



Health Talk



Verano 2021

United
Healthcare®
Community Plan



Vuelve “De la granja a la mesa” (Farm to Fork)

Nos complace anunciar que el programa Farm to Fork se reanudó en mayo de este año para nuestros miembros de Community Plan. Debido al coronavirus, tiene una capacidad limitada y un aspecto diferente. Para obtener más detalles, llame a Servicios para miembros al **1-877-743-8731**, TTY 711.

istock.com/anilakkkus

La vacuna contra el COVID-19

Tal vez se pregunte si es seguro vacunarse contra el COVID-19. El sistema de seguridad de las vacunas de los EE. UU. somete a todas las vacunas a un estricto proceso para garantizar su seguridad. Se ha comprobado que son seguras y eficaces para la mayoría de las personas mayores de 12 años. La mayoría de las vacunas contra el COVID-19 requieren 2 dosis.

Vacúnese cuando sea elegible. Si tiene preguntas sobre cuándo es elegible, comuníquese con el departamento de salud de su estado. Sabemos que el suministro de vacunas puede ser limitado. Cuando la vacuna esté disponible, es importante que todas las personas elegibles la reciban. Esto ayudará a reducir la propagación del COVID-19.



Es lo mejor que puede hacer. Visite UHCommunityPlan.com/covid-19/vaccine para consultar la información más reciente sobre la vacuna contra el COVID-19.



Mente sana,
cuerpo sano

Está bien pedir ayuda

Un aumento en el estrés puede llevar a una persona a consumir alcohol y drogas con mayor frecuencia. Si usted o algún ser querido están luchando contra el consumo de sustancias, hay ayuda disponible.

Obtener tratamiento para el consumo de sustancias puede significar tener una vida mejor. Los siguientes son algunos consejos para comenzar la recuperación:

- **Comuníquese con su proveedor de atención primaria.** Este puede ayudarlo a idear un plan de tratamiento.
- **Encuentre el tratamiento adecuado.** Hay muchos tipos de ayuda disponibles. Esto incluye orientación, apoyo de pares y tratamiento asistido por medicamentos (medication-assisted treatment, MAT). MAT usa medicamentos junto con orientación y terapias del comportamiento.
- **Obtenga ayuda de su familia, sus amigos y su comunidad.** No intente recuperarse usted solo. Contar con personas a las que puede recurrir para obtener apoyo puede ser de gran ayuda.
- **Agregue un grupo de apoyo.** Hablar con otras personas que han “pasado por lo mismo” es muy útil. Hay muchos tipos de grupos, en línea y en persona.



Estamos aquí para ayudar. Llame a la línea directa de salud del comportamiento al **1-800-435-7486**, TTY **711**. Ellos pueden ayudarlo a encontrar un tratamiento.

Un embarazo saludable

Gane recompensas por cuidado prenatal y posparto

Cuanto antes comience su atención prenatal, que también se conoce como atención que recibe durante el embarazo, mejor. La atención prenatal temprana y habitual puede ayudar a que usted y su bebé se mantengan sanos. En cada visita se revisará su peso, presión arterial y orina. También podrá escuchar los latidos del corazón de su bebé.

Probablemente, las citas prenatales se programarán en las siguientes fechas:

- Una vez al mes entre las semanas 4 y 28
- Cada 2 semanas entre las semanas 28 y 36
- Cada semana entre las semanas 36 y 40

Puede ganar recompensas a través del programa Healthy First Steps® (Primeros pasos saludables) si asiste a sus citas prenatales y posparto. Asista a su primera cita para comenzar su experiencia del embarazo.



Dé el siguiente paso. Inscríbese hoy en Healthy First Steps para comenzar a ganar recompensas por tener un embarazo saludable. Visite **UHCHealthyFirstSteps.com** para inscribirse después de su primera cita con el proveedor. O bien, llame al **1-800-599-5985**, TTY **711**, para obtener más información.



shutterstock.com/fizies

La prevención es la mejor medicina

Las citas y los exámenes de detección periódicos pueden ayudarle a controlar su salud

La atención preventiva es importante; permite que usted y su familia estén sanos. La atención preventiva incluye exámenes de rutina, exámenes de detección y vacunas para evitar que usted y su familia se enfermen o presenten otros problemas de salud.

