



# a healthier U

Invierno 2013-2014 • [ucare.org](http://ucare.org)

## Asegure que su resolución de año nuevo se mantenga

UCare puede ayudarle a mantener sus resoluciones de salud para el año 2014

### Cómo obtener la ayuda que necesita después de horas hábiles

Cuando usted necesita ayuda médica durante la noche o los fines de semana, ¿cuáles son sus opciones?

**1:** Llame al consultorio de su médico, o **clínica de atención primaria**. La oficina puede no estar abierta, pero las clínicas tienen personal disponible para responder a preguntas urgentes de carácter médico

**2:** Conéctese en línea en My **Health Decisions** en [ucare.org/pages/myhealthdecisions.aspx](http://ucare.org/pages/myhealthdecisions.aspx). Vaya en línea a Mis Decisiones de Salud en [ucare.org/pages/myhealthdecisions.aspx](http://ucare.org/pages/myhealthdecisions.aspx)

**3:** Llame a la línea de enfermeras de UCare 24/7 para recibir asesoría. El número gratuito es **1-800-942-7858** (TTY: **1-855-307-6976**)

Para una emergencia que pone en peligro la vida y que necesita tratamiento inmediato, llame al **911** o diríjase a la sala de emergencia (ER) más cercana.

¿Ha tenido problemas para mantener las resoluciones de año nuevo en el pasado?

Tenemos buenas noticias si está pensando en hacer una resolución de salud este año – **UCare le puede ayudar**. Tenemos programas y descuentos para ayudarle a perder peso, dejar de fumar o descubrir algo nuevo sobre cómo mantenerse sano.

#### DEJE DE FUMAR O MASTICAR TABACO

Usted puede recibir ayuda gratis para dejar de fumar o masticar tabaco a través de nuestra **línea de dejar tabaco**. Los asesores en la línea de dejar tabaco pueden ayudarle a dejar el hábito desde la comodidad de su hogar. Parches de nicotina, goma de mascar o pastillas también están disponibles para los miembros elegibles sin costo.

#### PIERDA UNOS KILOS

Si quiere perder algo de peso, no tiene que hacerlo solo. Usted puede conseguir un descuento de UCare para el programa de Weight Watchers Online. Simplemente llame a nuestro Servicio al Cliente y solicite el código de descuento de UCare y comience hoy.

#### TOME UNA CLASE

¿Usted busca una divertida clase de ejercicio para ayudarle a ponerse en forma en el 2014? Tal vez quiera practicar yoga o Tai chi para ayudar a manejar el estrés. Los Miembros de UCare pueden tomar clases como éstas y muchas más a través de Educación de Comunidad Puede conseguir un descuento de hasta 15 dólares en la cuota por la mayoría de las clases de Educación de Comunidad.\*

Estamos contentos de ayudarle a alcanzar sus metas de salud en el 2014. Llame a Servicio al Cliente de UCare para aprender más sobre cómo le podemos ayudar a mantener las resoluciones de año nuevo este año.

*\* El descuento no se puede utilizar para las siguientes clases: Clases privadas, actividades relacionadas con el alcohol, actividades de alto riesgo (paracaidismo, rock climbing, etc.) y viajes de juego. Usted debe ser miembro de UCare en el momento de la inscripción y por la duración de la clase para obtener el descuento. Limitaciones pueden aplicar.*



**Página 3**  
¡Estamos creciendo!



**Página 4**  
Aviso de privacidad



**Página 7**  
Brócoli  
sopa de patata



# “Cuidado de salud que empieza con usted.”



## “Estimado miembro de UCare,

En UCare, nos gusta mantenerle al tanto con consejos sobre cómo vivir un estilo de vida saludable. Hacemos esto a través de nuestro boletín impreso, programas específicos para miembros y a través de varios canales y herramientas de educación de salud en línea.

Si no ha explorado nuestras ofertas en línea, me gustaría invitarle a revisar lo siguiente:

**Mis Decisiones de Salud:** Si usted tiene un problema de salud y no está seguro de qué hacer, visite nuestra herramienta de *Mis Decisiones de Salud* en [ucare.org/pages/myhealthdecisions.aspx](http://ucare.org/pages/myhealthdecisions.aspx). Esta biblioteca en línea de información de salud confiable es libre de utilizar y puede ayudarle a entender mejor su salud y opciones de tratamiento.

