



# HealthTALK

OTOÑO 2018



## Planee dejar de fumar.

Cada mes de noviembre, durante el Gran Día sin Fumar (Great American Smokeout) se les pide a todos que dejen de fumar. Puede dejar de hacerlo solo ese día. O puede ser el primer día de un cambio saludable permanente.

No existe una forma segura de consumir tabaco. Planee dejar el hábito el 15 de noviembre. Pida ayuda a su proveedor para dejar de fumar. O bien, llame al **1-866-784-8454** o visite **quitnow.net** para obtener más información.

## Corazón sano.



### Elija alimentos que ayuden a su corazón.

Tomar decisiones alimenticias correctas puede ser difícil, pero no tiene que renunciar a todos sus alimentos favoritos de una sola vez. Comience agregando alimentos más sanos a su dieta. Luego, vaya eliminando los alimentos que puedan causar una enfermedad cardíaca.

Cuando compre alimentos, recuerde los siguientes consejos:

- Los alimentos saludables tienen poco azúcar, grasa y sal. Reduzca el consumo de bocadillos salados y bebidas con azúcar.
- Agregue frutas y verduras coloridas a sus comidas.
- Elija carnes magras y pollo. Coma porciones más pequeñas de las que consume generalmente.
- Los aguacates (paltas), almendras y avellanas contienen un tipo de grasa saludable que puede proteger el corazón.
- Elija panes y pastas integrales.



**Coma bien.** Visite **ChooseMyPlate.gov** para obtener más información acerca de la alimentación sana y los pasos que puede dar para hacer cambios en su dieta.

## Salud conductual.


No todas las enfermedades son físicas. Recibir la atención mental que necesita es importante.

Si usted o sus hijos tienen algún problema de salud mental, pida a su proveedor de atención primaria (PCP) que lo derive a un especialista en salud conductual. Un especialista en salud conductual puede tratar trastornos mentales como:

- Trastornos de ansiedad.
- Depresión.
- Trastorno por déficit de atención de hiperactividad (TDAH).
- Trastorno afectivo estacional (SAD).
- Trastornos relacionados con el abuso de sustancias (SUD).

Para programar una cita, llame directamente al consultorio del proveedor de salud conductual. Cuando llame para programar una cita, infórmeles el motivo de su visita. Esto ayudará a asegurar que obtenga la atención médica que necesita, en el momento en que la necesita. Si no conoce a un proveedor de salud conductual, puede acudir a un centro de salud mental de la comunidad. Para encontrar uno en su área, visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan).

Si usted o alguien que usted conozca tiene pensamientos suicidas, busque ayuda de inmediato. Llame al **911** si una persona está en peligro inminente. O diríjase a la sala de emergencias más cercana. No se requiere autorización previa para servicios de emergencia.

 **Obtenga ayuda.** Para obtener más información acerca de sus beneficios de salud conductual, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-464-9484, TTY 711**.

# No se contagie de gripe.


## Vacúnese contra la gripe esta temporada.

El virus de la gripe es muy común. Una vacuna anual contra la gripe es la mejor protección y, por ello, usted y sus hijos a partir de los seis meses de edad deben vacunarse cada año. Debe vacunarse contra la gripe todos los años debido a que cada año aparecen diferentes tipos de esta enfermedad.

Si se enferma de gripe, puede tener complicaciones graves, y es posible que deba hospitalizarse. Incluso la gripe puede causar la muerte. Las personas con problemas médicos permanentes tienen una mayor probabilidad de enfermarse de gripe.

Siga estos consejos para prevenir la gripe:

- Lávese las manos de manera frecuente con agua y jabón. O bien, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca a menos que recién se haya lavado las manos.
- Coma bien, haga ejercicio, beba gran cantidad de agua y duerma el tiempo suficiente.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.

 **No se arriesgue, vacúnese.** Las vacunas contra la gripe no tienen costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es en el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP). También puede hacerlo en cualquier clínica o tienda que acepte su plan. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-464-9484, TTY 711**, para obtener más información. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o use la aplicación UnitedHealthcare **Health4Me**® para encontrar un lugar cerca de usted.





## Dulces sueños.

El sueño es muy importante para los bebés, los niños y los adolescentes. Cuando los niños no duermen lo suficiente, puede afectar su salud y su comportamiento. Una rutina a la hora de acostarse puede ayudar a los niños a dormir lo suficiente a cualquier edad. Pruebe estos consejos:

- Establezca y respete una hora para ir a dormir cada noche. Recuerde a los niños, con anticipación, que se acerca la hora de ir a dormir.
- Tenga una rutina constante para la hora de acostarse. Incluya un tiempo de tranquilidad antes de ir a la cama.
- Ayude a los niños mayores y a los adolescentes a respetar la hora de acostarse. Defina reglas en cuanto al uso de dispositivos electrónicos en la noche.

