



HealthTALK

OTOÑO 2018




Planee dejar de fumar.

Cada noviembre, en el Great American Smokeout (evento de intervención anual) se le solicita a todo el mundo que deje de fumar. Realice un plan para dejar de fumar el 15 de noviembre. Solicite ayuda a su proveedor para dejar de fumar, o bien, comuníquese al **1-866-784-8454** o ingrese a **quitnow.net** para obtener más información.

Las mamografías salvan vidas.

Hoy en día, hay más supervivientes de cáncer de mama. Ello se debe a que más mujeres se están realizando mamografías. Una mamografía es una radiografía del seno. Se utiliza para detectar el cáncer de mama en etapa temprana, antes de que note un bulto.

Realizarse una mamografía a tiempo puede ayudarle a vencer el cáncer. Cuando se detecta de forma temprana, el cáncer generalmente se puede curar. Si es mayor de 40 años, hable con su proveedor de asistencia médica sobre sus factores de riesgo de cáncer de mama.

 **¿Está en riesgo?** Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer de mama. Para obtener ayuda para programar una cita o encontrar un proveedor, llame gratis a Servicios para miembros al **1-866-292-0359**, TTY 711.

Salud conductual.

No todas las enfermedades son físicas. Obtener la asistencia de salud mental que necesita es importante.

Si usted o sus hijos presentan problemas de salud mental, puede hablar con su proveedor de atención primaria o visitar a un especialista en salud del comportamiento. Un especialista en salud del comportamiento puede tratar trastornos mentales como:

- Trastornos de ansiedad.
- Depresión.
- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH).
- Trastorno afectivo estacional (TAE).
- Trastorno por consumo de sustancias.

Para concertar una cita, comuníquese directamente al consultorio del proveedor de salud del comportamiento. Cuando llame para programar una cita, infórmeles por qué necesita ver al proveedor. Esto ayudará a garantizar que reciba la asistencia que necesita de inmediato.

Si usted o alguien que conoce está pensando en suicidarse, busque ayuda de inmediato. Comuníquese al 911 si alguien está en peligro inmediato o diríjase a la sala de emergencias más cercana. No se requiere autorización previa para los servicios de emergencia.

 **Obtenga ayuda.** Para obtener más información acerca de sus beneficios de salud conductual, llame gratis a Servicios para miembros al **1-866-292-0359, TTY 711.**

Libérese de 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. Usted y sus hijos de 6 meses en adelante deben vacunarse cada año. Necesita vacunarse cada año contra la gripe porque cada año hay diferentes tipos de gripe.

Si contrae la gripe, podría causar graves problemas. Es posible que necesite ser hospitalizado. Incluso puede causar la muerte. Las personas que sufren de problemas médicos permanentes son más propensas a contraer la gripe.

Siga estos consejos para ayudar a prevenir la gripe:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o utilice un desinfectante para manos a base de alcohol.
- No se toque los ojos, la nariz o la boca a menos que se haya acabado de lavar las manos.
- Aliméntese bien, practique ejercicio, beba mucha agua y duerma lo suficiente.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.

 **No se arriesgue, vacúnese.** Las vacunas contra la gripe no tienen costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es en el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP). También puede hacerlo en cualquier clínica o tienda que acepte su plan. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-866-292-0359, TTY 711**, para obtener más información. Visite myuhc.com/CommunityPlan o use la aplicación UnitedHealthcare **Health4Me**® para encontrar un lugar cerca de usted.

Solo para miembros.

Puede obtener información importante acerca de su plan de salud en cualquier momento en **myuhc.com/CommunityPlan**.

En este sitio seguro, podrá ver su tarjeta de identificación, encontrar un proveedor, completar una evaluación de salud y aprender acerca de sus beneficios, entre otras cosas. Regístrese hoy y comience a obtener más de sus beneficios. Es rápido y fácil:

1. Ingrese a **myuhc.com/CommunityPlan**.
2. Haga clic en "Register Now" (Registrarse ahora). Necesitará su tarjeta de identificación de miembro, o puede usar su número de Seguro Social y su fecha de nacimiento para registrarse.
3. Siga las instrucciones paso a paso.

Dulces sueños.

El sueño es muy importante para los bebés, los niños y los adolescentes. Cuando los niños no duermen lo suficiente, puede afectar su salud y su comportamiento. Una rutina a la hora de acostarse puede ayudar a los niños a dormir lo suficiente a cualquier edad. Pruebe estos consejos:

- Establezca y respete una hora para ir a dormir cada noche. Recuerde a los niños, con anticipación, que se acerca la hora de ir a dormir.
- Tenga una rutina constante para la hora de acostarse. Incluya un tiempo de tranquilidad antes de ir a la cama.
- Ayude a los niños mayores y a los adolescentes a respetar la hora de acostarse. Defina reglas en cuanto al uso de dispositivos electrónicos en la noche.



Conozca más. Para obtener más información acerca del sueño y otros temas de salud infantil, visite **uhc.com/kids**. Este sitio web contiene artículos, videos y contenido interactivo para padres, niños y adolescentes.

Corazón sano.

Conozca sus valores de colesterol.

