



# 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.



**¡Hola, enfermera!** UnitedHealthcare tiene una línea de enfermería, NurseLine<sup>SM</sup>, que atiende las 24 horas, los 7 días de la semana. Una enfermera puede ayudarle a decidir cuál es el mejor lugar para recibir atención médica. Llame a la línea de enfermería al **1-855-575-0136, TTY 711**.

## ¿De qué forma podemos ayudarle?

UnitedHealthcare Community Plan le ofrece beneficios y programas especiales que le permiten mejorar su salud. Una evaluación de salud nos indica qué servicios pueden ayudarle. Al responder tan solo algunas preguntas, le podemos indicar los programas que usted necesita.

Les pedimos a los miembros nuevos que lleven a cabo una evaluación de salud dentro de los 60 días siguientes a unirse al plan. Si ha sido miembro durante más tiempo, no es demasiado tarde.



**Es fácil.** Solo tardará algunos minutos en responder una evaluación de salud. Solo visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan) o llame al **1-877-542-9238**, **TTY 711**, para responderla por teléfono.

# 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.



## Depresión de invierno.

El trastorno afectivo estacional (SAD, por sus siglas en inglés) es una forma de depresión. Se produce durante los meses fríos y oscuros de invierno. Entre sus síntomas se encuentran la tristeza, irritabilidad, dormir en exceso y aumento de peso. Si cree que usted tiene SAD, siga estas sugerencias para cuidarse a sí mismo:

- **Utilice una caja de luz.** Las cajas de luz proveen una luz potente parecida a la del sol. Pregunte a su proveedor si podrían ser adecuadas para usted.
- **Haga ejercicio.** Se sabe que la actividad física mejora el estado de ánimo y alivia el estrés. La yoga, meditación y terapia de masajes también pueden ser útiles.
- **Pase tiempo al aire libre.** Incluso en días nublados durante el invierno, la luz exterior puede ayudarle a sentirse mejor. Dé un largo paseo o almuerce al aire libre. Si debe quedarse en casa, siéntese cerca de las ventanas.
- **Tome vitaminas.** El SAD se ha vinculado a una deficiencia de vitamina D. Hable con su médico acerca del consumo de vitamina D u otros suplementos.



**¿Tiene SAD?** Hable con su proveedor. La terapia o los antidepresivos pueden ayudarle. Para obtener información sobre el uso de sus beneficios de salud del comportamiento, llame gratis al **1-877-542-9238**, **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. Puede detectar el problema antes de que presente síntomas. El examen es rápido y no duele.

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 **1-877-542-9238, TTY 711.**



## 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, pero el cuidado puede ayudarle a sentirse un poco mejor hasta que pase. Tome un antipirético o un analgésico, descanse bastante, beba una gran cantidad de agua y quédese en casa para no contagiar la gripe a otras personas.

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** o llame gratis al **1-877-542-9238, TTY 711.**





## 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**

**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)**

**NurseLine<sup>SM</sup> (Línea de enfermería):** Reciba 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**

**MyHealthLine<sup>TM</sup>:** Si reúne los requisitos, puede recibir un teléfono inteligente y un plan de servicio mensual gratis.

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

**Línea para dejar de fumar:** Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

**[QuitNow.net](http://QuitNow.net)**

**1-800-227-2345, TTY 711**

**Línea nacional contra la violencia doméstica:**

Reciba apoyo, recursos y consejos las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

**1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224  
[thehotline.org](http://thehotline.org)**

# 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.