



# Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud

iStock.com/RgStudio



Invierno 2023

Turn over for English!

United  
Healthcare  
Community Plan

## Proteja su salud

Infórmese sobre la vacuna contra la gripe en [myuhc.com/findflushot](https://myuhc.com/findflushot). Encuentre información sobre la vacuna COVID-19 en [uhccommunityplan.com/covid-19/vaccine](https://uhccommunityplan.com/covid-19/vaccine).

Salud + Bienestar

## ¿Está listo para dejar de fumar?

Estamos aquí para ayudar

El tratamiento de la dependencia de la nicotina es una de las principales prioridades de UnitedHealthcare Community Plan. Si está listo para liberarse de la nicotina, estamos aquí para ayudarle.



iStock.com/takasuu

Tanto si consume nicotina fumando, vaporizando, masticando por vía oral o en bolsitas, su proveedor puede ofrecerle asesoramiento y medicamentos cubiertos por su seguro médico que pueden ayudarle a dejar de fumar con éxito.



**Momento para dejar de fumar.** Llame a Pannsylvania Tobacco QuitLine para obtener ayuda para dejar de fumar. El número es **1-800-QUIT-NOW (784-8669)**, TTY/PA Relay **711**. O visite [pa.quitlogix.org](https://pa.quitlogix.org) para recibir más apoyo.



## Atención odontológica

# La diabetes y su salud dental

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, más de 37 millones de personas en los Estados Unidos tienen diabetes. Y 1 de cada 5 no saben que la tienen.

Un nivel elevado de azúcar en la sangre puede hacer más difícil mantener la boca sana. Cepillarse los dientes, usar hilo dental a diario y acudir al dentista con regularidad puede ayudar a evitar dolores e infecciones dentales. Su dentista puede detectar y tratar las caries y los problemas de encías antes de que se agraven.



**Sonría.** Si necesita ayuda para encontrar un dentista o concertar una cita con él, podemos ayudarle. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-414-9025**, TTY/PA Relay **711**.

## La vida cotidiana

# Pensar con el corazón

## Conozca su cantidad de colesterol

El colesterol es una sustancia adiposa contenida en la sangre. Las lipoproteínas de alta densidad (high density lipoprotein, HDL) se denominan colesterol “bueno”, mientras que las lipoproteínas de baja densidad (low density lipoprotein, LDL) son el malo.

Mantener sus niveles de colesterol saludables es una excelente forma de mantener sano su corazón. El colesterol elevado aumenta su riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca y un accidente cerebrovascular. Pregunte a su médico sobre los niveles adecuados para usted. Las cifras ideales se basan en su género y en los factores de riesgo de sufrir de una enfermedad cardíaca.

Puede controlar su colesterol. Una alimentación saludable y el ejercicio pueden mantenerlo bajo. También los medicamentos pueden ayudar a reducirlo si está demasiado alto.



**Hágase la prueba.** La Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association) recomienda que todos los adultos a partir de los 20 años se hagan revisar el colesterol cada 4 a 6 años.

## Violencia doméstica

# Abuso y discapacidades

Las personas con discapacidades sufren violencia doméstica. Sufren abusos con más frecuencia que las personas sin discapacidades. Los abusadores pueden utilizar la discapacidad de una persona para controlarla. Los abusadores también pueden:

- Negarse a ayudar con necesidades cotidianas como comer, ducharse o vestirse.
- Negarse a suministrar medicamentos
- Decir que el maltrato se debe a la discapacidad
- Evitar que acuda solo al médico

Existen recursos obtener para sobrevivientes de abuso doméstico de personas con discapacidades. Consulte la Página 4 para más información.

## Salud en adolescentes

### Es el momento de un cambio

Los adolescentes tienen necesidades únicas de atención médica. ¿Su hijo adolescente está listo para dejar de consultar al pediatra? Puede ser el momento de cambiar a un proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) que atienda a adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de atención

médica para la mujer, como un obstetra o ginecólogo.

Podemos ayudar a su hijo adolescente a elegir el proveedor adecuado. Visite [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan). O llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-414-9025**, TTY/PA Relay **711**.

## Vacunas en la infancia



istock.com/PeopleImages

# Cumpla con el calendario de vacunas

## Las vacunas son importantes

Una consecuencia de que la gente se haya quedado en casa debido al COVID-19 es que los niños no han acudido a sus proveedores de atención primaria (PCP) para recibir sus vacunas programadas. Esto significa que ahora hay más niños en riesgo de tener enfermedades que se pueden prevenir con vacunas.

Aunque puede preocuparle, es completamente seguro que su hijo visite a su PCP en persona para recibir sus vacunas. Muchos proveedores han implementado precauciones adicionales para garantizar que su visita sea segura.

Hable con el proveedor de su hijo para saber qué vacunas necesita. Si su hijo se ha retrasado con sus vacunas, no es demasiado tarde para ponerse al día con las que no recibió.

