



# Health TALK

INVIERNO 2019 | TURN OVER FOR ENGLISH!



## ¿Qué opina?

En unas pocas semanas, puede recibir una encuesta por correo en la que se le pregunta qué tan satisfecho está con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, llénela y devuélvala por correo. Sus respuestas serán privadas y su opinión nos ayudará a mejorar el plan de salud.



## Respire con facilidad.

### Cómo controlar el asma cuando hace frío.

Muchas personas que padecen asma dan un respiro de alivio cuando llega el invierno. Los desencadenantes en espacios abiertos como el polen y las malas hierbas desaparecen. Pero algunas personas se sienten peor en el invierno, su asma puede desencadenarse por el aire frío o seco. Los ácaros del polvo y la caspa de las mascotas también pueden acumularse cuando las ventanas están cerradas.

Estos son 4 consejos para el control del asma en invierno:

- 1. Beba mucha agua,** intente que sean 8 vasos al día.
- 2. Utilice un humidificador en el interior,** límpielo y cambie el filtro a menudo.

**3. Cúbrase la boca y la nariz cuando esté en el exterior,** utilice una bufanda o tapabocas.

**4. Aspire y limpie el polvo a menudo.** Mantenga a las mascotas fuera de las habitaciones. Lave las sábanas de las camas semanalmente.



#### Tenga un plan. ¿Sufre de asma?

Hable con su médico sobre si necesita cambiar su plan de acción contra el asma de acuerdo con la estación. Recuerde llevar con usted su inhalador de rescate.



## Tiempo de pruebas.

El cáncer de colon es prevenible. No espere a que los síntomas se presenten para hacerse un examen. Los síntomas no siempre son evidentes, pero pueden incluir:

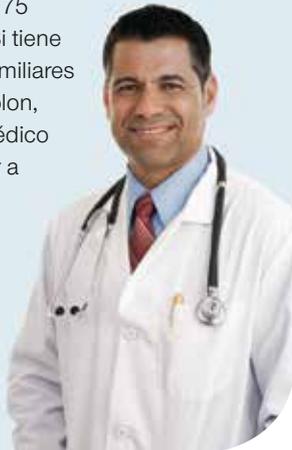
- Cambios en los hábitos intestinales.
- Cambios en la consistencia de las heces.
- Sangre en las heces.
- Dolor abdominal.

Su riesgo de cáncer de colon aumenta después de los 45 años de edad. Si es mayor de 45 años, hable con su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) sobre la prueba de detección con colonoscopia. Una colonoscopia es una prueba que examina el intestino grueso con una cámara. También remueve pólipos, los cuales son nódulos pequeños. Los pólipos que se extirpan se analizan para detectar cáncer. La mayoría de los pólipos no son cancerosos, pero al extraerlos se evita que se conviertan en cáncer. Si se encuentra cáncer, es muy tratable cuando se detecta en etapa temprana.



### Hágase un examen.

La Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda que los adultos en riesgo promedio se realicen pruebas de detección de cáncer de colon cada 10 años desde los 45 hasta los 75 años de edad. Si tiene antecedentes familiares de cáncer de colon, hable con su médico sobre comenzar a realizarse las pruebas de detección con mayor anticipación.



## Hágase cargo.

### Consulte a su PCP para su visita de rutina anual.

Las revisiones médicas no son solo para niños. También pueden ayudar a los adultos a mantenerse saludables. Consulte a su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) una vez al año para una consulta de rutina. Obtendrá las pruebas o vacunas que necesite. Su PCP puede buscar problemas que a menudo no presentan síntomas.

