



# HealthTALK

INVIERNO 2019

 **UnitedHealthcare**<sup>®</sup>  
Community Plan

## ¿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.



## Diga no al CO.

El monóxido de carbono (CO) es un asesino invisible. Es un gas incoloro e inodoro que se produce al quemar combustible. El CO se produce todo el año. Sin embargo, debido a que las ventanas están cerradas y los calefactores están encendidos, el riesgo de intoxicación por CO aumenta en los meses más fríos.

Debido a que el CO no se puede ver ni oler, el primer indicio de que está presente en su casa es generalmente cuando usted comienza a sentirse enfermo. Los primeros síntomas incluyen dolor de cabeza, fatiga o mareo, los cuales mejoran cuando sale de la casa. Es posible que sienta náuseas o tenga problemas para respirar.

Si sospecha de intoxicación por CO, salga inmediatamente. Asegúrese de que todas las personas y mascotas que se encuentren en el edificio también salgan. Luego, llame al **911** desde un teléfono celular o desde la casa de un vecino.

Para prevenir la intoxicación por CO, mantenga todos los artefactos de cocina y calefacción en buenas condiciones de funcionamiento. Además, NUNCA:

- Deje un auto encendido en un garaje u otro espacio encerrado, ni siquiera con la puerta abierta.
- Haga funcionar un generador dentro de su casa, garaje o entresuelo.
- Queme carbón en un espacio interior.
- Use un horno, una estufa o una secadora a gas para fines de calefacción de su hogar.



**Use un detector.** Todas las casas deben tener un detector de CO, que le advertirá sobre los niveles de CO altos. Cambie las baterías una vez al año. Puede hacerlo en su cumpleaños para que sea fácil de recordar.



## 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 la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-504-9660**, **TTY 711**. O bien, visite nuestro sitio web para miembros en **myuhc.com/CommunityPlan** o utilice la aplicación UnitedHealthcare **Health4Me**®.


# Pregunte al Dr. Health E. Hound.®

## P: ¿Por qué mi hijo necesita ser examinado para detectar la concentración de plomo en sangre?

**R:** El plomo se encuentra a menudo en las tuberías o en la pintura de las casas antiguas. También se puede encontrar en juguetes pintados fabricados fuera de los Estados Unidos. Debido a que los bebés y los niños pequeños a menudo introducen sus manos y juguetes en la boca, pueden ingerir plomo y también pueden inhalarlo.

Cuando el plomo ingresa al organismo, puede acabar en la sangre, huesos u órganos. Demasiado plomo en el organismo de un niño conduce al envenenamiento por plomo, lo cual puede causar un crecimiento lento o problemas de desarrollo.

Muchos niños que padecen intoxicación por plomo no presentan síntomas, es por eso que las pruebas son importantes. Los expertos recomiendan que se realicen estas pruebas a la edad de 1 y 2 años. Estas pruebas son parte de una revisión médica a estas edades. La prueba se realiza utilizando unas pocas gotas de sangre.

 **Conozca más sobre el plomo.** Lea todo acerca del envenenamiento por plomo y otros temas relacionados con la salud de los niños. Visite [KidsHealth.org](http://KidsHealth.org).  
¿Su hijo necesita realizarse estas pruebas? Pregunte a su médico.




El Dr. Health E. Hound® es una marca comercial registrada de UnitedHealth Group.

®

## 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.





## Rincón de recursos.

**Servicios para miembros:** Encuentre un médico, pregunte acerca de sus beneficios o emita una queja en cualquier idioma (línea gratuita).  
**1-800-504-9660, 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/CommunityPlanHealth4Me](http://myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me)

**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).  
**1-866-827-0806, TTY 711**

**QuitLine:** Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar (línea gratuita).  
[quitnow.net](http://quitnow.net)  
**1-800-227-2345, 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](http://thehotline.org)

# 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 **1-800-504-9660, TTY 711**.



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

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability 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 **1-800-504-9660, TTY 711**. Representatives are available Monday through Friday from 7:00 a.m. – 7:00 p.m. Central Time.

You can also file a complaint within 180 days 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, qualified sign language interpreters, written materials in large print, audio, electronic, or other formats, or letters in other languages. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call **1-800-504-9660, TTY 711**. Representatives are available Monday through Friday from 7:00 a.m. – 7:00 p.m. Central Time.



UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad o origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad o 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 **1-800-504-9660, TTY 711**. Se encuentran disponibles representantes de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 7:00 p.m. hora Central.

Usted también puede presentar una queja dentro de 180 días 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, intérpretes calificados de lenguaje de señas, materiales escritos en letra grande, formatos de audio, electrónico u otros o cartas en otros idiomas. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al **1-800-504-9660, TTY 711**. Se encuentran disponibles representantes de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 7:00 p.m. hora Central.