



Health TALK

OTOÑO 2019



Dulce o travesura.

De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, la mayoría de los estadounidenses comen y beben demasiada azúcar agregada. Cuando regale golosinas de Halloween este otoño, considere bocadillos como pretzels, palomitas de maíz, chicles sin azúcar y mezcla de frutos secos. Estas son mejores opciones que los caramelos.

Combata la 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. Todos a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse cada año. Necesita vacunarse cada año contra la gripe porque cada temporada de gripe es diferente.



Las siguientes son otras 3 formas para evitar contraer la gripe este otoño:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Aliméntese bien, practique ejercicio, beba mucha agua y duerma lo suficiente.
- Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.



No se arriesgue, vacúnese. La vacuna contra la gripe no tiene ningún costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es el consultorio de su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP).

También puede vacunarse en cualquier clínica o farmacia que acepte su plan.

Visite myuhc.com/CommunityPlan para encontrar una sucursal cerca de usted.



Sonría.

Una sonrisa saludable conduce a un cuerpo saludable. Tener una buena dentadura facilita el consumo de alimentos nutritivos. Lo hace lucir y sentirse mejor consigo mismo. Una boca sana puede ayudarlo de muchas maneras. Puede prevenir problemas graves, como enfermedades cardíacas y partos prematuros, aumentar la autoestima y mejorar la asistencia al trabajo y la escuela.

Sus beneficios dentales permiten controles dentales habituales, que ayudan a mantener sus dientes y encías saludables. Consulte a su dentista cada año para recibir atención dental preventiva, la cual incluye:

- Controles de rutina.
- Limpiezas.
- Radiografías (si es necesario).
- Tratamientos con fluoruro.

También tiene beneficios para corregir su dentadura. Lo anterior puede incluir empastes, tratamiento de conductos radiculares, extracciones simples, coronas u otros procedimientos dentales. Si necesita que se le realicen procedimientos dentales importantes, es posible que su dentista tenga que consultar primero con el plan de salud para asegurarse de que dicho procedimiento esté cubierto.



Completamente abierto. Para obtener más información sobre

los beneficios dentales que ofrece su plan de salud, llame gratis a Servicios para miembros al **1-866-675-1607, TTY 711**, de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m. O bien, visite **myuhc.com/CommunityPlan**.

Las mamografías salvan vidas.

Programe su prueba de detección.

El cáncer de seno es uno de los tipos de cáncer más comunes en las mujeres. Este año se les diagnosticará cáncer a aproximadamente 268,600 mujeres en los Estados Unidos.

Octubre es el mes de concientización del cáncer de seno. Es una buena ocasión para programar una mamografía si ya es momento de que se la haga. Una mamografía es una radiografía del seno. Se utiliza para detectar el cáncer de mama en etapa temprana, antes de que note un bulto. Cuando se detecta de forma temprana, el cáncer generalmente se puede curar.

Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer de mama, como sus antecedentes de salud familiares y personales, etnia y estilo de vida. La Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda mamografías anuales para mujeres a partir de los 40 o 45 años, según el riesgo. Luego, a partir de los 55 años, las mamografías deben realizarse cada 2 años. Las mujeres en alto riesgo pueden continuar realizándose las pruebas de detección anuales después de los 55 años de edad.

¿Está en riesgo? Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer de mama. Si necesita ayuda para programar una cita o encontrar un proveedor, llame gratis a Servicios para miembros al **1-866-675-1607, TTY 711**, de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m. O bien, visite **myuhc.com/CommunityPlan**.



Planifique para dejar de fumar.

El consumo de tabaco es la mayor causa prevenible de enfermedad y muerte. No existe una forma segura de consumir tabaco. Si usted consume tabaco, considere dejar de fumar en el Great American Smokeout® (evento de intervención anual para dejar de fumar), un evento nacional organizado por la Sociedad Estadounidense del Cáncer. Este año el evento será el 21 de noviembre.



¿Es el momento de dejar de fumar?

