



# HealthTALK

OTOÑO 2019



## Programa para nuevos miembros.

Wellhop for Mom & Baby es un programa para que las madres en la dulce espera se conecten con una comunidad de madres con fechas de parto similares para compartir apoyo. Este programa permite a las futuras madres conectarse por video chat y proporciona la información y los apoyos más actualizados. Para inscribirse u obtener más información, visite [momandbaby.wellhop.com](http://momandbaby.wellhop.com).

## 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](http://myuhc.com/CommunityPlan) para encontrar una sucursal cerca de usted.



## Seguridad contra el plomo.

United Healthcare quiere ayudar a las familias a proteger a sus hijos de la exposición al plomo. Incluso niveles bajos de plomo en un niño pueden generar preocupaciones. La mejor manera de proteger a los niños es prevenir la exposición antes de que ocurra.

El plomo se encuentra a menudo en la pintura de casas antiguas, algunos juguetes, el suelo, el polvo y el agua. Si ve trocitos de pintura o polvo en los marcos de las ventanas como resultado de la pintura descascarada, mantenga el área limpia con un trapeador o paño húmedo. Mantenga limpios los juguetes, especialmente aquellos con los que se juega en el piso.

Hable con el médico de su hijo. Los niños deben hacerse un examen para la detección de plomo en la sangre entre los 9 y 12 meses de edad y nuevamente a los 24 meses. Esta es la edad en que los niños se desplazan por todos lados cerca del piso y se llevan muchos objetos a la boca.



### Conozca más sobre el plomo.

Si necesita más información o ayuda para encontrar un médico, puede llamar a United Healthcare Special Needs Unit (Unidad de Necesidades Especiales de United Healthcare) al **1-877-844-8844**, **TTY/PA Relay 711**.

# 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 a Servicios para miembros de forma gratuita al **1-800-414-9025**, **TTY/PA Relay 711**. O bien, visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan).



## Consultas virtuales.

Si tiene un problema que no es una emergencia vital, evite esperar en la sala de emergencias y hable con un médico en minutos. La aplicación de Doctor Chat de UnitedHealthcare permite a los miembros conectarse con un médico desde cualquier lugar en que se encuentren. Envíe mensajes y comparta imágenes o videos. Los chats son seguros y se encuentran disponibles sin costo adicional.



**Hable ahora.** Para conocer más y registrarse, vaya a [UHCDoctorChat.com](https://UHCDoctorChat.com).



## Encuéntrenos en Internet.

¡No olvide revisar la “versión en línea” del boletín informativo en nuestro sitio web para obtener información nueva e importante sobre cómo mantenerse saludable!

Entre los artículos que encontrará están:

- El Dr. Health E. Hound — Pruebas de detección de plomo.
- La dosis adecuada — Medicamentos para el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH).
- Kids Health.
- Comienzo saludable.
- Derrote al cáncer.
- Ayuda para las víctimas de maltrato.
- Respire con facilidad.
- ¿Le recetaron un opiáceo?
- Es el momento de un cambio: la transición de un pediatra a un PCP.
- Coloree para calmarse.
- ¿Cuánto tiempo frente a la pantalla es demasiado?
- Las mamografías salvan vidas.
- Es el momento de dejar de fumar.
- Detenga el estornudo.
- Pensar con su corazón.



**Visítenos hoy.** ¡Vaya a [UHCCP.com/newslettersPA](https://UHCCP.com/newslettersPA) para revisarlo!



# El sarampión está en aumento.

## ¿Está protegido su hijo?

El sarampión es contagioso y se puede propagar rápidamente. Este año se han confirmado más de 900 casos de sarampión en 24 estados. Esto es casi 9 veces más que el número de casos que se informaron en 2017.

La mayoría de las personas que se enferman de sarampión no se han vacunado. Por ello es importante estar al día con las vacunas.

Puede proteger a su hijo contra el sarampión con una vacuna que protege contra 3 enfermedades: sarampión, paperas y rubéola (MMR). La vacuna MMR ha demostrado ser segura. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomiendan que los niños reciban 2 dosis de esta vacuna:

- La primera dosis a los 12 a 15 meses.
- La segunda dosis antes de entrar a la escuela (entre los 4 y 6 años).

