



HealthTALK

INVIERNO 2020

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

Si necesita recibir este boletín informativo en un formato diferente (como en otro idioma, letra grande, Braille o cinta de audio), llame a la Línea de ayuda para miembros al **1-800-348-4058**, **TTY 711**.

Bebé a salvo.

Sin tratamiento, una de cada cuatro mujeres embarazadas con VIH transmitirá el virus a su bebé. El VIH es el virus que causa el SIDA. Afortunadamente, existe un tratamiento que funciona muy bien.

Las mujeres embarazadas que toman ciertos medicamentos raramente transmiten el VIH a sus bebés. Estos medicamentos son llamados antirretrovirales, y los bebés pueden tomarlos por un breve período después de su nacimiento. Asimismo, es importante que las mujeres con VIH no amamenten a sus bebés. Esto puede reducir la cantidad de bebés con VIH.

Actualmente, gracias a las medidas de prevención y a los tratamientos disponibles, solo muy pocos bebés nacen con VIH en los Estados Unidos cada año.



¿Está embarazada? ¿Está planeando embarazarse? Asegúrese de realizarse una prueba de VIH. ¿Necesita un proveedor de atención médica para mujeres? Visite myuhc.com/CommunityPlan.

¡Deje que se escuche su voz!

La Oficina de Asuntos Individuales y Familiares (Office of Individual and Family Affairs, OIFA) tiene diferentes opciones para que se involucre de una manera más profunda en el transcurso de su atención médica. Tenemos foros, capacitaciones, comités y un consejo de miembros abierto para membresías en este momento. Los foros comunitarios se realizan en todo el territorio de Arizona.

Póngase en contacto con la OIFA en **advocates.oifa@uhc.com** para encontrar un foro cerca de usted o convertirse en un miembro del comité de UnitedHealthCare Community Plan. También puede comunicarse con la OIFA llamando a Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711** y solicitando hablar con un representante de la OIFA.

El debate de los vaporizadores.

La mayoría de los adolescentes y adultos saben que fumar y consumir otros productos de tabaco es peligroso. ¿Pero qué sucede con los vaporizadores? Los vaporizadores usan electricidad para convertir el líquido con sabor en vapor. Estos incluyen vaporizadores tipo bolígrafo, cigarrillos electrónicos y vaporizadores hookah.

Fumar vaporizadores puede parecer divertido e inofensivo. Pero muchos profesionales de la salud concuerdan en que vaporear puede ser dañino para el cuerpo. Ahora se han confirmado muertes de personas previamente saludables en todos los Estados Unidos a causa del vapeo.

La mejor forma de dejar de fumar o dejar de usar vaporizadores es nunca comenzar. Si fuma y quiere dejar de hacerlo, vaporear no es una buena opción. No hay pruebas de que vaporear sea seguro o exitoso para ayudar a los fumadores a dejar de fumar. Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) sobre los métodos comprobados para dejar de fumar.



¿Es el momento de dejar de fumar? Puede dejar de fumar y vaporear para siempre con la ayuda adecuada. Obtenga asistencia e información por teléfono llamando a la línea de ayuda telefónica para fumadores de Arizona al **1-800-55-66-222, TTY 711**. O bien, obtenga ayuda gratuita en línea, en **ashline.org**.

En virtud de los Títulos VI y VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964 (Títulos VI y VII) y la Ley para Estadounidenses con Discapacidades de 1990 (Americans with Disabilities Act, ADA), la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973 y la Ley de Discriminación por Edad de 1975, UnitedHealthcare Community Plan prohíbe la discriminación en hospitalizaciones, programas, servicios, actividades o trabajo por motivos de raza, color, religión, sexo, nacionalidad, edad y discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe realizar las adaptaciones razonables para permitir que una persona con discapacidad participe en un programa, un servicio o una actividad. Hay disponibles ayudas y servicios auxiliares a solicitud para personas con discapacidades. Por ejemplo, esto significa que, si es necesario, UnitedHealthcare Community Plan debe proporcionar intérpretes de lenguaje de señas a las personas que son sordas, un lugar con acceso para sillas de ruedas o materiales impresos en letra grande. Asimismo, significa que UnitedHealthcare Community Plan tomará todas las otras medidas que sean razonables para permitirle entender y participar en un programa o una actividad, incluidos cambios razonables en una actividad. Si cree que no podrá entender o participar en un programa o una actividad debido a su discapacidad, si es posible, infórmenos con anticipación las necesidades que tiene debido a su discapacidad. Para solicitar este documento en un formato alternativo o para obtener más información acerca de esta política, llame a Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711**.