Todos los miembros de su familia mayores de 3 años deben visitar a su proveedor de atención primaria una vez al año para una consulta de rutina anual. Los niños menores de 3 años deben consultar a sus proveedores con mayor frecuencia para recibir sus vacunas y exámenes de detección recomendados.

En esta consulta, pregunte a su proveedor sobre sus exámenes de detección y vacunas. Los exámenes de detección pueden ayudar a detectar enfermedades y afecciones frecuentes de forma temprana, cuando es más fácil tratarlas. Las vacunas protegen a su familia contra las enfermedades graves que pueden requerir hospitalización. Consulte en la página 4 un artículo sobre las vacunas para niños y adultos.

Examen de detección de plomo

Si un niño inhala o traga plomo, esto podría causar intoxicación por plomo. La intoxicación por plomo puede generar un crecimiento lento o problemas de desarrollo. Los niños deben realizarse un examen de detección de plomo cuando tienen 1 año y 2 años.

Exámenes de desarrollo y del comportamiento

Estos exámenes y pruebas aseguran que su hijo se esté desarrollando de manera correcta. Verifican el movimiento, lenguaje, emociones, comportamiento y pensamiento de su hijo. Estos exámenes se deben realizar cuando su hijo tiene 9 meses, 18 meses y 24 o 30 meses, o en cualquier momento que le surja una preocupación.

Control de presión arterial

Tener su presión arterial bajo control es una parte importante para mantener una buena salud. Los adultos deben controlar su presión arterial en cada consulta de rutina.

Examen de detección de cáncer de mama

La División de Medicaid cubre una mamografía anual para las mujeres a partir de los 40 años.

Examen de detección de cáncer de cuello uterino

Una prueba de Papanicolaou y un examen pélvico se cubren anualmente para las mujeres.

Examen de detección de cáncer colorrectal

Una evaluación de detección anual de sangre oculta se cubre a partir de los 50 años, o para personas menores de 50 años que han sido identificadas con riesgo. Una sigmoidoscopia flexible o enema de bario se cubre cada 5 años. O bien, una colonoscopia se cubre cada 10 años.



¿Es el momento de una revisión médica? Llame hoy a su proveedor de atención primaria para averiguar si está al día con todos los exámenes de detección y vacunas recomendados. Programe una cita con su proveedor si ya le corresponde una consulta.



Las vacunas salvan vidas

Las vacunas son una de las mejores formas de proteger a su familia contra enfermedades graves que pueden requerir hospitalización. Tanto los niños como los adultos deben vacunarse. Todos a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la influenza cada año.



iStock.com/FatCamera

Vacunas para los niños (en orden de cuándo se debe recibir la primera dosis)	Vacunas para bebés (del nacimiento a los 18 meses)	Vacunas de refuerzo para niños pequeños (de 4 a 6 años)	Vacunas para preadolescentes (de 11 a 12 años)
Hepatitis B (HepB)	X X X		
Rotavirus (RV)	X X X		
Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)	X X X X	X	X
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)	X X X X		
Enfermedad neumocócica (PCV13)	X X X X		
Poliomielitis (IPV)	X X X	X	
Influenza (gripe)	cada año	cada año	cada año
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)	X	X	
Varicela	X	X	
Hepatitis A (HepA)	X		
Virus del papiloma humano (VPH)			X X
Enfermedad meningocócica			X

Vacunas para adultos	Todas las edades	A partir de los 50 años	A partir de los 65 años
Influenza (gripe)	cada año	cada año	cada año
Herpes zóster		X X	
Tétanos, difteria, tos ferina (Tdap)	cada 10 años	cada 10 años	cada 10 años
Enfermedad neumocócica			X

Ya sale el sol

Proteja su piel mientras se divierte al aire libre

Recuerde usar protector solar cuando esté al aire libre este verano. Protege la piel y reduce el riesgo de desarrollar cáncer de piel. Utilice uno que sea de amplio espectro, resistente al agua y que tenga un factor de protección solar (FPS) de 30 o más.

