



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## EN ESTA EDICIÓN

Control de colesterol .....	Página 1
Política de privacidad .....	Página 2
Preparación para las visitas al médico ...	Página 2
Cómo evitar la sala de emergencias .....	Página 3
Encuesta a los miembros .....	Página 3
Medicamento para el asma .....	Página 4

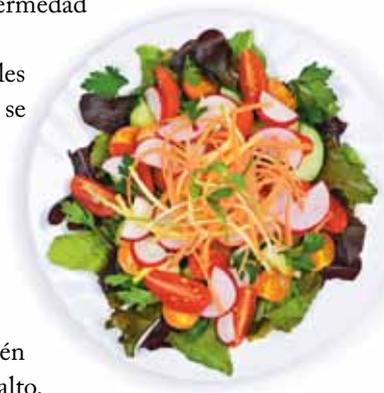
## Corazón sano

### Conozca sus valores de colesterol.

El colesterol es una sustancia adiposa que se encuentra en la sangre. El HDL se llama colesterol “bueno”. El LDL es el colesterol malo. El colesterol alto aumenta su riesgo de enfermedad cardíaca.

Pregunte a su médico cuáles son los niveles adecuados para usted. Los números ideales se basan en su sexo y sus factores de riesgo de enfermedad cardíaca. Las personas con diabetes deben prestar mucha atención a sus niveles de LDL.

Usted puede controlar su colesterol. Una dieta saludable y el ejercicio pueden mantenerlo bajo. Los medicamentos también pueden ayudar a reducirlo si es demasiado alto.



**Hágase un examen.** Los adultos sanos mayores de 20 años deben hacerse un examen cada cinco años. Las personas con diabetes u otros factores de riesgo deben hacerse un examen todos los años.

# Su privacidad

## Cómo protegemos la privacidad de su información

Tomamos la privacidad con seriedad. Somos muy cuidadosos con su información de salud protegida (PHI, por sus siglas en inglés). Asimismo, resguardamos su información financiera (FI, por sus siglas en inglés). Utilizamos la PHI y la FI para ejecutar nuestro negocio. Nos ayuda a proporcionarle productos, servicios e información.

En nuestras actividades, protegemos la PHI y FI oral, escrita y electrónica. Tenemos normas que nos indican cómo podemos mantener seguras su PHI y FI. No queremos que su PHI o FI se pierda o destruya. Queremos asegurarnos de que nadie la utilice de manera indebida. Nosotros nos cercioramos de usar su PHI y FI de manera cuidadosa. Tenemos políticas que explican:

- cómo podemos usar la PHI y FI.
- cuándo podemos usar la PHI y FI con terceros.
- los derechos que tiene respecto de su PHI y FI.



**No es ningún secreto.** Puede llamar a Servicios al miembro (gratis) al **1-888-887-9003 (TTY 711)** para solicitar que le enviemos una copia por correo de nuestra política de privacidad. Si realizamos cambios en la política, le enviaremos una notificación por correo.

## Hágase cargo

Prepararse para su visita al médico puede ayudarle a sacar el máximo provecho, así como también a asegurarse de que su médico esté en conocimiento de toda la atención que recibe. He aquí cómo puede hacerse cargo de su atención médica:

- 1. PIENSE EN LO QUE DESEA OBTENER DE LA VISITA** antes de acudir a ella. Intente enfocarse en los tres asuntos principales con los que necesita ayuda.
- 2. INFORME A SU MÉDICO SOBRE LOS FÁRMACOS O VITAMINAS** que toma en forma regular. Lleve una lista escrita. O bien, lleve el medicamento.
- 3. INFORME A SU MÉDICO SOBRE** los otros médicos que visita. Mencione todos los medicamentos o tratamientos que le han recetado. Pida a los otros médicos que visita informes de sus hallazgos. Solicite copias de los resultados de exámenes. Llévelos a su médico habitual la próxima vez que lo visite.
- 4. ANOTE SUS SÍNTOMAS.** Diga a su médico cómo se siente. Mencione cualquier síntoma nuevo y cuándo comenzó.
- 5. VAYA ACOMPAÑADO DE ALGUIEN.** Esta persona puede ayudarle a recordar y a escribir información.



**Controles de revisión.** Los controles no son solo para niños.

También pueden ayudar a los adultos a mantenerse sanos. Consulte a su médico una vez al año para una visita regular. Recibirá las vacunas o los exámenes que necesita. Su médico puede detectar problemas que generalmente no tienen síntomas.



# Conozca sus opciones

## Cómo puede evitar la sala de emergencias.

Si está enfermo o herido, posiblemente no desee esperar para recibir atención médica. Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudarle a que reciba atención más rápido.

### ¿CUÁNDO PUEDE TRATARLO SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP)?

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su PCP debe ser el primer lugar al que debe llamar cuando necesita atención. Su médico puede cuidar de afecciones como asma e infecciones en los oídos, el tracto urinario y las vías respiratorias superiores. Es posible que pueda obtener una cita para más tarde ese mismo día. Le pueden dar consejos para que se cuide solo. Su médico puede solicitar una receta para usted en la farmacia. Incluso puede llamar en la noche o los fines de semana.