Empiece este año con el pie derecho al programar una cita con su PCP. Prepararse para la visita a su PCP puede ayudarle a sacar el máximo provecho. Así es como puede hacerse cargo de su atención médica:

1. Piense en lo que desea obtener de la visita antes de que vaya. Trate de enfocarse en las 3 cuestiones principales con las que requiere ayuda.
2. Informe a su PCP sobre cualquier medicamento o vitamina que consuma regularmente. Lleve una lista escrita o los medicamentos en sí.
3. Informe a su PCP sobre otros médicos que consulte y mencione cualquier medicamento o tratamiento que le hayan prescrito. Lleve copias de cualquier informe y resultados de pruebas.
4. Anote sus síntomas. Informe a su médico cómo se siente, mencione cualquier nuevo síntoma y cuando comenzó.
5. Lleve a alguien que le sirva de apoyo y que pueda ayudarlo a recordar y anotar información.



**¿Necesita un doctor?** Podemos ayudar. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-877-542-9238, TTY 711**, visite nuestro sitio web para miembros en **myuhc.com/CommunityPlan** o utilice la aplicación UnitedHealthcare **Health4Me®**.

# Bajo control.

## Pruebas para personas con diabetes.

Si padece de diabetes, es importante que haga de su salud una prioridad. Se requiere un monitoreo constante y cuidadoso para mantener la diabetes bajo control. Las pruebas regulares le ayudan a ver cómo se encuentra. ¿Se ha realizado estas pruebas recientemente?

- **Prueba de sangre A1c.** Esta prueba de laboratorio indica qué tan bien se ha controlado el azúcar en la sangre durante los últimos meses, realícese dicha prueba de 2 a 4 veces al año.
- **Enfermedad cardíaca.** El control del colesterol y la presión arterial puede proteger el corazón. Hágase una prueba de colesterol una vez al año o cuando su médico le indique que debe hacerlo. Es importante que mantenga su presión arterial por debajo de 130/80. Deberán revisar su presión arterial en cada consulta.
- **Función renal.** La diabetes puede dañar los riñones. Con una prueba de orina y una prueba de sangre se puede hacer una revisión para garantizar que los suyos estén funcionando correctamente. Hágase la prueba una vez al año.
- **Examen de los ojos con dilatación de pupilas.** El azúcar en sangre elevada puede causar ceguera. En esta prueba, unas gotas para los ojos hacen que las pupilas se vuelvan más grandes para que se pueda revisar la retina. Ayuda a encontrar problemas antes de que los note. Hágase esta prueba una vez al año.
- **Examen de los pies.** Hágase un examen de los pies una vez al año para detectar heridas y daños en los nervios.



**Lo hacemos fácil.** Estas pruebas son beneficios cubiertos. Si necesita ayuda para concertar una cita o acudir al médico, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-877-542-9238, TTY 711**. O bien, utilice la aplicación **Health4Me**.

## Conozca sus cifras.

Casi 1 de cada 3 adultos sufre de presión arterial elevada, también denominada hipertensión. Esto significa que la presión arterial es de 130/80 o más elevada. La presión arterial elevada puede dar paso a problemas graves, por lo que es importante tratarla. Es una de las principales causas de accidente cerebrovascular, ataque cardíaco, enfermedad renal e insuficiencia cardíaca congestiva. Hay varias medidas que puede tomar para controlar la presión arterial.

- Consulte a su médico con regularidad y pida que le examinen la presión arterial en cada consulta.
- No fume.
- Límite el consumo de sal a menos de 1,500 mg al día.
- Manténgase en un peso saludable.
- Límite el consumo de alcohol a 1 bebida al día para las mujeres o a 2 (o menos) para los hombres.
- Haga ejercicio por lo menos 30 minutos al día.



**Consulte a su médico.** Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, su médico puede sugerirle medicamentos. Existen muchos tipos diferentes de medicamentos que reducen la presión arterial. Asegúrese de acudir a todas las citas de seguimiento con su médico. Pida que le examinen la presión arterial a menudo.



