



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK



¿Sabía usted que...?

El cáncer de piel es el que se diagnostica más que todos los demás tipos de cáncer juntos. Cada año se detectan más de 5 millones de casos. La mayoría corresponde a cáncer de células basales. El melanoma constituye solo el 1 por ciento de los tipos de cáncer de piel, pero causa la mayoría de las muertes por este tipo de cáncer.

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)**.



Plagas fastidiosas

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.

Su mejor opción, vacúnese

Puede prevenir dos enfermedades comunes.

Las vacunas no son solo para los niños. Los adultos también las necesitan. Si tiene más de 60 años, hable con su médico acerca de las siguientes vacunas:

Herpes zóster

El herpes zóster es el mismo virus que causa la varicela. Provoca una erupción que puede causar problemas nerviosos dolorosos. La vacuna contra esta enfermedad se recomienda para los adultos a partir de los 60 años de edad. Incluso las personas que han tenido herpes zóster o varicela en el pasado deben vacunarse. Las personas con sistemas inmunológicos débiles no deben vacunarse.

Enfermedad neumocócica

La enfermedad neumocócica puede causar infecciones graves, entre las cuales se encuentran algunos tipos de neumonía (infección pulmonar) y meningitis (infección del cerebro). La vacuna neumocócica se recomienda para todos los adultos a partir de los 65 años de edad. Los

adultos más jóvenes que fuman o tienen asma también deben vacunarse. Asimismo, es importante para las personas que padecen algunos problemas de salud.



No se olvide de la influenza. Los adultos también necesitan vacunarse contra la influenza todos los años. El mejor momento para hacerlo es a principios del otoño.



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)

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

QuitLine Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).
1-800-QUIT-NOW (TTY 711)
smokefree.gov

Línea nacional directa contra la violencia doméstica Obtenga apoyo, recursos y consejos para su seguridad, las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).
1-800-799-SAFE (TTY 1-800-787-3224)
thehotline.org

Usted decide

Dar consentimiento para un tratamiento

Usted tiene derecho de tomar sus propias decisiones médicas. Su proveedor le explicará las opciones de tratamiento de una forma que usted pueda entender. Usted tiene derecho a “rechazar” el tratamiento. Es posible que se le pida que firme un formulario para “aceptar” el tratamiento que desea. Esto se denomina consentimiento informado.

Sin embargo, ¿qué sucede si está demasiado enfermo para dar su consentimiento? Una voluntad anticipada permitirá que los proveedores sepan qué tipo de tratamiento desea. Los tipos de voluntades anticipadas incluyen:

Un testamento vital es un documento que explica qué tipo de tratamiento desea. Entra en vigencia solo si usted está muy enfermo o lastimado y no le es posible comunicar a otras personas sus propias decisiones acerca del soporte vital.

Un poder legal duradero es un documento que permite que otra persona tome decisiones en su nombre. Puede elegir a un familiar o a un amigo de confianza. Esta persona puede hablar por usted en caso de que usted quede incapacitado para tomar decisiones médicas. También puede tener un poder legal duradero para la atención de salud mental.



Anótelo. Pida a su médico o al hospital un formulario que le sirva como referencia para crear una voluntad anticipada. Además, puede solicitar formularios a Servicios para miembros llamando gratis al **1-877-542-9238 (TTY 711)**. Entregue copias del formulario a sus proveedores y a alguien en quien usted confíe, y guarde una copia para usted.