**Facebook:** Nuestra página de Facebook es un gran lugar para encontrar consejos y recordatorios sobre cómo mantenerse saludable a lo largo del año. Mírelo [enfacebook.com/ucarehealthplan](https://www.facebook.com/ucarehealthplan). Si usted elige gustarnos en Facebook, consejos de salud útiles, noticias relacionadas con la salud y recordatorios estacionales aparecerán directamente en su muro de Facebook.

**Blog Health Smarts:** Visite [healthsmartsblog.org](http://healthsmartsblog.org) para leer acerca de una variedad de temas relacionados con la salud. Periódicamente apporto mis propios artículos en el sitio. He escrito en mi blog sobre temas como mi rutina de ejercicios, cómo dejé de fumar, mi reciente viaje a Kenia y mi trabajo en Vietnam con los afectados por ser expuestos al agente naranja.

Espero sinceramente que encontrará la información de salud que proporcionamos en línea y fuera de línea útil. ¡Asegúrese de mantenerse caliente y saludable este invierno!

Nancy J. Feldman  
Presidente y Director Ejecutivo



## Miembros de las Opciones de Salud para Personas Mayores de Minnesota (MSHO por sus siglas en inglés): Su opinión es importante

Cada año los centros para servicios de Medicare & Medicaid envía aleatoriamente dos encuestas, la encuesta de satisfacción de Medicare y la encuesta de los resultados de salud para ayudar a controlar y mejorar la calidad de la atención proporcionada a los miembros de Medicare. Las encuestas pueden parecer similares, pero recogen distintos tipos de información. Con ambas encuestas, su información se mantiene privada. Sus respuestas no afectarán su membresía de UCare.

Si usted recibe una o ambas encuestas, por favor llénelas y envíelas en el sobre provisto auto dirigido y estampado. De esta manera, puede ayudar a los miembros de UCare para que continúen recibiendo atención de alta calidad.

### Presidente y Director Ejecutivo

Nancy J. Feldman

### Junta Directiva

Macaran Baird, M.D., Chair

Patricia (Pita) Adam, M.D.

Bill Brombach

Kimberly Carter

Catherine Godlewski

John Gross

Jay Kiedrowski

Teresa McCarthy, M.D.

Bert McKasy

James Miller

Peter Mitsch

William Roberts, M.D.

Sharon Shonka

James Van Vooren, M.D.

Michael Wootten, M.D.

## ¡Deje de utilizar papel hoy!

### ES CONVENIENTE Y BUENO PARA EL PLANETA

¿Sabía usted? Ahora puede reducir el desorden en su vida – y ahorrar costes de impresión y envío – eligiendo a recibir algunos de sus datos importantes de miembro electrónicamente. Nuestro sitio para miembros en **ucare.org** permite a sus miembros de UCare recibir ediciones electrónicas de *un tú saludable*, notificaciones de cambio de cobertura, el Aviso de Prácticas de Privacidad y mucho más.

### CUATRO PASOS SENCILLOS PARA VOLVERSE ECOLÓGICO

1. Registre una cuenta en **ucare.org** haciendo clic en el enlace “Registrarse” bajo “Miembro Log In” en la esquina superior en la parte derecha de la pantalla. Si ya está registrado para una cuenta, simplemente inicie la sesión con su actual nombre de usuario y contraseña.
2. Haga clic en “Información Sobre Mi Plan” en la barra de herramientas en la parte superior en la izquierda de la página y haga clic en “Materiales del Plan” en el recuadro de la izquierda.
3. Desplácese hasta la sección “Opción Sin Papeles” y seleccione “Sin Papeles.”
4. Haga clic en “Actualizar” y luego “Confirmar.” Cuando vea la pantalla de confirmación, ha optado con éxito por ser ecológico!

Su petición llevará hasta dos semanas para procesar. Cuando hayan materiales electrónicos nuevos para miembros, usted recibirá un correo electrónico.