### ¿CUÁNDO DEBE ACUDIR PARA RECIBIR ATENCIÓN DE URGENCIA?

Si no puede visitar a su médico, tiene la opción de acudir a un centro de atención de urgencia. Los centros de atención de urgencia atienden pacientes sin cita previa. Ellos tratan muchos tipos de enfermedades y lesiones. Pueden realizar algunos tipos de exámenes de diagnóstico. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

### ¿CUÁNDO DEBE ACUDIR A LA SALA DE EMERGENCIAS DE UN HOSPITAL?

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas importantes. Solo acuda a ellas si cree que su enfermedad o lesión puede causar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato. Si acude por un problema menor, es posible que tenga que esperar un largo periodo.



**¡Hola, enfermera!** UnitedHealthcare tiene una línea de enfermería que atiende las 24 horas, los 7 días de la semana. Puede hablar con una enfermera en el día o la noche. Puede obtener consejos para sus problemas médicos. La enfermera puede ayudarle a decidir el mejor lugar para obtener atención para su enfermedad o lesión. Llame a la Línea de enfermería gratis al **1-877-839-5407 (TTY 711)**. También puede llamar gratis a NowClinic para hablar con un médico las 24 horas del día, los siete días de la semana al **1-855-634-3571 (TTY 711)**. Los médicos pueden diagnosticar su enfermedad por teléfono y recetarle medicamentos, si es necesario.

**Uno de cada cinco adultos ha visitado la sala de emergencias de un hospital en el transcurso de los últimos 12 meses.**



## ¿QUÉ PIENSA?

Es posible que reciba por correo una encuesta nuestra. En ella, le preguntamos su grado de satisfacción con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, le agradecemos que la responda y la devuelva por correo. Sus respuestas serán confidenciales. Deseamos saber su opinión sobre el servicio que prestamos. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud.



# Respire profundamente

## Cómo entender su tratamiento del asma

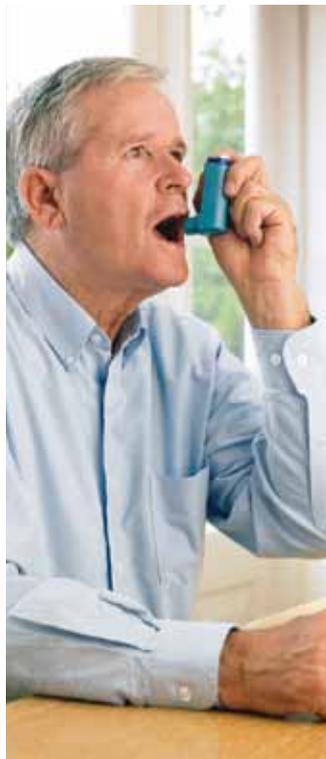
Existen muchos medicamentos para el asma. Su médico le recetará los adecuados para usted. Asegúrese de tomar sus medicamentos como se lo indica su médico. No deje de tomarlos sin consultar con su médico, aunque se sienta mejor. Debe tener un plan de acción escrito para el asma que le ayude a saber qué tomar y cuándo.

### MEDICAMENTOS A LARGO PLAZO

Algunos medicamentos se toman a diario, incluso si se siente bien. Estos medicamentos a largo plazo mantienen el asma bajo control. Pueden ser orales o se pueden inhalar. La mayoría de ellos ayudan al reducir la inflamación y abrir las vías aéreas. También puede tomar medicamento para la alergia. Cuando comienza a tomar medicamentos a largo plazo, pasarán algunas semanas hasta que comience a sentirse mejor. No todas las personas con asma necesitan medicamentos a largo plazo.

### MEDICAMENTOS DE RESCATE

La mayoría de las personas con asma tienen medicamentos de rescate inhalados, que solo se toman cuando tienen síntomas. Debe llevarlos consigo en todo momento. Los medicamentos de rescate pueden detener un ataque de asma en minutos. Funcionan durante algunas horas. Relajan los músculos en sus vías aéreas. También puede tomar píldoras esteroides durante algunos días o semanas a la vez si tiene problemas para manejar sus síntomas.



## Rincón de recursos

**Servicios al miembro** Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja (gratis).

**1-888-887-9003 (TTY 711)**

**NurseLine** (Línea de enfermería)

Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (gratis).

**1-877-839-5407 (TTY 711)**

**NowClinic** Los médicos pueden diagnosticar por teléfono afecciones y recetar medicamentos (si es pertinente), en el día o la noche (gratis).

**1-855-634-3571 (TTY 711)**

**United Behavioral Health** Reciba ayuda para problemas de salud mental o de abuso de sustancias (gratis).

**1-866-302-3996 (TTY 711)**

**Healthy First Steps** (Primeros Pasos Saludables) Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad (gratis).

**1-800-599-5985 (TTY 711)**

**Nuestro sitio web** Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el Manual para miembros.

**UHCommunityPlan.com**

**Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica** Obtenga ayuda con el abuso doméstico (gratis).

**1-800-799-7233  
(TTY 1-800-787-3224)**



**Incorpórese.** UnitedHealthcare tiene programas de control de enfermedades. Estos programas ayudan a las personas con asma, diabetes y otras afecciones a controlar su salud. Puede obtener consejos de una enfermera y recordatorios sobre su cuidado. Para incorporarse a un programa de control de enfermedades, llame gratis al **1-888-887-9003 (TTY 711)**.