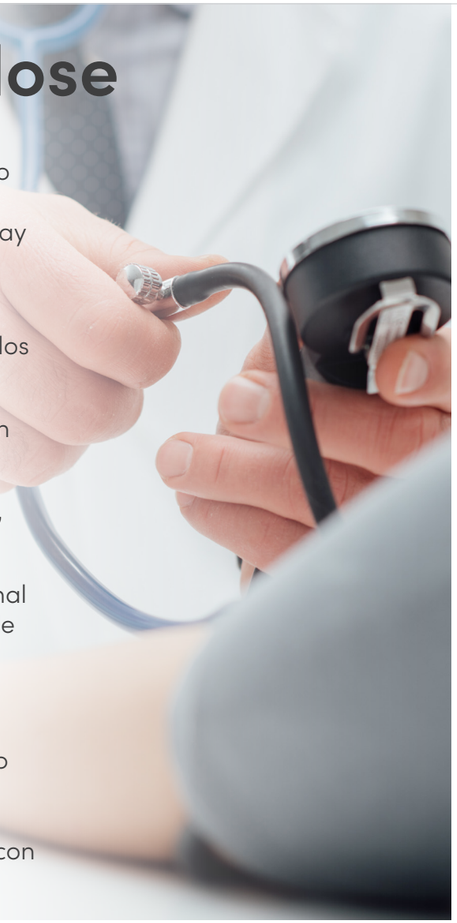
Presión Arterial Elevándose



Las personas con presión arterial alta frecuentemente no tienen síntomas, pero los riesgos de salud siguen siendo muy reales. Si no se controla, puede provocar muchos problemas de salud, como enfermedad del corazón o un derrame cerebral. A continuación hay algunos consejos para mantener su presión arterial bajo control:

- **Siempre tome su medicamento de presión arterial:** si toma medicamentos para la presión arterial, asegúrese de tomarlos según las indicaciones.
- **Manténgase activo:** mantenerse activo mantiene su corazón fuerte y la presión arterial baja.
- **Coma una dieta balanceada:** Todos los días agregue frutas, vegetales y nueces.
- **Comer menos sal:** Lea las etiquetas de información nutricional para mantenerse alejado de alimentos con alto contenido de sal.
- **Mire su cintura:** si tiene sobrepeso, puede estar en riesgo.
- **Deje de fumar y reduzca el estrés:** fumar y el estrés elevado aumentan la presión arterial con el tiempo.

Checando su presión arterial regularmente es importante. Hable con su médico acerca de la frecuencia con que debe revisar el suyo.

REGLAMENTO DE NO DISCRIMINACIÓN

Usted tiene el derecho de obtener atención médica y de ser tratado con dignidad y respeto sin importar cuál sea su raza, color, sexo, religión, nacionalidad, discapacidad o edad. Healthy U no prohíbe ni restringe a sus proveedores de actuar dentro del ámbito legal de la práctica ni discrimina contra profesionales de la salud que sirven a poblaciones de alto riesgo o que se especializan en el tratamiento de condiciones costosas. El reglamento de no discriminación de Healthy U cumple con el Title VI of the Civil Rights Act of 1973, the Age Discrimination Act of 1990 y de la University of Utah Policy and Procedures 1999, Sections 2-6.

MANUAL PARA MIEMBROS/ SERVICIOS DE URGENCIAS/ APELACIONES O QUEJAS

Los miembros pueden solicitar una copia del Manual para Miembros de Healthy U al visitar el sitio web de Healthy U, uhealthplan.utah.edu o poniéndose en contacto con Servicio al Cliente al (801) 587-6480. Los miembros pueden presentar una apelación o queja visitando uhealthplan.utah.edu. ¿Necesita atención urgente o los servicios de emergencia? Póngase en contacto con Servicio al Cliente al (801) 587-6480 o visite uhealthplan.utah.edu para encontrar un centro de urgencias o hospital más cercano a usted.

LEY DE PROTECCIÓN DE LA SALUD DE MADRES Y RECIÉN NACIDOS (NMHPA)

The Newborns' Act es la cantidad de tiempo que usted y su hijo recién nacido está cubierto por una estadía en el hospital después del parto. Para un parto vaginal usted puede permanecer en el hospital hasta por 48 horas. Para una cesárea usted puede permanecer en el hospital hasta por 96 horas. Sin embargo, el médico puede determinar después de hablar con usted, que usted o su hijo recién nacido pueda dejar el hospital antes. Para obtener más información sobre la Ley de los Recién Nacidos, por favor visite www.dol.gov/ebsa/newsroom/fsnmhafs.html.

SUS RESPONSABILIDADES

Siempre hable con su médico sobre cualquier información de salud que aparece en boletines en la Internet para asegurarse que es lo mejor para usted. Nunca utilice esta información para tomar decisiones sobre la salud, haga lo que el medico recomienda que es mejor para usted. es mejor para usted.