Antes del bebé.

¿Está embarazada o tiene intenciones de embarazarse? Para que su embarazo y su bebé sean saludables, es importante cuidar de su salud. Esta es una lista de comportamientos saludables importantes para tener en cuenta.

Nutrición. Comer de manera saludable es incluso más importante cuando está embarazada. Esto la hace más propensa a obtener los nutrientes que usted y su bebé necesitan. Intente llevar una dieta que incluya: carnes magras, frutas, vegetales, panes integrales y productos lácteos bajos en grasa.

Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS). Si está embarazada, su médico deberá hacerle pruebas para detectar ETS en su primera consulta prenatal. Las ETS pueden ser transmitidas a su bebé y causar problemas. También debe abstenerse de tener relaciones sexuales con alguien que pueda tener una ETS.

Alcohol, opioides y abuso de sustancias. El alcohol es una de las causas más comunes de defectos congénitos físicos y mentales. Nadie conoce cuál es la “cantidad segura” de alcohol para una mamá embarazada. Su mejor opción es no consumir alcohol mientras está embarazada.

Las mujeres embarazadas que usan opioides también pueden afectar a sus bebés. El síndrome de abstinencia neonatal (SAN) ocurre cuando los bebés se vuelven dependientes de los opioides debido a que sus madres eran consumidoras de estas sustancias. El SAN puede causar problemas. La mejor forma de prevenirlos es evitando el uso de drogas. Si consume opioides y está embarazada, hable con su proveedor de salud acerca de la mejor forma de dejarlos.

Otras sustancias, como la nicotina, también pueden afectar a su bebé. Fumar estando embarazada puede causar: parto prematuro, bajo peso al nacer, síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) y asma u otros problemas respiratorios.

Desarrollo del embarazo. Debe estar embarazada por al menos 39 semanas para tener una bebé saludable. Esto le da el tiempo suficiente a su bebé para desarrollarse por completo. Además, se recomienda que para la salud de usted y de su bebé, espere por lo menos 18 meses después de dar a luz para embarazarse otra vez. El tiempo seguro entre un embarazo y otro disminuye el riesgo de complicaciones durante el embarazo, parto prematuro, bebés con bajo peso al nacer y/o prematuros, y le da más tiempo para sanar. Hable con su médico si tiene preguntas o inquietudes acerca de embarazarse poco tiempo después de dar a luz.

Vitaminas. ¿Sabía que todas las mujeres de 18 a 45 años deben tomar diariamente vitaminas con ácido fólico durante el embarazo y antes de embarazarse? El ácido fólico es muy importante para ayudar a prevenir defectos del nacimiento ¡y además es magnífico para tener uñas fuertes, cutis radiante y cabello brillante! Puede obtener vitaminas con ácido fólico sin costo de Power Me A2Z, visite powermea2z.org (a través del Departamento de Servicios de Salud de Arizona).



Club de cultura.

Queremos que los miembros de todas las culturas e idiomas reciban la asistencia que necesitan. Informe a sus proveedores en qué idioma prefiere leer y hablar. Comuníquese si tiene alguna necesidad cultural especial. El servicio de intérpretes en persona y en lenguaje de señas para sordos se encuentra disponible para usted sin ningún costo. En la oficina de su médico pueden ayudarle con la coordinación de dicho servicio. Podemos ayudarlo si necesita recibir asistencia en un idioma que no sea inglés. También brindamos material para miembros con discapacidad visual.



Obtenga ayuda.

¿Necesita recibir asistencia en un idioma que no sea inglés? ¿Quiere recibir los materiales en otro formato? Llame a Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711**, hay intérpretes disponibles. Esto incluye lenguaje de señas americano.

10 datos sobre la depresión.