# 10 hechos sobre la depresión.

## Cosas que debe saber cuando se siente deprimido.

- 1. La depresión afecta el pensamiento.** Si tiene pensamientos de suicidio, comuníquese con alguien de inmediato. Puede comunicarse a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **1-800-273-TALK (8255)** o al teléfono de la Red Nacional de Esperanza (National Hopeline Network) al **1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)**.
- 2. La depresión hace que sea difícil ayudar a los demás.** Es difícil pensar en otras personas cuando está deprimido.
- 3. La depresión a menudo se experimenta como ansiedad.** Asegúrese de obtener un diagnóstico correcto, esto le ayudará a recibir el mejor tratamiento para usted.
- 4. La irritabilidad continua puede ser un síntoma de depresión.**
- 5. El dolor crónico puede ser otro síntoma de la depresión.** Al mismo tiempo, estar en constante incomodidad puede causar que se deprima.
- 6. El alcohol es un depresivo,** también lo son la marihuana y muchas otras drogas recreativas o callejeras. El consumo de esas sustancias puede hacer que se sienta peor a largo plazo.
- 7. Las personas no eligen estar deprimidas,** pero sí pueden decidir cómo lidiar con la depresión. Negar que tiene un problema no lo hará sentirse mejor.
- 8. La depresión puede ser tan difícil para sus seres queridos como lo es para usted,** aquellos más cercanos a usted pueden comenzar a sentirse no amados. Intente demostrar su amor en pequeñas formas que pueda controlar.
- 9. El ejercicio es la cura más fácil y menos costosa para la depresión.** Caminar solo 30 minutos al día puede ayudar.
- 10. A veces la terapia de conversación puede hacer maravillas.** Piense en buscar asesoramiento.

Puede encontrar más información, herramientas y recursos para la depresión en el sitio web de Live and Work Well. Para acceder a Live and Work Well:

- Vaya a **Liveandworkwell.com**.
- Si no conoce su código de acceso, haga clic en “No sé mi código de acceso.”
- Seleccione su plan de salud en la lista de opciones de UnitedHealthcare Community Plan.
- Haga clic en “Ingresar.”
- Vaya al menú desplegable “Mind and Body” (mente y cuerpo).
- Seleccione “Mental Health” (salud mental).
- Desplácese hacia abajo para seleccionar su tema. Los temas incluyen la depresión, así como otros trastornos de salud mental.



**Obtenga ayuda.** Para conocer más sobre sus beneficios de salud del comportamiento, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-877-542-9238, TTY 711**.

## Rincón de recursos.

**Servicios para miembros:** Encuentre un médico, pregunte acerca de sus beneficios o emita una queja en cualquier idioma (línea gratuita).  
**1-877-542-9238, TTY 711**

**Nuestro sitio web y aplicación móvil:** Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o consulte su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.  
**myuhc.com/CommunityPlan Health4Me®**

**NurseLine<sup>SM</sup>:** Obtenga asesoramiento en salud por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (línea gratuita).  
**1-855-575-0136, TTY 711**

**KanQuit:** Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar (línea gratuita).  
**KSquit.org**  
**1-800-784-8669, TTY 711**

**Línea telefónica directa de ayuda nacional contra la violencia doméstica:** Obtenga asistencia, recursos y asesoramiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana (línea gratuita).  
**1-800-799-SAFE**  
**TTY 1-800-787-3224**  
**thehotline.org**



UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad, preferencia sexual, preferencia de género u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad, preferencia sexual, preferencia de género u origen nacional, puede enviar una queja a:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Usted tiene que enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

**Internet:**

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

**Teléfono:**

Llamada gratuita, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

**Correo:**

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.



UnitedHealthcare Community Plan does not treat members differently because of sex, age, race, color, disability, sexual preference, gender preference or national origin.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability, sexual preference, gender preference or national origin, you can send a complaint to:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

You must send the complaint within 60 days of when you found out about it. A decision will be sent to you within 30 days. If you disagree with the decision, you have 15 days to ask us to look at it again.

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 6:00 p.m.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

**Online:**

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Complaint forms are available at

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

**Phone:**

Toll-free **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

**Mail:**

U.S. Dept. of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 6:00 p.m.