Desde el nacimiento hasta los 18 años, se recomienda que su hijo reciba varias dosis de las siguientes vacunas:

- Hepatitis B
- Rotavirus
- Difteria, tétanos y tos ferina
- Haemophilus influenzae tipo b
- Poliomielitis
- Enfermedad neumocócica
- Hepatitis A
- Sarampión, paperas y rubéola
- Varicela
- VPH
- Enfermedad meningocócica
- Influenza



**Conozca más completo.** Puede consultar el calendario completo de vacunación infantil en [cdc.gov/vaccines](https://cdc.gov/vaccines).

## Recursos para miembros

# Estamos aquí para usted

Queremos que le sea lo más fácil posible aprovechar al máximo el plan médico. Como nuestro miembro, tiene a su disposición numerosos servicios y beneficios para usted.

### Servicios para miembros:

Obtenga ayuda con sus preguntas y preocupaciones. Encuentre un proveedor o centro médico de urgencias, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para programar una cita en cualquier idioma (llamada gratuita).

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

## Recursos para casos de violencia doméstica

### Consejo de Discapacidades del Desarrollo:

Obtenga una lista de organizaciones que pueden ayudar a las personas con discapacidades a encontrar recursos y apoyo (llamada gratuita).

**1-877-685-4452**  
[paddc.org](http://paddc.org)

### Centros de Vida Independiente:

Obtenga servicios para personas con discapacidades. Muchos de sus empleados y miembros del consejo tienen discapacidades.

**717-364-1732**  
[pasilc.org](http://pasilc.org)

**Nuestro sitio web:** Guarda toda su información médica en un solo lugar. Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que se encuentre.  
**[myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)**

**NurseLine:** Reciba asesoría médica de una enfermera, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin costo alguno para usted (llamada gratuita).

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

### Membresía de One Pass

**Gym y Digital Fitness:** Acceda a una red de gimnasios, centros de fitness, clases virtuales de fitness en directo y entrenamientos a la carta. Disponible sin costo adicional para miembros elegibles. Vaya acompañado de un cuidador al gimnasio sin costo adicional. Debe ser mayor de 18 años.

**[uhccp.com/onepasspa](http://uhccp.com/onepasspa)**  
**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

**Lifeline (Línea de vida) para casos de suicidio y crisis:** Para solicitar ayuda, llame al **988**.

### Programa de Transporte de Asistencia Médica (Medical Assistance Transportation Program, MATP):

El MATP ofrece transporte no urgente a consultas médicas y a la farmacia. El MATP de su condado determinará si usted necesita del programa. Llame a Servicios para miembros para coordinar el transporte.

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

### Administración de cuidados:

Este programa es para miembros con enfermedades crónicas y necesidades complejas. Usted puede recibir llamadas telefónicas, visitas a domicilio, educación en salud, remisiones a recursos de la comunidad, recordatorios de citas, asistencia con el transporte y más (llamada gratuita).

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

**Healthy First Steps®:** Reciba apoyo durante su embarazo y recompensas por una atención prenatal oportuna y de rutina para el bebé (llamada gratuita).

**1-800-599-5985,**  
TTY/PA Relay 711  
**[uhchealthyfirststeps.com](http://uhchealthyfirststeps.com)**

### Pennsylvania Coalition Against Domestic Violence (Coalición de Pennsylvania contra la Violencia Doméstica):

Utilice este sitio web para encontrar programas locales contra la violencia doméstica. Los servicios que ofrecen estos programas son gratuitos y confidenciales. **[pcadv.org/find-help/find-your-local-domestic-violence-program](http://pcadv.org/find-help/find-your-local-domestic-violence-program)**

**Línea telefónica directa de ayuda nacional contra la violencia doméstica:** Obtenga apoyo gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

**1-800-799-SAFE (7233)**  
**[thehotline.org](http://thehotline.org)**



UnitedHealthcare Community Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por raza, color, origen nacional, 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, origen nacional, 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>.

**ATTENTION:** If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**ATENCIÓN:** Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**ВНИМАНИЕ:** Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните по телефону **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**注意：**如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**。

**CHÚ Ý:** Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوفر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**.

**ध्यान दिनुहोस्:** तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ। फोन गर्नुहोस् **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**।

**주의:** 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** 번으로 전화해 주십시오.

**សូមចាប់អារម្មណ៍ :** ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាជំនួយផ្នែកភាសាភាគតិចផ្លែ គឺអាចមានសម្រាប់បម្រើជូនអ្នក។ ចុះទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**។

**ATTENTION:** Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**သတိပြုရန် -** အကယုၣ် သဠည ဝုမန္တစကား ဝေပုဟပါက ဘာသာစကား အကူအညီကို သင့်အကြံအစည်အတွက် အခမဲ့ ဝေဆာငံြကပေးပါမည့်။ ဖုန်းနံပါတ် **1-800-414-9025၊ TTY RELAY: 711** သို့ ဝေခင့်ဆိုပါ။

**ATANSYON:** Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**ATENÇÃO:** se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos gratuitos. Ligue para **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**লক্ষ্য করুন:** আপনি যদি বাংলায় কথা বলেন, তাহলে আপনার জন্য বিনা খরচে ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**KUJDES:** Nëse flisni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime falas të ndihmës gjuhësore. Telefononi në **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**सूचना:** જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. કૉલ કરો **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**