



# HealthTALK

VERANO 2019



## ¿Sabía que...?

De acuerdo con los Centros para el control y la prevención de enfermedades, solo alrededor de la mitad de los adultos de EE.UU. cumplen con las pautas de actividad física para ejercicios aeróbicos. Una variedad de actividades divertidas como caminar, bailar, nadar, entre otras, pueden ayudarle a ponerse en movimiento este verano.



## Manténgase fresco.

### Cómo hacer frente al calor.

El clima caluroso del verano puede ser incómodo. Ciertas condiciones o medicamentos pueden hacer que el cuerpo reaccione de manera diferente al calor. El calor extremo puede provocar insolación u otras enfermedades relacionadas con el calor.



Hay medidas que puede tomar para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor:

- Permanezca dentro de los edificios con aire acondicionado tanto como sea posible.
- Beba mucha agua. No espere hasta que tenga sed para beber.
- Vístase con ropa ligera, suelta y de colores claros.
- No participe en actividades difíciles. Descanse lo suficiente.

Los signos de una enfermedad relacionada con el calor incluyen calambres musculares, vómitos o dolores de cabeza. Si experimenta estos síntomas, busque tratamiento de inmediato.

# Hay ayuda disponible.

## Obtenga tratamiento para problemas de alcohol y drogas.

Recibir tratamiento para el consumo de sustancias puede ayudarle a tener una vida mejor. La ayuda para usted o un ser querido puede comenzar al hablar con un médico, enfermera u orientador. A continuación, le indicamos cómo comenzar su recuperación:

- **Obtenga ayuda de inmediato.**
- **Participe activamente.** Asista a sus citas. Haga preguntas.
- **Encuentre el programa adecuado.** Hay disponibles diferentes tipos de ayuda. Asegúrese de que el programa se sienta adecuado para usted.
- **Obtenga ayuda de su familia y amigos.** No intente recuperarse por sí solo. Contar con personas a las que pueda recurrir para obtener apoyo y consejo puede ser de gran ayuda.
- **Únase a un grupo de apoyo.** Hablar con otras personas que han “pasado por lo mismo” es muy útil. Hay muchos tipos de grupos, en línea y en persona.



**Conozca más.** Visite [LiveAndWorkWell.com](http://LiveAndWorkWell.com) para obtener más información sobre cómo obtener tratamiento para los trastornos por consumo de sustancias y enfermedades mentales.

## Controle el asma.

Los adultos mayores podrían tener más problemas para controlar el asma, los investigadores están estudiando el por qué. A continuación se presentan algunas cuestiones a las que hay que prestar atención:

- **Medicamentos.** Algunos medicamentos que toma para otros problemas de salud podrían agravar el asma. Estos incluyen aspirina y otros analgésicos, medicamentos para la presión arterial o el corazón, y gotas oftálmicas para el glaucoma.
- **Otras enfermedades crónicas.** La enfermedad por reflujo gastroesofágico (ácido estomacal que sube a la garganta) y la depresión pueden empeorar el asma.
- **Obesidad.** El asma se presenta en tasas más altas entre los adultos mayores de 60 años que sufren de sobrepeso u obesidad.

Mencione cualquier inquietud que tenga sobre el asma cuando consulte a su médico. Lleve una lista de todos los medicamentos y suplementos que esté tomando. Tome notas durante todo el año sobre cualquier cambio que haya notado.



**Podemos ayudar.** Contamos con programas para el control de enfermedades que ayudan a las personas con el asma, la diabetes y otras afecciones crónicas. Para obtener más información, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-877-542-9238, TTY 711.**

## ¿Es un accidente cerebrovascular?

El accidente cerebrovascular ocurre cuando un vaso sanguíneo en el cerebro se rompe o se bloquea. Dependiendo de qué áreas del cerebro estén afectadas y de cuánto tiempo haya transcurrido antes de comenzar el tratamiento, los sobrevivientes de accidente cerebrovascular pueden sufrir discapacidades de leves a graves.

### Síntomas.

Conocer los síntomas de un accidente cerebrovascular puede ayudarle a obtener ayuda médica rápidamente. Los síntomas incluyen:

- Adormecimiento repentino o debilidad del rostro, el brazo o la pierna.
- Confusión repentina, dificultad para hablar o entender.
- Cambios repentinos en la visión en uno o ambos ojos.
- Dificultad repentina para caminar o mantener el equilibrio.
- Dolor de cabeza súbito e intenso.
- Somnolencia.
- Náuseas o vómitos.

### Señales.

Hay 3 tareas sencillas que pueden ayudarle a determinar si alguien está presentando estos síntomas. Si alguien está teniendo un accidente cerebrovascular, es posible que no pueda:

- Sonreír.
- Levantar ambos brazos.
- Decir una frase sencilla de forma coherente.



**Actúe rápido.** Llame al **911** ante la primera señal de un posible accidente cerebrovascular. El tratamiento rápido es esencial.