Debe aplicar el protector solar aproximadamente 15 minutos antes de salir. Luego, se debe volver a aplicar aproximadamente cada 2 horas o inmediatamente después de nadar o sudar en exceso.



iStock.com/fotostorm

Sepa dónde obtener atención

¿Atención primaria, consultas virtuales, atención de urgencia o sala de emergencias?

Cuando está enfermo o herido, lo más seguro es que no quiera esperar para consultar a un proveedor. Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudarle a obtener el tratamiento que necesita más rápido.

¿Cuándo puede tratarlo su proveedor de atención primaria?

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su proveedor de atención primaria debe ser el primer lugar al que llame. Este puede tratar:

- Alergias
- Dolor de espalda
- Enfermedades crónicas
- Dolor de oídos
- Fiebre
- Dolor de garganta

Su proveedor de atención primaria puede darle consejos para cuidarse en casa. También puede llamar a la farmacia para solicitar una receta para usted. Asimismo, debe visitar a su proveedor de atención primaria para su consulta de rutina anual, análisis básicos de laboratorio y las vacunas que pueda necesitar.

¿Cuándo puede efectuar consultas virtuales?

Pregunte a su proveedor si ofrece consultas virtuales. Si lo hace, considere usarlas para situaciones que no ponen en peligro su vida. Las consultas virtuales son adecuadas para:

- Resfriado/influenza
- Fiebre
- Migraña/dolores de cabeza
- Erupciones cutáneas leves
- Sinusitis
- Salud del comportamiento
- Bronquitis
- Diarrea

¿Cuándo debe acudir para recibir atención de urgencia?

Si le es imposible obtener una cita con su proveedor, podría ir a un centro de atención de urgencia, ya que allí atienden a pacientes sin cita previa. Visítelos en caso de:

- Picaduras de animales e insectos
- Síntomas de asma leves
- Quemaduras menores
- Cortadas menores que pueden requerir suturas
- Esguinces, distensiones y fracturas menores
- Vómitos

¿Cuándo debe acudir a la sala de emergencias de un hospital?

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas graves. Visítelos en caso de:

- Fracturas de huesos
- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Dificultad para hablar o caminar
- Desmayarse o sentirse repentinamente mareado o débil
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Dolor repentino o fuerte
- Sangrado incontrolable



Sepa a dónde ir. Visite [uhc.com/knowwheretogoforcare](https://www.uhc.com/knowwheretogoforcare) para obtener más información acerca del mejor lugar donde buscar atención para su afección. En una emergencia real, llame al **911**.

Rincón de recursos

Servicios para miembros: Encuentre un proveedor, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para concertar una cita en cualquier idioma (línea gratuita).

1-877-743-8731, TTY 711

Nuestro sitio web: Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o 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 (línea gratuita).

1-877-370-4009, TTY 711

Quit For Life®: Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (línea gratuita).

1-866-784-8454, TTY 711

quitnow.net

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo. Reciba recompensas por un cuidado oportuno prenatal y del bienestar del bebé (línea gratuita).

1-800-599-5985, TTY 711

UHCHealthyFirstSteps.com

Live and Work Well: Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y recursos de salud mental y consumo de sustancias.

LiveandWorkWell.com

Medicaid Program Integrity (Integridad del programa de Medicaid): Informe al estado si tiene sospechas de fraude y maltrato por parte de proveedores o miembros.

1-800-880-5920, TTY 711

(línea gratuita)

601-576-4162 (línea local)

Línea interna directa para la denuncia de casos de fraude o abuso: Llame si sospecha que alguien ha cometido fraude.

1-866-242-7727, TTY 711

Obtenga alivio

Consejos para controlar las alergias y el asma en el calor estival

En algunas épocas del año, el aire exterior está lleno de polen y esporas de moho. Para las personas con alergias, esto puede significar congestión nasal, muchos estornudos y ojos llorosos o picazón en los ojos. Además, todos estos alérgenos en el aire pueden empeorar los síntomas del asma.