Puede dejar de fumar para siempre con la ayuda adecuada. Obtenga asistencia e información por teléfono llamando a la Sociedad Estadounidense del Cáncer al **1-800-227-2345, TTY 711**. O bien, obtenga ayuda gratuita en línea, en **quitnow.net**.



Olvídelo.

Es perfectamente natural sentirse estresado a veces. Todos lo sienten. No todo el estrés es malo, pero el estrés a largo plazo puede afectar su salud. Por eso es importante manejarlo. Los siguientes son 4 consejos para hacer frente al estrés:

- 1. Haga ejercicio con regularidad.** Caminar solo 30 minutos al día puede ayudar a mejorar su estado de ánimo y reducir el estrés.
- 2. Pruebe una actividad de relajación.** La meditación, el yoga y el tai chi pueden ser relajantes. Dibujar o colorear también puede ser tranquilizante.
- 3. Defina metas y prioridades.** No tiene que hacer todo de una vez. Decida qué se debe hacer ahora y qué puede esperar.
- 4. Manténgase conectado.** Está bien recurrir a los amigos, familiares o proveedores de atención médica para recibir apoyo emocional o de otro tipo.



Relájese. Para obtener más información sobre sus beneficios de salud del comportamiento, llame gratis a Servicios para miembros al **1-866-675-1607, TTY 711**, de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m.



La dosis correcta.

Encuentre el mejor tratamiento para el TDAH de su hijo.

¿Tiene su hijo un trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)? ¿Está tomando medicamentos para el TDAH? De ser así, es importante concertar y asistir a las citas con su médico.

Un plan igual para todos no funciona para los niños con TDAH pues, lo que funciona para un niño posiblemente no funcione para otro. El médico debe examinar a un niño que toma medicamentos para el TDAH para asegurarse de que está recibiendo el medicamento correcto y la dosis correcta. Ello sucederá en una consulta de control, estas consultas deben realizarse dentro de los 30 días posteriores a la primera consulta por TDAH y después al menos 2 veces más en los próximos 9 meses.



Plan de ataque. Podemos ayudarle a programar una cita o a encontrar un proveedor. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-866-675-1607, TTY 711**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m. O visite **myuhc.com/CommunityPlan**.



Rincón de recursos.

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

1-866-675-1607, TTY 711

De lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.

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

myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me

NurseLineSM (Línea de enfermería): Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

1-877-440-9409, TTY 711

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

Healthy First Steps[®]: Reciba apoyo durante su embarazo (llamada gratuita).

1-800-599-5985, TTY 711

Baby Blocks[™]: Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.

UHCBabyBlocks.com

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

KidsHealth.org

Manténgase conectado.

Utilice la aplicación de UnitedHealthcare Doctor Chat (Chatea con el médico).

Su salud es importante para nosotros. Ahora con la aplicación de UnitedHealthcare Doctor Chat, podrá chatear con un médico desde cualquier parte.

Si tiene un problema que no es una emergencia vital, evite esperar en la sala de emergencias y el centro de urgencias y chatee con un médico en minutos. Con la aplicación de UnitedHealthcare Doctor Chat, se podrá conectar con un médico mientras está en su hogar, en el trabajo o fuera de casa. Esto no tiene costo alguno para usted.

Descargue la aplicación a su teléfono celular desde el App Store o Google Play[™]. Una vez que ha descargado la aplicación, puede registrar su cuenta a través de **UHCDoctorChat.com** y completando un pequeño formulario. Los médicos estarán disponibles para chatear diariamente a través de la aplicación desde las 9 a.m. hasta las 9 p.m.



Vamos a chatear. Descargue hoy la aplicación **UnitedHealthcare Doctor Chat** desde la App Store o Google Play[™].

Si tiene un problema que no es una emergencia vital, evite esperar en la sala de emergencias y el centro de urgencias y chatee con un médico en minutos.





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 the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 7:00 a.m. to 7:00 p.m.

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 the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 7:00 a.m. to 7:00 p.m.



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

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad o nacionalidad, 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 al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.

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 al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.