## Ayude a combatir el fraude, el desperdicio y el abuso

El fraude médico es robo intencional por engaño y puede ser cometido por médicos, hospitales, farmacias, empresas de suministros médicos o miembros. Algunas conspiraciones de fraude médico comunes incluyen:

- Facturaciones médicas para bienes o servicios que no fueron proporcionados
- Robar el número de identificación de un miembro de UCare
- Doble facturación

Si le preocupa que usted pudo haber visto fraude, desperdicio o abuso de servicios de salud o financiación – póngase en contacto con UCare a través de nuestra línea telefónica gratuita de cumplimiento al **1-877-826-6847**. Puede permanecer anónimo.

## Buenas noticias: ¡Estamos creciendo!

UCare está agregando miembros, condados y el sistema de salud Gundersen

En el año 2014, nos complace continuar nuestro crecimiento de la membresía, el área de servicio y la red de proveedores. Servir a más miembros nos da la oportunidad de extender nuestro objetivo de mejorar la salud de las comunidades a través de Minnesota.

Parte de nuestro crecimiento incluirá ampliar nuestra área de servicio a los condados de

Lake of the Woods y Mahnommen para PMAP (programa de asistencia médica prepago) y el plan MinnesotaCare. También, añadiremos el condado de Swift a nuestra área de servicio para *UCare Connect*.

Además de crecer nuestra área de servicio, también estamos muy contentos de mejorar nuestra red de proveedores en el sureste

de Minnesota. Comenzando el 01 de enero de 2014, damos la bienvenida al **Sistema de Salud Gundersen** a nuestra red para los miembros de PMAP, MinnesotaCare, MSC+ Minnesota Senior Care Plus) y *UCare Connect*. Los proveedores Gundersen no estarán disponibles en la red de MSHO de UCare (Minnesota Senior Health Options).

# Notice of Privacy Practices

Effective Date: July 1, 2013

**This Notice describes how medical information about you\* may be used and disclosed and how you can get access to this information. Please review it carefully.**

## Why are we telling you this?

UCare believes it is important to keep your health information private. In fact, the law requires us to do so. The law also requires us to tell you about our legal duties and privacy practices. We are required to follow the terms of the Notice currently in effect.

## What do we mean by “information?”

In this Notice, when we talk about “information,” “medical information,” or “health information,” we mean information about you that we collect in our business of providing health coverage for you and your family. It is information that identifies you.

## What kinds of information do we use?

We receive information about you as part of our work in providing health plan services and health coverage. This information includes your name, address, and date of birth, gender, telephone numbers, family information, financial information, health records, or other health information. Examples of the kinds of information we collect include: information from enrollment applications, claims, provider information, and customer satisfaction or health surveys; information you give us when you call us about a question or when you file a complaint or appeal; information we need to answer your question or decide your appeal; and information you provide us to help us obtain payment for premiums.

## What do we do with this information?

We use your information to provide health plan services to members and to operate our health plan. These routine uses involve coordination of care, preventive health, and case management programs. For example, we may use your information to talk with your doctor to coordinate a referral to a specialist.

We also use your information for coordination of benefits, enrollment and eligibility status, benefits management,

utilization management, premium billing, claims issues, and coverage decisions. For example, we may use your information to pay your health care claims.

Other uses include customer service activities, complaints or appeals, health promotion, quality activities, health survey information, underwriting, actuarial studies, premium rating, legal and regulatory compliance, risk management, professional peer review, credentialing, accreditation, antifraud activities, as well as business planning and administration. For example, we may use your information to make a decision regarding an appeal filed by you.

In addition, we may use your information to provide you with appointment reminders, information about treatment alternatives, or other health-related benefits and services that may be of interest to you. We may also share information with family members or others you identify as involved with your care, or with the sponsor of a group health plan, as applicable.

We do not use or disclose any genetic information for the purpose of underwriting.

We do not sell or rent your information to anyone. We will not use or disclose your information for fundraising without your permission. We will only use or disclose your information for marketing purposes with your authorization. We treat information about former members with the same protection as current members.

## Who sees your information?

UCare employees see your information only if necessary to do their jobs. We have procedures and systems to keep personal information secure from people who do not have a right to see it. We may share the information with providers and other companies or persons working with or for us. We have contracts with those companies or persons. In those contracts, we require that they agree to keep your information confidential. This includes our lawyers, accountants, auditors, third party administrators, insurance agents or brokers, information systems companies, marketing companies, disease management companies, or consultants.

