

LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK



## ¿Sabía usted?

El cáncer de piel ahora se diagnostica más que todos los demás tipos de cáncer juntos. La luz ultravioleta (UV) es la causa principal del cáncer de piel, la cual proviene de la luz solar y de las camas de bronceado. El uso de un protector solar, cubrirse la piel y evitar las camas de bronceado pueden ayudar a prevenir el cáncer de piel.

## Health4Me

### Su salud en sus manos

UnitedHealthcare Health4Me™ es una aplicación móvil que le permite acceder fácilmente a la información de su plan de salud. Está desarrollada para ser su recurso de consulta sobre atención médica cuando se encuentre fuera de casa.

- Encuentre proveedores, hospitales y clínicas de atención de urgencia cercanos.
- Consulte los beneficios de su plan de salud.
- Acceda a su tarjeta de identificación de miembro.
- Reciba importantes notificaciones sobre beneficios y atención médica.
- Vea su Manual para miembros.
- Conéctese con profesionales útiles.



**Comience.** Abra la tienda de aplicaciones en su iPhone o Google Play en su teléfono Android. Descargue la aplicación. Use sus datos de acceso de **myuhc.com** para iniciar sesión, o ingrese la información de su tarjeta de identificación de miembro para registrarse.





## Solo miembros

Puede obtener información importante acerca de su plan de salud en cualquier momento en **myuhc.com/CommunityPlan**. En este sitio seguro podrá ver su tarjeta de identificación, encontrar un proveedor, completar una evaluación de salud y aprender acerca de sus beneficios, entre otras cosas. Regístrese hoy y aproveche al máximo sus beneficios. Es rápido y fácil:

1. Vaya a **myuhc.com/CommunityPlan**.
2. Haga clic en "Register Now" (Registrarme ahora). Necesitará su tarjeta de identificación de miembro, o puede usar su número de Seguro Social y su fecha de nacimiento para registrarse.
3. Siga las instrucciones paso a paso.

## Nos preocupamos por usted

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. La administración de atención ayuda a las personas con:

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

Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades. Los miembros en estos programas reciben recordatorios acerca de su atención. Estos programas ayudan a los miembros con enfermedades crónicas como:

- diabetes
- asma
- EPOC
- depresión



**Hay ayuda disponible.** Llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-542-9238 (TTY 711)** para preguntar acerca de los programas que pueden ayudarle a usted o a su familia.



## Bajo control

### Pruebas para personas con diabetes

Si tiene diabetes, debe hacer de su salud una prioridad. Se requiere de una supervisión constante y cuidadosa para mantener la diabetes bajo control. Las pruebas habituales le ayudan a ver cómo está. ¿Se ha realizado estas pruebas recientemente?

**Análisis de sangre A1c:** Este análisis de laboratorio indica cuán bien ha controlado su nivel de azúcar en sangre en los últimos dos a tres meses. Además, indica la eficacia de su tratamiento. Realícese este análisis de dos a cuatro veces al año.

**Enfermedad cardíaca:** Las personas con diabetes tienen el doble de riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. El control de su colesterol y presión arterial puede proteger su corazón. Controle su colesterol una vez al año o cuando su médico se lo indique. Pida que revisen su presión arterial en cada consulta médica.

**Función renal:** La diabetes puede dañar los riñones. Este análisis de sangre se asegura de que los suyos funcionen de manera adecuada. Realícese esta prueba una vez al año.

**Examen de pupila dilatada:** El azúcar elevado en la sangre puede causar ceguera. En esta prueba, sus pupilas se dilatan con gotas oftálmicas para poder revisar la retina. Ayuda a detectar problemas antes de que se dé cuenta de que los tiene. Realícese esta prueba una vez al año.



**Con nosotros es fácil.** Estas pruebas son beneficios cubiertos. Si necesita ayuda para programar una cita o ir al médico, llame a Servicios para miembros al **1-877-542-9238 (TTY 711)**.

# Un golpe fuerte

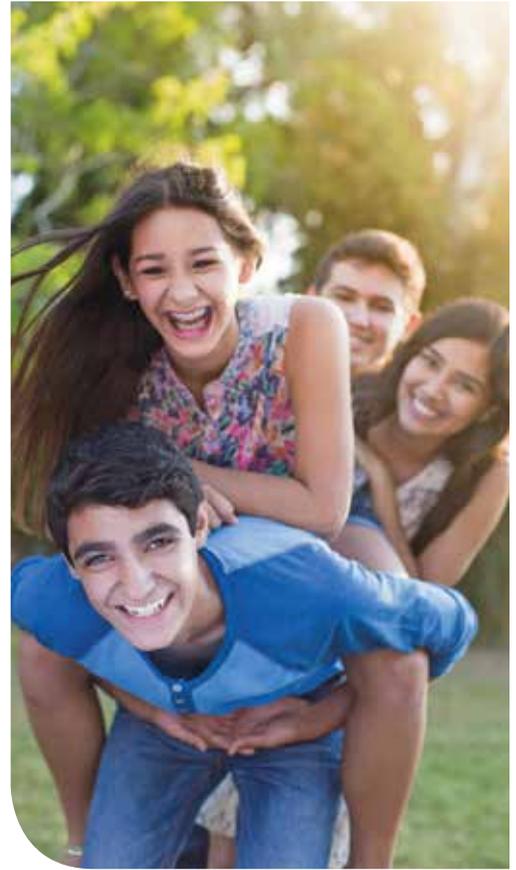
## Vacuna contra el VPH y pruebas de Papanicolaou

El virus de papiloma humano (VPH) es una infección de transmisión sexual común. A veces, causa cáncer. Es el causante de la mayoría de los casos de cáncer de cuello uterino en mujeres. También causa algunos tipos de cáncer anal y bucal tanto en hombres como en mujeres.

