

La diabetes y la presión arterial alta

La presión arterial alta eleva su riesgo para diabetes, enfermedades cardíacas, problemas de la vista y enfermedad del hígado. Solicite que su proveedor de atención médica revise su presión arterial por lo menos una vez al año.

- Una presión arterial saludable está por debajo de 120/80.
- La presión arterial alta temprana está entre 120/80 y 140/90.
- La presión arterial alta es de 140/90 o superior.

CONSEJOS ÚTILES PARA AYUDAR A REDUCIR LA PRESIÓN ARTERIAL:

- Trabaje con su médico de cuidados primarios (PCP, por sus siglas en inglés) para encontrar un plan de tratamiento adecuado para usted.
- Coma panes y cereales integrales.
- Revise las etiquetas de los alimentos y elija comidas con menos de 400 mg de sodio por porción.
- Limite su consumo de alcohol.
- Si usted fuma, obtenga ayuda para dejar de hacerlo hablando con su médico.

Fuente: American Diabetes Association. <https://www.diabetes.org/diabetes-risk/prevention/high-blood-pressure>

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

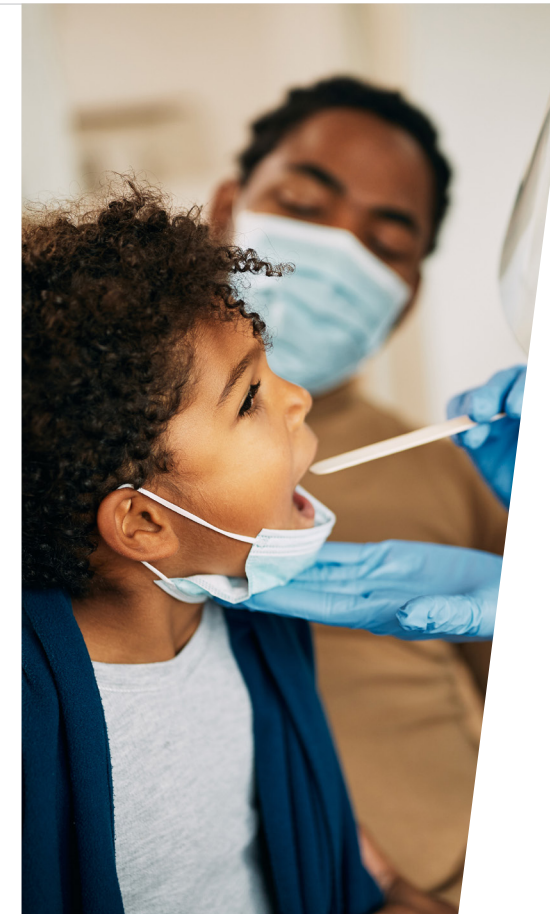
Los miembros pueden solicitar una copia del Manual para Miembros de Healthy U al visitar el sitio web de Healthy U, uhealthplan.utah.edu o poniéndose en contacto con Servicio al Cliente al (801) 213-4104. Los miembros pueden presentar una apelación o queja visitando uhealthplan.utah.edu. ¿Necesita atención urgente o los servicios de emergencia? Póngase en contacto con Servicio al Cliente al 801-213-4104 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 médico recomienda que es mejor para usted. es mejor para usted.



Incentivo de bienestar por el examen del niño sano

Los chequeos periódicos ayudan a mantener a los niños en buena salud. Es importante que los niños visiten a su médico aun cuando no están enfermos.

Durante una consulta del niño sano, el médico revisará:

- la audición
- la vista
- el crecimiento
- la nutrición
- la actividad física

¿Su hijo cumplirá de 3 hasta 17 años de edad en 2022? Puede ser que usted califique para recibir una tarjeta de regalo de \$25 cuando lleve a su niño a un examen del niño sano en 2022.

¿Necesita ayuda para encontrar un médico de cuidados primarios (PCP, por sus siglas en inglés) para su hijo?

Llame al Departamento de Servicio al Cliente al **1-833-981-0212**.

PARA SABER MÁS, VISITE: uhealthplan.utah.edu/wellchild

¿Qué es su nivel de A1C?

UNA PRUEBA DE A1C LE PROPORCIONA UNA IDEA DEL PROMEDIO ESTIMADO DE SU GLUCOSA EN SANGRE DURANTE LOS ÚLTIMOS TRES MESES.

La meta de los niveles de A1C pueden variar de acuerdo con la edad de cada persona y otros factores como la alimentación y el ejercicio. La meta para la mayoría de los adultos con diabetes es un nivel de A1C que esté por debajo del 7%.

- Si su nivel de A1C está entre 5.7 y menos de 6.5, sus niveles están en el rango de la prediabetes.
- Si su nivel de A1C está a 6.5 o mayor, sus niveles están en el rango de la diabetes.
- Cuanto mayor sea el nivel, mayor será su riesgo de desarrollar complicaciones por la diabetes.

Por lo general, se le realizará una prueba de A1C por lo menos dos veces al año, si usted está alcanzando sus objetivos establecidos. Si no está alcanzando su objetivo establecido, es posible que necesite realizarse una prueba de A1C con más frecuencia. Su médico le indicará con qué frecuencia necesitará una prueba de A1C.



Fuente: American Diabetes Association. <https://www.diabetes.org/a1c>



ESTAMOS
CON
USTEDES



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 se publica dos veces al año por University of Utah Health Plans. ©2021 Todos los derechos reservados.

Healthy U Review y su representación gráfica son marcas comerciales. La reproducción sin permiso está estrictamente prohibida. Ningún material de este número puede reproducirse sin permiso por escrito. Healthy U Review no promueve ninguna forma de tratamiento médico ni fomenta el autocontrol de problemas médicos. Su objetivo es complementar, no reemplazar la atención de profesionales de la salud.

5401M

HEALTHY U MEDICAID

INVIERNO 2021



SU PLAN DE SALUD AL
ALCANCE DE SUS DEDOS

CON UNA CUENTA DE PORTAL, USTED PUEDE:



VER O IMPRIMIR LOS DOCUMENTOS DE SU PLAN



ELEGIR UN PROVEEDOR DE CUIDADOS PRIMARIOS (PCP, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)



BUSCAR POR PROVEEDORES EN SU RED POR NOMBRE, ESPECIALIDAD O UBICACIÓN



MANDAR MENSAJES Y DOCUMENTOS AL EQUIPO DE SERVICIO AL CLIENTE



REVISAR SUS RECLAMOS, SU DECLARACIÓN DE EXPLICACIÓN DE BENEFICIOS (EOB, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) Y OTROS DOCUMENTOS



ACCEDER A INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD Y EL BIENESTAR EN LA BASE DE DATOS DE CONOCIMIENTO

ACCEDA A LA INFORMACIÓN DE SU PLAN DE SALUD **24/7** A TRAVÉS DE NUESTRO PORTAL PARA MIEMBROS.

PARA CONFIGURAR SU CUENTA GRATIS, VISITE A NUESTRO SITIO WEB:
UUHIP.HEALTHTRIOCONNECT.COM

INFORMACIÓN DE CONTACTO

Servicios de Intérpretes

801-213-4104 o
833-981-0212
8 a.m. to 6 p.m.

Manejo de Casos

801-213-4104 or
833-981-0212

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

801-213-4104 or
833-981-0212

Número de Fax

801-281-6121

Por correo

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

PROGRAMA DE ACCESO A LA ATENCIÓN

Obtenga ayuda para encontrar proveedores y programar consultas con ellos.

Llame al **801-587-2851**