We also may share your information as required or permitted by law. Information may be shared with

\* In this Notice, “you” means the member and “we” means UCare.

government agencies and their contractors as part of regulatory reports, audits, encounter reports, mandatory reporting such as child abuse, neglect, or domestic violence; or in response to a court or administrative order, subpoena, or discovery request. We may share information with health oversight agencies for licensure, inspections, disciplinary actions, audits, investigations, government program eligibility, government program standards compliance, and for certain civil rights enforcement actions. We also may share information for research, for law enforcement purposes, with coroners to permit identification or determine cause of death, or with funeral directors to allow them to carry out their duties. We may be required to share information with the Secretary of the Department of Health and Human Services to investigate our compliance efforts. There may be other situations when the law requires or permits us to share information.

We only share your psychotherapy notes with your authorization and in certain other limited circumstances.

Other uses and disclosures not described above will be made only with your written permission. We will also accept the permission of a person with authority to represent you.

In most situations, permissions to represent you may be cancelled at any time. However, the cancellation will not apply to uses or disclosures we made before we received your cancellation. Also, once we have permission to release your information, we cannot promise that the person who receives the information will not share it.

### What are your rights?

- You have the right to ask that we don't use or share your information in a certain way. *Please note that while we will try to honor your request, we are not required to agree to your request.*
- You have the right to ask us to send information to you at an address you choose or to request that we communicate with you in a certain way. For example, you may request that your mailings be sent to a work address rather than your home address. We may ask that you make your request in writing.
- You have the right to look at or get a copy of certain information we have about you. This information

includes records we use to make decisions about health coverage, such as payment, enrollment, case, or medical management records. We may ask you to make your request in writing. We may also ask you to provide information we need to answer your request. We have the right to charge a reasonable fee for the cost of making and mailing the copies. In some cases, we may deny your request to inspect or obtain a copy of your information. If we deny your request, we will tell you in writing. We may give you a right to have the decision reviewed. Please let us know if you have any questions about this.

- You have the right to ask us to correct or add missing information about you that we have in our records. Your request needs to be in writing. In some cases, we may deny a request if the information is correct and complete, if we did not create it, if we cannot share it, or if it is not part of our records. All denials will be in writing. You may file a written statement of disagreement with us. We have the right to disagree with that statement. Even if we deny your request to change or add to your information, you still have the right to have your written request, our written denial, and your statement of disagreement included with your information.
- You have the right to receive a listing of the times when we have shared your information in some cases. Please note that we are not required to provide you with a listing of information shared prior to April 14, 2003; information shared or used for treatment, payment, and health care operations purposes; information shared with you or someone else as a result of your permission; information that is shared as a result of an allowed use or disclosure; or information shared for national security or intelligence purposes. All requests for this

*continued on page 7 ...*

## Questions

If you have questions or want to file a complaint, you may contact our Privacy Officer at UCare, Attn: Privacy Officer, P.O. Box 52, Minneapolis, MN 55440-0052. You may also file a complaint with the Secretary of the U.S. Department of Health & Human Services at the Office for Civil Rights, U.S. Department of Health & Human Services, 233 N. Michigan Ave., Suite 240, Chicago, IL 60601. We will not retaliate against you for filing a complaint.

# LivingWell

UCare's Healthy U Program

## Consejos para hacer ejercicio en el invierno

Usted puede permanecer en forma todo el año con seguridad

Igual que nuestro clima fresco de otoño cambia a un frío invierno de Minnesota, su rutina de ejercicios también puede necesitar cambiar.

“El invierno puede hacerle sentirse estancado, pero comprometiéndose a hacer ejercicio le ayudará a aumentar su energía,” dice Cindy Kallstrom, Gerente de Promoción de Salud de UCare. “Si usted se tiente a dejar el ejercicio durante los meses de frío, recuerde que hay maneras efectivas de ejercer con seguridad durante todo el año.”

**Establezca metas de ejercicio junto con su médico.** Esto es especialmente importante si usted sufre de problemas de salud como diabetes o presión arterial alta y el ejercicio le puede ayudar a controlar estas condiciones. Si usted ha estado inactivo, hable con su médico antes de comenzar cualquier programa de aptitud física.