Actualmente, existe una vacuna contra el VPH. Funciona mejor si los adolescentes se vacunan antes de comenzar su vida sexual activa. Los niños deben recibirla a los 11 o 12 años. Sin embargo, se pueden vacunar desde los 9 años y hasta los 26 años. Pregunte sobre ella en la próxima revisión de su hijo preadolescente.

La vacuna contra el VPH no estaba disponible cuando los adultos actuales eran preadolescentes. Las mujeres deben continuar realizándose exámenes de diagnóstico de cáncer de cuello uterino mediante pruebas de Papanicolaou.

Es una prueba rápida y sencilla que busca indicios de cáncer. Su médico utiliza un cepillo o hisopo para recolectar algunas células de su cuello uterino. Un laboratorio analiza las células bajo un microscopio. Las pruebas de Papanicolaou se recomiendan cada tres años.



**¿Es el momento?** Pregunte a su proveedor de salud de la mujer si necesita un Papanicolaou este año. ¿Necesita encontrar un nuevo proveedor? Use el directorio de proveedores en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-542-9238 (TTY 711)**.

## Pregunte al Dr. Health E. Hound

### P: ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a andar seguro en bicicleta?

**R:** Es divertido hacer actividades al aire libre. Andar en bicicleta es una excelente forma para desplazarse. También es un buen ejercicio. Haga que cada viaje sea seguro con estas sugerencias.

**Uso de un casco.** Acostumbre a su hijo a que use casco desde la primera vez que ande en triciclo o como pasajero en una bicicleta para adultos. Solo utilice cascos diseñados para andar en bicicleta. Utilice también un casco para demostrar a su hijo lo importante que es. Las caídas pueden ocurrir en cualquier lugar. Por ello, asegúrese de que su hijo use un casco cada vez que se monte en una bicicleta.

**Enseñe sobre seguridad vial.** Enséñele a su hijo las normas de los caminos. Demuéstrele cómo detenerse y mirar hacia todos lados antes de cruzar o ingresar a una calle. Pídale que ande por el lado derecho, en el sentido del tráfico, y que obedezca las señales de tránsito y los letreros.

**Utilice bicicletas de un tamaño adecuado.** No compre una bicicleta grande para que su hijo se adapte posteriormente a ella. Es difícil controlar las bicicletas demasiado grandes. Con una bicicleta del tamaño adecuado, su hijo podrá apoyar las puntas de los pies en el suelo.



**Mantenga la seguridad.** Obtenga más consejos para mantener seguros y sanos a sus hijos. Descubra cómo tratar las quemaduras solares, picaduras de insectos y rodillas raspadas que son comunes en el verano. Visite [KidsHealth.org](http://KidsHealth.org).



# Plagas fastidiosas

Una casa sin plagas ni roedores es una casa más sana.

Las plagas pueden causar diversos problemas de salud graves en adultos y niños. Evitar dejarle alimento, agua y cobijo a las plagas puede ayudar a evitar que entren a su casa.

## Alimento

- Mantenga limpias las encimeras (topes) de la cocina.
- Mantenga sus alimentos guardados en una alacena, en envases herméticos o bolsas plásticas.
- No deje el alimento para mascotas afuera todo el día y la noche.
- Mantenga la basura en bolsas plásticas bien cerradas. Saque la basura todos los días.

## Agua

- Evite dejar que el agua se estanque dentro de su casa, como dejar platos en remojo en el fregadero.
- Arregle las llaves (grifos) que tengan fugas.
- No deje el agua de las mascotas afuera de un día para otro.

## Cobijo

- Evite el desorden donde las plagas puedan vivir y reproducirse.
- No mantenga pilas de revistas, periódicos o cartón.
- Mantenga las puertas cerradas e instale mosquiteros en puertas y ventanas.
- Verifique si los paquetes tienen plagas antes de meterlos a su casa.



## Rincón de recursos

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

**1-877-542-9238 (TTY 711)**

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

**1-855-575-0136 (TTY 711)**

**Baby Blocks** Inscríbese en un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las nuevas mamás.

**UHCBabyBlocks.com**

### Cuidado de las embarazadas en Twitter

Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo.

**@UHCPregnantCare**

**@UHCEmbarazada**

**bit.ly/uhc-pregnancy**

**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/CommunityPlan**

**Health4Me**

**Community Rewards** Gane recompensas por comportamientos saludables.

**UHCommunityRewards.com/KS**



SU1603