# Conozca sus cifras.

## Es importante controlar la presión arterial.

Aproximadamente 1 de cada 3 adultos en EE.UU. sufre de presión arterial alta. Pero solo alrededor de la mitad de estas personas tienen la presión arterial alta bajo control. La presión arterial alta también se denomina hipertensión. Las nuevas pautas dicen que la hipertensión en etapa 1 comienza con una lectura de la presión arterial de 130/80 o mayor.

La hipertensión generalmente no tiene síntomas. Dado que puede dar paso a problemas graves, es importante tratarla. La hipertensión 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.

- Limite el consumo de sal a menos de 1,500 mg al día.
- Consuma una dieta saludable rica en frutas y verduras.
- Limite el consumo de alcohol a 1 bebida al día para las mujeres, o a 2 (o menos) para los hombres.
- Mantenga un peso saludable.
- Manténgase activo. Dé un paseo a buen ritmo de 10 minutos 3 veces al día, 5 días a la semana. Consulte a su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) antes de comenzar un programa de ejercicios.
- No fume.
- Controle el estrés.



**Consulte a su médico.** Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes para mantener la presión arterial baja, 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. Examine la presión arterial a menudo.



# No se arriesgue, vacúnese.

## Puede prevenir 2 enfermedades comunes.

Las vacunas no son solo para los niños, los adultos también las necesitan. Si es mayor de 60 años, hable con su médico acerca de las vacunas para el herpes zóster y la enfermedad neumocócica.

El herpes zóster es causado por el virus del herpes zóster. Este es el mismo virus que causa la varicela. Causa un sarpullido que puede dar paso a problemas de nervios dolorosos. La vacuna se recomienda para adultos de 60 años en adelante. Incluso las personas que han tenido herpes zóster o varicela en el pasado deben vacunarse. Las personas con sistemas inmunes debilitados no deben vacunarse.

La enfermedad neumocócica es causada por la bacteria *Streptococcus pneumoniae*. Puede causar infecciones graves como algunos tipos de neumonía (una infección pulmonar) y meningitis (una infección cerebral). La vacuna se recomienda para todos los adultos de 65 años en adelante. Los adultos jóvenes que fuman o tienen asma también deben vacunarse. También es importante para las personas con ciertos problemas de salud.



### ¿Es el momento de una revisión médica?

Consulte a su proveedor de atención primaria (PCP) una vez al año para una revisión médica. Pregunte sobre las vacunas y las pruebas que pueda necesitar. ¿Necesita encontrar un nuevo PCP? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-877-542-9238, TTY 711**. O bien, visite nuestro sitio web para miembros en **myuhc.com/CommunityPlan** o utilice la aplicación UnitedHealthcare **Health4Me**®.



## 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/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**  
**Health4Me®**

**NurseLine<sup>SM</sup> (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**

**QuitLine:** Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).  
**[KSquit.org](http://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 (llamada gratuita).  
**1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224**  
**[thehotline.org](http://thehotline.org)**

**¿Quiere recibir información en formato electrónico?** Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico (llamada gratuita).  
**1-877-542-9238, TTY 711**

# Obtenga la asistencia correcta.

**A dónde acudir para obtener la asistencia que necesita.**

Elegir el lugar correcto al que ir cuando está enfermo o herido puede ayudarlo a recibir atención más rápido. Es importante elegir un proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP). Programe una cita para ver a su PCP antes de que tenga una necesidad urgente.

Consulte a su PCP siempre que sea posible. Su PCP tiene fácil acceso a sus registros, conoce el panorama general de su salud e incluso puede ofrecer citas el mismo día para atender sus necesidades. Es posible que desee consultar a su PCP por necesidades o síntomas como:

- Sarpullido cutáneo.
- Lesiones leves.
- Vacuna contra la gripe.
- Dolor de oído.

Si le es imposible obtener una cita con su PCP, puede ir a un centro de atención de urgencias, ya que allí atienden a pacientes sin cita previa. Puede ir a un centro de atención de urgencias para:

- Tos o resfriado.
- Fiebre o dolor de garganta.
- Dolor de estómago.
- Cortadas o quemaduras leves.

Las salas de emergencia son solo para emergencias médicas graves, vaya solo para las necesidades inmediatas graves, como dolor en el pecho, falta de aliento, quemaduras graves o lesiones graves.

Para preguntas generales de salud, llame a nuestra línea gratuita de NurseLine<sup>SM</sup> al **1-855-575-0136, TTY 711**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las enfermeras certificadas y con experiencia pueden brindarle información y responder preguntas sobre:

- Elegir dónde obtener atención médica.
- Encontrar un doctor o un hospital.
- Ayuda de salud y bienestar.
- Preguntas sobre medicamentos.



**Estamos aquí para ayudarlo.** Desde programar una revisión médica hasta ayudarlo a encontrar un médico, puede contar con nosotros para recibir atención lo más rápidamente posible. Si tiene preguntas, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-877-542-9238, TTY 711**.



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.



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.