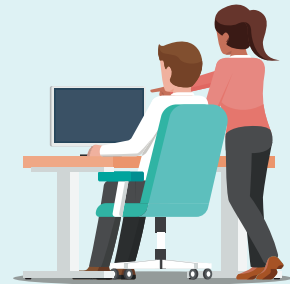


**Conozca más.** Para obtener más información acerca del sueño y otros temas de salud infantil, visite [uhc.com/kids](http://uhc.com/kids). Este sitio web contiene artículos, videos y contenido interactivo para padres, niños y adolescentes.

## Solo para miembros.

Puede obtener información importante acerca de su plan de salud en cualquier momento en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). En este sitio seguro, podrá ver su tarjeta de identificación, encontrar un proveedor, completar una evaluación de salud y aprender acerca de sus beneficios, entre otras cosas. Regístrese hoy y comience a obtener más de sus beneficios. Es rápido y fácil:

1. Ingrese a [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan).
2. Haga clic en "Register Now" (Registrarse 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.



## Pregunte al Dr. Health E. Hound.®

**P:** ¿Qué cantidad de actividad física necesitan los niños?

**R:** Según lo indican los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, los niños deben jugar activamente durante 60 minutos cada día, y no tienen que ser seguidos.

No importa cómo esté el clima o cuántos amigos lo acompañen, hay muchas formas de mantenerse activo y divertirse.

Dr. Health E. Hound® es una marca comercial registrada de UnitedHealth Group.

Cuando hace buen clima afuera, los niños pueden:

- Jugar a la rayuela o bebeleche.
- Saltar la cuerda.
- Andar en bicicleta (usando un casco).
- Practicar deportes.

Algunas ideas de juegos en interiores son:

- Escuchar música y bailar.
- Jugar a las sillas musicales.
- Dar saltos de tijeras.
- Jugar a las escondidas.



## Rincón de recursos.

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

**1-800-464-9484, TTY 711**

**Nuestro sitio web y aplicación:** Encuentre un proveedor, complete su evaluación de salud, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

**[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)  
Health4Me®**

**NurseLine<sup>SM</sup> (Línea de enfermería):** Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

**1-800-464-9484, TTY 711**

**MyHealthLine<sup>TM</sup>:** ¿No tiene teléfono móvil?

Llame a Servicios para miembros para obtener más información acerca de Lifeline, un programa telefónico federal sin costo.

**1-800-464-9484, TTY 711**

**Text4baby:** Reciba mensajes de texto GRATIS en su teléfono celular cada semana de acuerdo con su etapa del embarazo. Inscribese **enviando la palabra BABY o BEBE al 511411**. Luego, ingrese el código de participante HFS.

**Healthy First Steps®:** Reciba apoyo durante su embarazo.

**1-800-464-9484, TTY 711**

**Baby Blocks<sup>TM</sup>:** Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.

**[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)**

**KidsHealth®:** Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.

**[uhc.com/kids](http://uhc.com/kids)**

# Obtenga la atención adecuada.



**A dónde debe ir para obtener la atención que necesita.**

Elegir el lugar correcto al cual acudir cuando está enfermo o herido puede ayudarle a recibir atención más rápido. Es importante elegir un proveedor de atención primaria (PCP). Programe una cita para visitar a su PCP antes de tener una necesidad urgente. Si ya lo ha revisado un médico, puede ser más fácil obtener una cita para una visita de rutina o para una enfermedad menor cuando lo necesite.

### ¿Cuándo puede tratarlo su PCP?

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su PCP debe ser el primer lugar al que debe llamar cuando necesite atención. Es posible que pueda obtener una cita para ese mismo día. También le pueden dar consejos para que se cuide solo. Su médico puede a la farmacia llamar para solicitar una receta para usted. Incluso usted 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 a los pacientes sin cita previa. En ellos se tratan muchos tipos de enfermedades y lesiones, y se 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 período.

### ¿Qué sucede si tengo preguntas sobre salud en general?

Llame a la Línea de enfermería para acceder a enfermeras certificadas con experiencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Allí pueden darle información y apoyo para sus preguntas e inquietudes relacionadas con la salud. Puede comunicarse con la Línea de enfermería a través del teléfono de Servicios para miembros.



**¿Necesita ayuda?** Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-464-9484, TTY 711**. ¿Necesita encontrar un proveedor? Visite nuestro sitio web para los miembros, **[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**, o use la aplicación **Health4Me**.



UnitedHealthcare Community Plan does not treat members differently because of sex, age, race, color, disability or national origin.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

You must send the complaint within 60 days of when you found out about it. A decision will be sent to you within 30 days. If you disagree with the decision, you have 15 days to ask us to look at it again.

If you need help with your complaint, please call Member Services at **1-800-464-9484, TTY 711**, Monday through Friday, 7:30 a.m. to 6:00 p.m. CT.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

**Online:**

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Complaint forms are available at

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

**Phone:**

Toll-free **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

**Mail:**

U.S. Dept. of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call Member Services at **1-800-464-9484, TTY 711**, Monday through Friday, 7:30 a.m. to 6:00 p.m. CT.



UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad o origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad o origen nacional, puede enviar una queja a:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Usted tiene que enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame por favor llame a Servicios para Miembros al **1-800-464-9484, TTY 711**, de lunes a viernes, de 7:30 a.m. a 6:00 p.m. hora del Centro.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

**Internet:**

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

**Teléfono:**

Llamada gratuita, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

**Correo:**

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros al **1-800-464-9484, TTY 711**, de lunes a viernes, de 7:30 a.m. a 6:00 p.m. hora del Centro.

You have the right to get help and information in your language at no cost. To request an interpreter, call **1-800-464-9484**, press **0**. **TTY 711**.

This letter is also available in other formats like large print. To request the document in another format, please call Member Services at **1-800-464-9484**, **TTY 711**, Monday through Friday, 7:30 a.m. to 6:00 p.m. CT.

### **Spanish**

Tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para solicitar un intérprete, llame al **1-800-464-9484** y presione el cero (0). **TTY 711**.

### **Chinese**

您有權利免費以您的母語得到幫助和訊息。洽詢一位翻譯員，請撥電話 **1-800-464-9484**，再按 0。聽力語言殘障服務專線 **711**。

### **Vietnamese**

Quý vị có quyền được giúp đỡ và cấp thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị miễn phí. Để yêu cầu được thông dịch viên giúp đỡ, vui lòng gọi **1-800-464-9484**, bấm số 0. **TTY 711**.

### **Serbo-Croatian**

Imate pravo da besplatno dobijete pomoć i informacije na Vašem jeziku. Da biste zatražili prevodioca, nazovite **1-800-464-9484** i pritisnite 0. **TTY 711**.

### **German**

Sie haben das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Um einen Dolmetscher anzufordern, rufen Sie die Nummer **1-800-464-9484** an und drücken Sie die 0. **TTY 711**.

### **Arabic**

لك الحق في الحصول على المساعدة والمعلومات بلغتك دون تحمل أي تكلفة. لطلب مترجم فوري، اتصل بالرقم **1-800-464-9484** واضغط على 0. الهاتف النصي (TTY) **711**.

### **Laotian**

ທ່ານມີສິດໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ຂໍ້ມູນຂ່າວສານທີ່ເປັນພາສາຂອງທ່ານໂດຍບໍ່ມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ. ເພື່ອຂໍນາຍພາສາ, ໃຫ້ໂທຫາ **1-800-464-9484**, ກົດເລກ 0. **TTY 711**.

### **Korean**

귀하는 도움과 정보를 귀하의 언어로 비용 부담 없이 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 통역사를 요청하기 위해서는 **1-800-464-9484**로 전화하여 0번을 누르십시오. **TTY 711**.

## Hindi

आप के पास अपनी भाषा में सहायता एवं जानकारी निःशुल्क प्राप्त करने का अधिकार है। दुभाषिए के लिए 1-800-464-9484 पर फ़ोन करें, 0 दबाएं। TTY 711.

## French

Vous avez le droit d'obtenir gratuitement de l'aide et des renseignements dans votre langue. Pour demander à parler à un interprète, appelez le **1-800-464-9484** et appuyez sur la touche 0. **ATS 711.**

## Pennsylvanian Dutch

Du hoscht die Recht fer Hilf unn Information in deine Schprooch griege, fer nix. Wann du en Iwwesetzer hawwe witt, kannscht du **1-800-464-9484** uffrufe, dricke 0. **TTY 711.**

## Thai

คุณมีสิทธิที่จะได้รับความช่วยเหลือและข้อมูลในภาษาของคุณได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย หากต้องการขอล่ามแปลภาษา โปรดโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-800-464-9484** และกด 0 สำหรับผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยินหรือการพูด โปรดโทรไปที่หมายเลข **711**

## Tagalog

May karapatan kang makatanggap ng tulong at impormasyon sa iyong wika nang walang bayad. Upang humiling ng tagasalin, tumawag sa **1-800-464-9484**, pindutin ang 0. **TTY 711.**

## Karen

နအိၣ်းတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢနကိၣ်းန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢနကိၣ်းန့ၢ်န့ၢ်လၢတၢ်လိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤဘၣ်န့ၢ်လီၤလၢတၢ်ကယုၣ်န့ၢ်ပုၤကတိၤကျိၣ်းထံတၢ်တၢ်အဂီၢ်ကိၣ်းဘၣ် **1-800-464-9484**,အိၣ်လိၣ်နီၣ်ဂံၢ် 0 တက့ၢ်. **TTY 711.**

## Russian

Вы имеете право на бесплатное получение помощи и информации на вашем языке. Чтобы подать запрос переводчика позвоните по телефону **1-800-464-9484** и нажмите 0. Линия **TTY 711.**