Los brotes de las enfermedades que se pueden prevenir con vacunas son graves. Vacune a su hijo y ayude a mantener segura a la comunidad.



**Pregunte a su médico.** Pida al proveedor de su hijo una copia de su registro de vacunación. Asegúrese de que su hijo haya recibido todas las vacunas que necesita.

## Rincón de recursos.

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

**1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711**

**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/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).

**1-844-222-7341, TTY/PA Relay 711**

**QuitLine:** Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

**quitnow.net**

**1-800-227-2345, TTY/PA Relay 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<sup>®</sup>:** Reciba apoyo durante su embarazo (llamada gratuita).

**1-800-599-5985, TTY/PA Relay 711**

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

**UHCBabyBlocks.com**

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

**KidsHealth.org**

**¿Quiere recibir información en formato electrónico?** Llame a Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico (llamada gratuita).

**1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711**

**Unidad de Necesidades Especiales:** Obtenga apoyo para afecciones continuas físicas, del desarrollo, emocionales o del comportamiento.

**1-877-844-8844, TTY/PA Relay 711**

# Conozca su IMC.

## ¿Tiene un peso saludable?

En los Estados Unidos, más de 2 de cada 3 adultos sufren de sobrepeso o son obesos. La obesidad es cada vez más común en niños. De acuerdo con información reciente, casi 1 de cada 5 niños es obeso. Sufrir de sobrepeso o ser obeso lo hace correr el riesgo de tener muchos problemas, entre los que se incluyen las enfermedades cardíacas, la presión arterial alta y la diabetes tipo 2.

¿Pesa demasiado? Conozca su índice de masa corporal (IMC). Esta cifra le indica si su peso es demasiado alto para su estatura.

- De 18.5 a 24.9 es un peso saludable.
- De 25 a 29.9 es sobrepeso.
- 30 o más es obesidad.



**Conozca su cifra.** Su médico puede decirle cuál es su IMC, o puede ingresar su peso y estatura para conocer su IMC en [cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi](https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi).



## Healthy First Steps.

Las mujeres embarazadas tienen acceso al programa Healthy First Steps de United Healthcare. Este programa conecta a los miembros con una enfermera para ayudarlas en temas de educación, planificación y otros aspectos que podrán parecer desafiantes antes y después del nacimiento del bebé.

La enfermera del programa Healthy First Steps puede ayudar a los miembros a conectarse con un médico obstetra. Ya que las mujeres embarazadas deben consultar a su médico obstetra en el primer trimestre, la enfermera de Healthy First Steps puede ayudarlas a coordinar las citas tanto prenatales como postparto.



**Dé el primer paso.** Los miembros pueden ingresar a Healthy First Steps llamando al **1-800-599-5985, TTY/PA Relay 711.**



UnitedHealthcare Community Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, creencias, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identificación de sexo, expresión sexual u orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, creencias, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identificación de sexo, expresión sexual u orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan proporciona ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que puedan comunicarse con nosotros de manera efectiva, por ejemplo:

- Intérpretes de lenguaje de señas calificados
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y demás formatos)

UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios de idioma gratuitos a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con UnitedHealthcare Community Plan al **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY 711**.

Si considera que UnitedHealthcare Community Plan no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de otro modo en función de la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad, las creencias, la afiliación religiosa, la ascendencia, el sexo, la identificación de sexo, la expresión sexual o la orientación sexual, puede presentar una queja con:

UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UT 84131-0364

The Bureau of Equal Opportunity  
Room 223, Health and Welfare Building  
P.O. Box 2675  
Harrisburg, PA 17105-2675  
Teléfono: **717-787-1127, TTY/PA Relay 711**  
Fax: **717-772-4366**, o  
Correo electrónico: **RA-PWBEOAO@pa.gov**

Usted puede presentar una queja en persona o por correo, fax o por correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, UnitedHealthcare Community Plan y la Oficina de Igualdad de Oportunidades están disponibles para brindarle asistencia.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. por vía electrónica a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles disponible en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, o por correo postal o teléfono al:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, DC 20201  
**1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)**

Los formularios de reclamos están disponibles en **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.