**Vístase para el clima.** La llegada del tiempo frío no significa que no pueda caminar o hacer ejercicio al aire libre. Vestirse en capas le mantiene más caliente, le ayuda a drenar la humedad y le da la opción de eliminar una capa o dos si tiene demasiado calor. Puesto que el



calor se escapa rápidamente por la cabeza, siempre use un sombrero cuando esté al aire libre.

**Manténgase tan visible como sea posible.** Use equipo reflexivo y ropa de color claro para que los conductores puedan verlo fácilmente. Llévase una linterna para mejorar la visibilidad, puesto que los días se hacen más cortos.

**Elija caminos seguros y despejados.** Camine o corra por caminos muy transitados para que otras personas estén cerca por si necesita ayuda. Caminos mantenidos por el estado o el parque tienen más probabilidad de estar libres de hielo y nieve así es menos probable que usted se caiga.

**Observe la temperatura.** Verifique la temperatura, la sensación térmica y los informes del tiempo antes de salir. Si está muy frío o ventoso, mantenga su caminata corta o encuentre una alternativa interior.

**Considere caminar en espacios cubiertos.** Si prefiere no salir al frío, los centros comerciales ofrecen mucho espacio para caminar. Muchas escuelas también abren sus puertas para caminar durante el invierno.

**Empiece una rutina de ejercicio en el hogar.** Hay muchos DVDs de ejercicio disponibles, así que usted puede hacer ejercicio en su propio hogar calentito. Fíjese en su biblioteca local para opciones gratis de alquiler de DVDs de ejercicio. Colchonetas de yoga, pesas de mano, bandas de estiramiento y bolas del balance pueden adquirirse económicamente para hacer una buenísima rutina de ejercicio en su casa.

Todos sabemos cómo el clima frío puede arruinar los planes al aire libre, pero al poner metas de antemano, explorar las opciones diferentes de entrenamiento y programar tiempo cada semana para hacer ejercicio, usted puede mantenerse en forma hasta que llegue una vez más el clima más cálido.

## Sopa de patata y brócoli

¡Siéntese calentito con una deliciosa y nutritiva sopa!

### INGREDIENTES

- 4 tazas de brócoli (picadas)
- 1 cebolla (pequeña, picada)
- 4 tazas de caldo de pollo o de verduras, bajo en sodio
- 1 taza de leche evaporada, descremada
- 1 taza de puré de patatas instantáneo (preparado en agua)
- ¼ taza de queso cheddar o americano rallado
- sal y pimienta (a gusto)



### PREPARACIÓN

1. Combine el brócoli, la cebolla y el caldo en una cacerola grande.
2. Póngala a hervir
3. Reduzca el calor. Cubra y cocine a fuego lento por 10 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos.
4. Agregue la leche a la sopa. Lentamente agregue las papas.
5. Cocine, revolviendo constantemente, hasta que esté burbujeante y espesa.
6. Sazone con sal y pimienta; agregue un poco más de leche o agua si la sopa se vuelve demasiado espesa.
7. Sirva con cucharón en tazones.
8. Espolvoree 1 cucharada de queso sobre cada porción.

Cantidad de porciones: 4

Por porción: 200 calorías, 6 g de grasa, 10 mg colesterol, 350 mg de sodio, 25 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 10 g de azúcar, 15 g de proteínas

Receta cortesía del Departamento de Agricultura de EE.UU, [recipefinder.nal.usda.gov](http://recipefinder.nal.usda.gov).

## Notice of Privacy Practices ... continued from page 5

list must be in writing. We will need you to provide us specific information so we can answer your request. If you request this list more than once in a 12-month period, we may charge you a reasonable fee. If you have questions about this, please contact us at the address provided on page 5.

- You have the right to receive notifications of breaches of your unsecured protected health information.
- You have the right to receive a copy of this Notice from us upon request. This Notice took effect July 1, 2013.

### How do we protect your information?

UCare protects all forms of your information, written, electronic, and oral. We follow the state and federal laws related to the security and confidentiality of your

information. We have many safety procedures in place that physically, electronically, and administratively protect your information against loss, destruction, or misuse. These procedures include computer safeguards, secured files and buildings, and restriction on who may access your information.