El colesterol es una sustancia adiposa que se encuentra en la sangre. El HDL se llama colesterol "bueno". El LDL es el colesterol malo. Mantener sanos sus niveles de colesterol es una excelente manera de mantener sano su corazón. El colesterol alto aumenta su riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

Consulte con su médico cuáles son los niveles adecuados para usted. Los números ideales se basan en su sexo y sus factores de riesgo de enfermedad cardíaca. Las personas con diabetes deben prestar mucha atención a sus niveles de LDL.

Usted puede controlar el colesterol. Seguir una dieta saludable y hacer ejercicio pueden mantener bajos los niveles de colesterol. Los medicamentos también pueden ayudar a reducirlo si está demasiado alto.



Hágase un examen. La Asociación

Estadounidense del Corazón recomienda que todos los adultos a partir de los 20 años controlen su colesterol cada cuatro a seis años. Las personas con diabetes u otros factores de riesgo deben hacerse un examen cada año.

Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-866-292-0359, TTY 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®

NurseLineSM (Línea de

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

1-866-351-6827, 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.

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.

uhc.com/kids

Obtenga la asistencia correcta.

A dónde acudir para obtener la asistencia que necesita.

Elegir el lugar correcto al que debe ir cuando está enfermo o herido puede ayudarlo a ser atendido más rápido. Es importante elegir un proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP). Programe una cita para ver a su PCP antes de que tenga una necesidad urgente. Si un médico ya lo ha atendido, puede ser más fácil obtener una cita cuando la necesite más adelante.

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su PCP es ser el primer lugar al que debe llamar cuando necesite asistencia. Puede obtener una cita para ese día más tarde. Puede obtener consejos para su cuidado personal. Incluso puede llamar en la noche o los fines de semana.

Si puede visitar a su médico, puede ir a un centro de atención urgencias. Los centros de atención de urgencias atienden a pacientes sin cita previa. Muchos centros de atención de urgencias están abiertos en la noche y los fines de semana.

Las salas de emergencia son solo para emergencias médicas graves, vaya solo cuando considere que su enfermedad o lesión podría ocasionar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato.



¿Necesita ayuda? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-866-292-0359, TTY 711**. ¿Necesita encontrar un proveedor?

Visite nuestro sitio web para los miembros, **myuhc.com/CommunityPlan**, o use la aplicación **Health4Me**.

UnitedHealthcare Community Plan does not treat members differently because of race, color, national origin, sex, age or disability.

If you think you were not treated fairly due to race, color, national origin, sex, age or disability, you can file a grievance. File it with:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com
1-866-292-0359, TTY 711

You may file on the phone, in person or in writing.

If you need help with your grievance, call **1-866-292-0359, TTY 711**. Hours are Monday to Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services.

Online:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Get complaint forms 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

We provide communication help at no cost for people with disabilities. This includes materials with large print. It includes audio, electronic and other formats. We also provide American sign language interpreters. If English is not your main language, you may ask for an interpreter. We also provide materials in other languages. To ask for help, call **1-866-292-0359, TTY 711**. Hours are Monday to Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, at no cost to you, are available. Call **1-866-292-0359**, **TTY 711**.

Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-292-0359**, **TTY 711**.

Traditional Chinese

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 **1-866-292-0359**，**TTY 711**。

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí. Vui lòng gọi số **1-866-292-0359**, **TTY 711**.

Serbo- Croatian

OBAVJEŠTENJE: Ako govorite srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su besplatno. Nazovite **1-866-292-0359**, **TTY 711**.

German

HINWEIS: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen kostenlose Sprachendienste zur Verfügung. Wählen Sie: **1-866-292-0359**, **TTY 711**.

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **1-866-292-0359**، الهاتف النصي **711**.

Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 비용 부담 없이 이용하실 수 있습니다. **1-866-292-0359, TTY 711**로 전화하십시오.

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться услугами переводчика, без каких-либо затрат. Звоните по тел **1-866-292-0359, TTY 711**.

French

ATTENTION : Si vous parlez français, vous pouvez obtenir une assistance linguistique sans aucun frais. Appelez le **1-866-292-0359, TTY 711**.

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit na serbisyo ng pantulong sa wika, nang wala kang gagastusin. Tumawag sa **1-866-292-0359, TTY 711**.

Pennsylvania Dutch

WICHTIG: Wann du Deitsch (Pennsylvania Dutch) schwetze duscht, kannscht du ebber griege fer helfe mit Englisch unni as es dich ennich ebbes koschte zellt. Ruf **1-866-292-0359, TTY 711** aa.

Farsi

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات ترجمه زبان به صورت رایگان به شما ارائه خواهد شد. لطفاً با شماره تلفن **1-866-292-0359, TTY 711** تماس بگیرید.

Oromo

XIYYEEFFANNAA: Afaan dubbattu Oroomiffa yoo ta'e, tajaajilli gargaarsa afaanii baasii kee malee, ni argama. Bilbilaa **1-866-292-0359, TTY 711.**

Portuguese

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, sem custo nenhum. Ligue para **1-866-292-0359, TTY 711.**

Amharic

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ ምንም ወጪ ሳያስወጣዎት ሊያግዙዎት ተዘጋጅተዋል፤ ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ **1-866-292-0359, TTY 711::**