Poner Atención de Cáncer del seno

El cáncer de seno puede ocurrir a cualquier edad. Aproximadamente 1 de cada 8 mujeres estadounidenses desarrollará cáncer del seno durante su vida. Puede ser común, pero hay varias cosas que puede hacer para disminuir su riesgo:

- Limitar el alcohol
- Controlar su peso
- Alimentar
- Evite la exposición a la contaminación
- No fumar
- Estar físicamente activa
- Limitar la terapia hormonal
- Comer una dieta balanceada

El cáncer se desarrolla por muchas razones. Las sugerencias anteriores ayudan a mantener un cuerpo sano, lo que reduce el riesgo de cáncer. La detección temprana es la clave. Para mujeres de 40 años o más, hable con su médico sobre las mamografías y la frecuencia con que las debe hacerse el examen.

Un Problema Silencioso: Depresión

La depresión es uno de los trastornos mentales más comunes en Estados Unidos. Disminuye el estado de ánimo y puede causar problemas en su vida diaria. Aunque puede ocurrir a cualquier edad, tiende a afectar a los adultos con más frecuencia. A continuación hay algunos signos comunes de depresión:

- Sentirse deprimido, sin esperanza o irritable
- Perder interés en las cosas que disfrutaba
- Dificultad durmiendo se o durmiendo demasiado
- Sentirse cansado más seguido
- Falta de apetito o comer en exceso
- Dificultad para concentrarse
- Querer estar solo
- Sentirse mal con uno mismo
- Pensamientos de muerte o suicidio

Si usted está experimentando cualquiera de los mencionados, hable con su médico. La depresión debe ser tratada seriamente. Si se deja sin tratamiento, puede conducir daño a uno mismo o incluso suicidio. Esconderlo solo puede empeorarlo.

HEALTH PLANS
UNIVERSITY OF UTAH

HEALTH PLANS
UNIVERSITY OF UTAH

PO Box 45180
Salt Lake City, Utah
84145-0180

NON-PROFIT ORG.
U.S. POSTAGE PAID
Permit No. 1529
Salt Lake City, Utah

Healthy U Review is published two times a year by University of Utah Health Plans. ©2018 All rights reserved.

Healthy U Review and its graphic representation are trademarks. Reproduction without permission is strictly prohibited. No material in this issue may be reproduced without written permission. Healthy U Review does not promote any form of medical treatment, nor does it encourage the self-management of medical problems. It is meant to supplement, not replace care from health care professionals.

5401M

INFORMACIÓN DE CONTACTO

Servicios de Intérpretes
801-587-6480, opción 1, o
1-888-271-5870, opción 1
8 a.m. to 6 p.m.

U Baby Care
801-587-6428 or
1-888-271-5870, opción 2

Manejo de Casos
801-587-6480, opción 2, o
1-888-271-5870, opción 2

Healthy U en la Internet
uhealthplan.utah.edu

Servicios de Relay Utah
TTY/TDD 1-800-346-4128
En Espanol 1-888-346-3162

Reporte Sospechas de Fraude
801-587-6480, opción 4, o
1-888-271-5870, opción 4

Número de Fax
801-587-6433

Por correo
Healthy U
P.O. Box 45180
Salt Lake City, UT 84145-0180

MY CHART

Nuestro sitio web que permite a los miembros de Healthy U ver su información de salud. Los miembros pueden obtener un código de activación de MyChart llamando a nuestro equipo en 801-587-6480.

Además, MyChart ahora le da acceso a las visitas virtuales. Con visitas virtuales, los miembros pueden ver a un proveedor de U of U Health para atención urgente en su computador portátil, tableta o teléfono inteligente.

HEALTHY U MEDICAID

Mejora su dieta con facilidad

Sin una buena nutrición, su cuerpo es más propenso a las enfermedades, las infecciones y la fatiga. Hasta incluso puede hacer que sus habilidades mentales usadas en su vida diaria sean lentas. Intente agregar algunos de los consejos a continuación para mejorar su salud:

- **Cambie a granos enteros:** busque grano entero en las etiquetas de los alimentos la próxima vez que compre cereal, pan o tortillas.
- **Agregue Frutas:** Agregando solamente un pedazo de fruta al día agrega más vitaminas y fibra a su dieta
- **Cocinar con verduras:** Agregue una taza de verduras al vapor a sus comidas para ayudarle a obtener las porciones por día que usted necesita.
- **Comer en restaurantes con menos frecuencia:** Intente limitar comer en restaurantes con menos frecuencia, en su lugar, comer en casa con más frecuencia.
- **Evite las comidas fritas:** los alimentos fritos son altas en grasa y pueden ser difícil en el estómago.
- **Diga no a la soda:** reemplace la soda con leche o agua varias veces a la semana.

Cambiar sus hábitos de alimentación puede llevar algo de tiempo. Pero con el tiempo esos cambios pequeños definitivamente se acumularán.

PROGRAMA DE TELÉFONO CELULAR

Los miembros de Healthy U pueden obtener un teléfono celular gratis. Los miembros interesados de Healthy U pueden ponerse en contacto con nuestro Servicio al Cliente al 801-587-6480 para empezar.