- 1.** La depresión afecta su pensamiento. Si tiene pensamientos suicidas, comuníquese con alguien de inmediato. Puede comunicarse con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **1-800-273-TALK (8255), TTY 711**, o al teléfono de la Red Nacional de Esperanza (National Hopeline Network) al **1-800-HOPE (4673), TTY 711**.
- 2.** La depresión hace que sea difícil todo. Es difícil pensar en otras personas cuando está deprimido.
- 3.** Muchas veces la depresión se experimenta como ansiedad. Asegúrese de obtener un diagnóstico correcto, esto le ayudará a recibir el mejor tratamiento para usted.
- 4.** La irritabilidad continua puede ser un síntoma de depresión.
- 5.** El dolor crónico puede ser otro síntoma de la depresión. Al mismo tiempo, estar en constante incomodidad puede causar que se deprima.
- 6.** El alcohol es un depresivo, también lo son la marihuana y muchas otras drogas recreativas o callejeras. El consumo de esas sustancias puede hacer que se sienta peor a largo plazo.
- 7.** Las personas no eligen estar deprimidas, pero sí pueden elegir cómo lidiar con ella. Negar que tenga un problema no lo hará sentir mejor.
- 8.** La depresión puede ser tan difícil para sus seres queridos como lo es para usted, quienes son más cercanos a usted pueden comenzar a sentir que no los quiere. Intente demostrar su amor en pequeñas formas que pueda controlar.
- 9.** El ejercicio es la cura más fácil y menos costosa para la depresión. Caminar solo 30 minutos al día puede ayudar.
- 10.** A veces la terapia de conversación puede hacer maravillas. Piense en buscar un consejero. Puede encontrar más información, herramientas y recursos para la depresión en el sitio web de Live and Work Well.

Si desea ayuda para obtener servicios de salud del comportamiento, puede ponerse en contacto con Servicios para miembros de UnitedHealthcare Community Plan al **1-800-348-4058, TTY 711**. Un representante de servicios para miembros le ayudará a que se contacte con un coordinador de atención.



Consiga acceso. Vaya a **Liveandworkwell.com**. Si no conoce su código de acceso, haga clic en "I don't know my access code" (No sé mi código de acceso). Seleccione su plan de salud en la lista de opciones de UnitedHealthcare Community Plan. Haga clic en "Enter" (Ingresar). Vaya al menú desplegable "Mind and Body" (mente y cuerpo). Seleccione "Mental Health" (salud mental). Desplácese hacia abajo para seleccionar su tema. Los temas incluyen la depresión, así como otras afecciones de salud mental.

¡Las citas del niño sano mantienen a los niños saludables!

Las citas regulares del niño sano con su PCP son importantes para mantener saludable a su hijo. Los niños necesitan consultas regulares del niño sano en todas las edades, desde su nacimiento hasta los 21 años. A estas consultas también se les conoce como consultas de detección, diagnóstico y tratamiento temprano y periódico (Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment, EPSDT) y son gratuitas. Llame ahora a su médico para una cita del niño sano. El médico también puede ayudarle cuando su hijo está enfermo.

Las salas de emergencias solo se deben usar para emergencias reales. Lleve la tarjeta de identificación del plan de salud y el registro de vacunas de su hijo a cada consulta. Podemos ayudarlo con la programación de una cita y el transporte a la misma.

Las citas de niño sano pueden incluir:

- Un examen físico.
- Autoestima y salud mental adecuada.
- Vacunas o inmunizaciones. (La temporada de gripe empezó y se presentaron exposiciones al sarampión en el mes de agosto en el condado de Maricopa).
- Pruebas y tratamiento para el alto nivel de plomo en la sangre. (La intoxicación por plomo puede causar problemas en el aprendizaje, pérdida de la audición, daño cerebral, pérdida de peso, irritabilidad, vómitos, cansancio y dolor abdominal).
- Atención dental preventiva que incluye limpieza, barniz de fluoruro y sellantes para los molares.
- Pruebas de visión y audición.
- Consejos sobre alimentación saludable y como permanecer activo.
- Pruebas de desarrollo para el habla, la alimentación y la actividad física como darse la vuelta, gatear y caminar. (Para los niños con retraso en sus habilidades, su médico puede remitir a terapias que

les pueden ayudar a desarrollar estas habilidades).

- Preguntas acerca de la salud y antecedentes médicos de su hijo.
- Análisis de laboratorio, por ejemplo, de orina y sangre.

Para los adolescentes y adultos jóvenes, el médico también puede hablar sobre los siguientes temas:

- Autoestima y salud mental adecuada.
- Cambios en sus cuerpos.
- Cómo tomar buenas decisiones y tener conductas sanas.
- Prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS) y pruebas para detectarlas, lo cual es un beneficio cubierto.
- Peligros del tabaco, el alcohol y otras drogas.
- Prevención de lesiones e intentos de suicidio, acoso, violencia y conductas sexuales riesgosas.
- Control de la natalidad (la planificación familiar es un beneficio cubierto).

También se ofrece administración de cuidados y ayuda con el control propio de enfermedades crónicas, así como pruebas de detección de salud mental y de tuberculosis.



Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, pregunte por sus beneficios, solicite una copia de su directorio de proveedores y/o el manual para miembros, o emita una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-800-348-4058, TTY 711

Nuestro sitio web: Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o consulte su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.
myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine: Obtenga asesoramiento en salud por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).
1-877-440-0255, TTY 711

Arizona Smoker's Helpline (ASHLine): Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar (llamada gratuita).
1-800-55-66-222, TTY 711

Línea telefónica directa de ayuda nacional contra la violencia doméstica: Obtenga asistencia, recursos y asesoramiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana (línea gratuita).
1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224
thehotline.org

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo (llamada gratuita).
1-800-599-5985, TTY 711

Oficina de Asuntos Individuales y Familiares (OIFA): Los recursos están disponibles, llame a Servicios para miembros.
1-800-348-4058, TTY 711

Líneas telefónicas de apoyo en caso de crisis: **1-877-756-4090 (Northern Arizona)**
1-800-631-1314 (Central Arizona)
1-866-495-6735 (Southern Arizona)

¿Tiene Medicare?

Esto puede afectar la forma en que obtiene sus medicamentos.

Si tiene Medicare y el Sistema de Contención de Costos de la Atención a la Salud de Arizona (Arizona Health Care Cost Containment System, AHCCCS), sus medicamentos le serán suministrados a través de la Parte D de Medicare. Es posible que tenga pequeños copagos por sus medicamentos. Hable con su farmacéutico acerca de obtener un suministro de sus medicamentos para 90 días.

Si usa suministros para diabéticos, no debe tener copagos. Además, si usa un nebulizador de volumen pequeño con medicamento, dicho medicamento tampoco debe tener copagos.

El abuso le puede suceder a cualquier persona.

El maltrato doméstico afecta a millones de mujeres, hombres y niños cada año. Ocurre cuando una persona intenta controlar a la pareja con la cual tiene una relación. Cualquier persona de cualquier raza, edad, orientación sexual, religión o género puede ser víctima o autor de violencia doméstica.

Los abusadores pueden lastimar físicamente a sus víctimas, pero el maltrato no es siempre físico. También pueden hacer otras cosas para asustarlo. Pueden prohibirle que vea a sus amigos o familiares o que no tenga suficiente dinero. Es posible que sea víctima de abuso doméstico si su pareja o cuidador:

- Lo hiere con palabras o fuerza física.
- Utiliza el sexo para lastimarlo.
- Utiliza dinero para controlarlo.



Obtenga ayuda. Si es víctima de maltrato, llame a la línea telefónica directa de ayuda nacional contra la violencia doméstica al **1-800-799-SAFE (7233), TTY 1-800-787-3224.**

La ayuda es gratuita y confidencial. Si está en peligro inmediato, comuníquese al **911**. Obtenga más información acerca de la violencia doméstica en **thehotline.org**.



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

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad u 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 al **1-800-348-4058, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 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 a Servicios para Miembros al **1-800-348-4058, TTY 711**.

Se proporcionan servicios para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como otros idiomas o letra grande, sin costo para los miembros. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros del **1-800-348-4058, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Bajo los Títulos VI y VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964 (Título VI y VII) y la Ley de Estadounidenses con Discapacidades de 1990 (ADA), Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973 y la Ley de Discriminación por Edad de 1975, UnitedHealthcare Community Plan prohíbe la discriminación en admisiones, programas, servicios, actividades o empleo basados en raza, color, religión, sexo, origen nacional, edad y discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe hacer un ajuste razonable para permitir que una persona con discapacidad participe en un programa, servicio o actividad. Las ayudas y servicios auxiliares están disponibles a pedido de personas con discapacidades. Por ejemplo, esto significa que, si es necesario, UnitedHealthcare Community Plan debe proporcionar intérpretes de lenguaje de señas para personas sordas, lugares accesibles para sillas de ruedas o materiales impresos ampliados. También significa que UnitedHealthcare Community Plan tomará cualquier otra acción razonable que le permita participar y entender un programa o actividad, incluso realizar cambios razonables en una actividad. Si cree que no podrá entender o participar en un programa o actividad debido a su discapacidad, háganos saber con anticipación sus necesidades de discapacidad, si es posible. Para solicitar este documento en un formato alternativo o para obtener más información sobre esta política, comuníquese con: Servicios para Miembros de UnitedHealthcare Community Plan al **1-800-348-4058**. Para obtener este documento en otro formato, obtenga información adicional sobre esta política, comuníquese con UnitedHealthcare Community Plan.