de participante HFS.

**Healthy First Steps®:** Reciba apoyo durante su embarazo.

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

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

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

**KidsHealth®:** Obtenga información confiable sobre temas de salud para y sobre niños.

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

# Receta saludable.

Comience el día con un tazón energético.

Los tazones energéticos están causando furor, y por una buena razón. Es una comida deliciosa con una gran cantidad de proteínas, con muchas verduras y condimentos sabrosos. Intente comenzar el día con esta receta de la Asociación Estadounidense del Corazón inspirada en el suroeste de los Estados Unidos.



## Ingredientes

- ¼ taza de quinoa cruda
- 1 aguacate, sin hueso y en cubitos
- 2 tomates medianos, en cubitos
- 1 mazorca de maíz, desgranada
- 2 tallos de cebollín, picados
- ¼ taza de cilantro, picado
- 4 huevos
- Salsa o salsa picante con contenido reducido de sodio, opcional

## Instrucciones

Cocine la quinoa de acuerdo con las instrucciones del paquete. Enfrie ligeramente, y luego divida en cuatro tazones. (Esto se puede hacer la noche anterior.) Acomode las verduras en la parte superior. Caliente un sartén mediano sobre fuego medio-alto y cubra con aceite en aerosol antiadherente. Rompa los huevos, póngalos en el sartén y cúbralos durante 3 o 4 minutos, hasta que la clara esté cocida y la yema esté líquida. Coloque un huevo en cada tazón. Cubra con salsa o salsa picante y disfrute.

Rinde 4 porciones.



**Personalícela.** Esta receta es fácil de personalizar con diferentes verduras o huevos cocinados como más le gusten.