Durante el verano, los desencadenantes comunes de las alergias y el asma incluyen pastos, malezas y otras plantas de floración tardía. Los siguientes son algunos consejos para controlar estas afecciones durante esta época del año.

- **Esté atento al clima.** Los días secos, cálidos y ventosos tienden a ser épocas de alto contenido de polen. Cuando sea posible, deje las actividades al aire libre para días frescos y húmedos.
- **Haga ejercicio en el interior.** Al hacer ejercicio en interiores puede evitar el polen y el moho del exterior.
- **Pida ayuda con la jardinería.** Si tiene que trabajar al aire libre, use una mascarilla para evitar que el polen entre a la nariz y la boca.
- **Mantenga las ventanas cerradas.** Si es posible, use aire acondicionado en su casa y automóvil.
- **Después de pasar tiempo al aire libre, dúchese y cámbiese de ropa.** Esto evita que tenga polen en los muebles y ropa de cama.



Actúe. Es importante que elabore un plan de acción para el asma con su proveedor de atención primaria. Pregunte si su plan se debe ajustar para la temporada de alergias del verano.

Autocuidado en el verano

Para muchas personas, cuidar a su familia y a sus amigos forma parte de su vida cotidiana. Pero también es importante darse el tiempo para cuidarse a sí mismo. Visite **healthtalkselfcare.myuhc.com** para descargar una tarjeta de BINGO sobre autocuidado. Realice una actividad de autocuidado cada día hasta que complete el BINGO. Guarde la tarjeta para practicar el autocuidado todo el año.



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

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, género, identidad de género, 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 presentar la queja por escrito dentro de los primeros 30 días a partir de la fecha cuando se enteró de ella. Si su queja no puede resolverse en un día, se le considerará como reclamación. Nosotros le enviaremos una notificación de recibido de su reclamación dentro de los primeros 5 días después de haberla recibido. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros **1-877-743-8731**, TTY **711**, de 7:30 a.m. a 5:30 p.m. CT de lunes a viernes (y de 7:30 a.m. a 8 p.m. CT los miércoles). También estamos disponibles de 8 a.m. a 5 p.m. CT el primer sábado y domingo de cada mes.

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

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 **1-877-743-8731**, TTY **711**, de 7:30 a.m. a 5:30 p.m. CT de lunes a viernes (y de 7:30 a.m. a 8 p.m. CT los miércoles). También estamos disponibles de 8 a.m. a 5 p.m. CT el primer sábado y domingo de cada mes.

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-877-743-8731, TTY 711**

Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-877-743-8731, TTY 711**.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-877-743-8731, TTY 711**.

Traditional Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-877-743-8731**，或聽障專線 **TTY 711**。

French

ATTENTION: Si vous parlez français, vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-877-743-8731, TTY 711**.

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجانًا. اتصل على الرقم **1-877-743-8731**، الهاتف النصي **711**.

Chocktaw

Pisa: Chahta anumpa ish anumpuli hokma, anumpa tohsholi yvt peh pilla ho chi apela hinla. I paya **1-877-743-8731, TTY 711**.

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-877-743-8731, TTY 711**.

German

HINWEIS: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachendienste zur Verfügung. Wählen Sie: **1-877-743-8731, TTY 711**.

Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-877-743-8731, TTY 711**로 전화하십시오.

Gujarati

ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો તો તમારા માટે વિના મૂલ્યે ભાષાકીય સહાયતા સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો **1-877-743-8731, TTY 711**.

Japanese

ご注意：日本語をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号**1-877-743-8731**、または**TTY 711**。

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел **1-877-743-8731, TTY 711**.

Punjabi

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ, ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਪਲਾਨ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। **1-877-743-8731, TTY 711** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Italian

ATTENZIONE: se parla italiano, Le vengono messi gratuitamente a disposizione servizi di assistenza linguistica. Chiami il numero **1-877-743-8731, TTY 711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी भाषा बोलते हैं, तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। कॉल करें **1-877-743-8731, TTY 711**.