### What else do you need to know?

We may change our privacy policy from time to time. As the law requires, we will send you our Notice if you ask us for it. If you have questions about this Notice, please call UCare Customer Services at the toll free number listed on the back of your member card. This information is also available in other forms to people with disabilities. Please ask us for that information.



P.O. BOX 52  
MINNEAPOLIS, MN 55440

NON PROFIT ORG  
US POSTAGE PAID  
PERMIT # 27690  
TWIN CITIES MN

# a healthier **U**

**Wendy Wicks**  
Editora Jefe

**Joey Carlson**  
Editor Adjunto

*a healthier u* es publicado por UCare para proporcionar información general sobre cuidados de la salud. No tiene el propósito de proporcionar información médica personal, la cual debe ser proporcionada directamente por un médico. Las imágenes pueden provenir de una o más de estas fuentes: © Thinkstock, © iStock, © Fotolia © 2013 UCare. Todos los derechos reservados. Impreso en los EE.UU. UCare® es una marca de servicio registrada de UCare Minnesota.



Los indios americanos pueden continuar o empezar a utilizar clínicas de Indian Health Services (IHS). No exigimos aprobación previa ni imponemos ninguna condición para que usted obtenga servicios en estas clínicas. Para los afiliados de 65 años de edad o mayores esto incluye servicios de Excepción para Ancianos (Elderly Waiver, EW) a los que puede tener acceso por medio de la tribu. Si un médico u otro proveedor en una clínica tribal o IHS le deriva a un proveedor en nuestra red, no exigiremos que visite su proveedor de atención primaria antes de la derivación.

## Important Plan Information.

**Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para interpretar este documento, llame a UCare al 612-676-3200 o a la línea gratuita al 1-800-203-7225.**

ملاحظة: إذا أردت مساعدة مجانية لترجمة هذه الوثيقة، اتصل على الرقم أعلاه.

ກ້າມເສັ້ນສຳຄັນ 1 ເບີສູງກຸ່ມການຮ່ວມມືກູ່ກັບການປຸງແກ່ງານສຳຄັນເຮົາ ເຊັ່ນ ສູນເພີດຊື່ນສູນສູນຕາຍແລ້ວຂອງເຮົາ 1

Pažnja. Ako vam treba besplatna pomoć za tumačenje ovog dokumenta, nazovite gore naveden broj.

Thov ua twb zoo nyeem. Yog hais tias koj xav tau kev pab txhais lus rau tsab ntaub ntawv no pub dawb, ces hu rau tus najnpawb xov tooj saum toj no.

ໂປຣດຊາບ. ຖ້າທ່ານ ທ່ານຕ້ອງການ ການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປເອກະສານນີ້ຟຣີ, ຈົ່ງໂທໄປທີ່ໝາຍເລກຂ້າງເທິງນີ້.

Hubachiisa. Dokumentiin kun bilisa akka siif hiikamu gargaarsa hoo feete, lakkoobsa gubbatti kenname bibili.

Внимание: если вам нужна бесплатная помощь в устном переводе данного документа, позвоните по указанному выше телефону.

Digniin. Haddii aad u baahantahay caawimaad lacag-la'aan ah ee tarjumaadda qoraalkan, lambarka kore wac.

Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para interpretar este documento, llame al número indicado arriba.

Chú ý. Nếu quý vị cần được giúp đỡ dịch tài liệu này miễn phí, xin gọi số bên trên.

LB3-0004 (3-13)

**Si necesita esta información en otros formatos para personas con discapacidades, llame al: 612-676-3200 (voz) o a la línea gratuita al 1-800-203-7225 (voz), 612-676-6810 (TTY) o a la línea gratuita al 1-800-688-2534 (TTY); o a través del Minnesota Relay al 711 o con acceso directo gratuito al 1-800-627-3529 (TTY, voz, ASCII, HearingCarry Over) o al 1-877-627-3848 (servicio de retransmisión voz a voz, STS).**

El MSHO de UCare es un Plan de Medicare Advantage con un contrato de Medicare y un contrato con el Programa de Asistencia Médica (Medicaid) de Minnesota. La inscripción en el MSHO de UCare depende de la renovación de contrato.