



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿SABÍA USTED QUE...?

Aproximadamente un 12 por ciento de los adultos tiene diabetes. Sin embargo, un 3.5 por ciento aún no lo sabe.



*Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos

Su UHC

Información al alcance de su mano

Puede obtener información importante acerca de su plan de salud en cualquier momento en myuhc.com/CommunityPlan. En este sitio seguro, podrá imprimir su tarjeta de identificación, encontrar un proveedor, completar una evaluación de salud y aprender acerca de sus beneficios, entre otras cosas. Inscríbase hoy y comience a obtener más de 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

Los miembros con necesidades especiales pueden obtener administración de atención. 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. Este servicio ayuda a las personas que tienen:

- discapacidades físicas
- una enfermedad mental grave
- problemas de salud complejos
- otras necesidades especiales

Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades. Los miembros que participan en estos programas reciben información que les ayuda a controlar su afección. Ayuda a las personas con afecciones como:

- diabetes
- enfermedad cardíaca
- VIH/SIDA
- alcoholismo o drogadicción
- asma
- embarazo



Hay ayuda disponible. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-587-5187 (TTY 711)**.

Consulte sobre los programas que pueden ayudarle.

Socios en salud

Usted y su PCP

Cuando se inscribió en UnitedHealthcare Community Plan, usted eligió un proveedor de atención primaria (PCP). Su PCP proporcionará y coordinará toda su atención médica. Si necesita exámenes o tratamientos que su PCP no pueda brindar, le hará una derivación.

Debe sentirse cómodo con su PCP. Si no lo está, elija uno nuevo.

Cuando visite a su PCP, infórmele sobre los fármacos, las vitaminas u otros medicamentos de venta sin receta que toma de forma habitual. Lleve consigo una lista escrita.

Es importante que su PCP sepa todo acerca de su atención médica. Indíquelo a qué otros proveedores visita, como especialistas. Incluya atención de salud mental o para el abuso de sustancias si la recibe. Mencione todos los medicamentos o tratamientos que otros proveedores le han recetado. Pida a los demás proveedores que envíen a su PCP copias de los resultados de exámenes o hallazgos.



Encuentre al Dr. Correcto. Puede cambiar su PCP en cualquier momento. Para ver una lista de proveedores participantes, visite **myuhc.com/CommunityPlan**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-587-5187 (TTY 711)**.

NI SIQUIERA COMIENCE

Un nuevo estudio ha vinculado cinco enfermedades mortales más al tabaquismo. Ya se conocían 21 enfermedades que causan la muerte temprana en fumadores. Esto se traduce en un número de fallecimientos relacionados con el tabaquismo de más de medio millón de personas cada año.

Aproximadamente 5.6 millones de niños que hoy son menores de 18 años morirán de forma prematura debido al tabaquismo. Estas muertes se pueden prevenir. La prevención comienza en la infancia. Considere estos datos:

- Nueve de cada 10 fumadores comenzaron antes de los 19 años de edad.
- Cada día, 3,900 adolescentes prueban su primer cigarrillo.
- Un cuarto de los adolescentes que intentan fumar se convertirán en fumadores diarios.
- Uno de cada tres de estos fumadores adolescentes morirá a causa de una enfermedad relacionada con el tabaquismo.
- Las personas que fuman mueren una década antes que las personas que no fuman.



¿Es hora de dejar de fumar? Puede dejar de fumar para siempre con la ayuda adecuada. Reciba apoyo telefónico e información en el **1-877-44U-QUIT**. O bien, obtenga recursos en línea e inscribese para recibir apoyo mediante textos en **smokefree.gov**. Hay orientación disponible en inglés y español.

Diversión de verano

Ideas para actividades familiares

¡Diviértase con la familia este verano y explore Rhode Island! Revise algunas de estas entretenidas actividades de bajo costo que ofrece KIDOinfo:

1. Juegue en Providence Children's Museum, ¡solo muestre su tarjeta de UnitedHealthcare Community Plan para entrar!
2. Disfrute de películas al aire libre en Movies on the Block los jueves por la noche en el centro de Providence.
3. Dé un paseo por Cliff Walk en Newport.
4. Visite y haga un picnic en cualquiera de los parques del estado, como Beavertail State Park en Jamestown, Lincoln Woods State Park en Lincoln y Goddard State Park en Warwick.
5. Visite el Parque Zoológico Roger Williams en Providence, conozca a los animales y juegue en Big Backyard (Patio grande).



¡Haga más! Para consultar sobre más actividades entretenidas para la familia este verano, visite kidoinfo.com.



En el punto

Es probable que haya escuchado acerca de los recientes brotes de sarampión. Quizás haya ocurrido uno en su comunidad. Estos brotes podrían haberse evitado. Dos dosis de la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR, por sus siglas en inglés) es todo lo que se necesita. Se administran entre los 12 y 15 meses y entre los 4 y 6 años.

El sarampión se propaga con facilidad. Aproximadamente 90 por ciento de las personas que no se vacunan se contagiarán si están expuestas. Las personas pueden contagiar durante cuatro días antes de enfermarse. Esto significa que pueden contagiar el sarampión antes de saber que lo tienen.

El sarampión es una enfermedad grave que causa erupción cutánea en todo el cuerpo y síntomas similares a los de la gripe. Estos pueden incluir fiebre alta, tos y congestión nasal. Puede causar complicaciones, como infecciones en los oídos, los pulmones o el cerebro. En casos poco frecuentes, puede ser mortal.

No existen tratamientos para el sarampión. Mientras el virus sigue su curso, es importante descansar y beber líquidos. Es muy importante mantener a la persona infectada alejada de las personas que no se han vacunado.



Obtenga información. Averigüe por qué es importante evitar el sarampión. Además, obtenga información acerca de las vacunas que necesita su hijo. Visite KidsHealth.org.



Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-800-587-5187 (TTY 711)

Healthy First Steps Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad.

Inscribase en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita).

1-877-813-3417 (TTY 711)

UHCBabyBlocks.com

Cuidado de las embarazadas en Twitter

Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo.

@UHCPregnantCare

@UHCEmbarazada

bit.ly/uhc-pregnancy

Nuestro sitio web

Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que esté.

myuhc.com/CommunityPlan

LogistiCare Obtenga ayuda con el transporte de ida y vuelta a sus citas médicas (llamada gratuita).

1-855-330-9131 (TTY 711)

Servicios de salud del comportamiento

Optum Obtenga información acerca de sus beneficios de salud del comportamiento y acceda a ellos (llamada gratuita).

1-800-435-7486 (TTY 711)

LiveandWorkWell.com

Chile de frijoles negros y chipotle

Receta para la salud

Pruebe esta fácil receta de cocción lenta para una cena de la semana. Puede prepararla la noche anterior.

INGREDIENTES

- 1½ libras de salchicha de pavo italiana picante
- 2 latas de 14 onzas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 frasco de 16 onzas de salsa en trozos de picor suave o medio
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 2 tazas de papas hash brown congeladas en cubitos con cebollas y pimientos
- 1-2 pimientos chipotles enlatados en salsa de adobo, finamente picados
- 2 cdtas. de chile en polvo
- 1 cda. de orégano seco
- 1 cda. de comino molido

INSTRUCCIONES

Ase la salchicha hasta que ya no esté rosa en el centro. Deje enfriar. Corte en trozos pequeños. En una olla de cocción lenta de 4 a 5 litros, agregue la salchicha, el caldo, la salsa, los frijoles, las papas, los pimientos, el chile en polvo, el orégano y el comino.

Tape; cocine a fuego bajo durante 7 a 8 horas o a fuego alto durante 3½ a 4 horas.

