



# HealthTALK

OTOÑO 2020



## Planifique para dejar de fumar.

¿Sabía usted que las personas que fuman una cajetilla diaria gastan en promedio más de \$2,000 al año en cigarrillos? Y casi el 70% de los fumadores dicen que quieren dejar de fumar por completo. Ahorre dinero para cosas que son importantes y mejore su salud. Hoy puede dejar de fumar para siempre con la ayuda adecuada. Hay recursos disponibles en [quitnow.net](https://quitnow.net).

## Realícese pruebas de detección.

### No le tema a la mamografía.

Muchas mujeres que tienen cáncer de seno no presentan síntomas. Por ello es tan importante realizarse mamografías de forma periódica. Una mamografía es una radiografía del seno que se usa para la detección de cáncer de seno. Las mujeres deben hacerse una cada 2 años a partir de los 50 años.

Posiblemente haya escuchado que las mamografías son incómodas. Sin embargo, el examen es rápido y cualquier molestia desaparece rápidamente. No tema programar su mamografía. ¡Puede salvarle la vida!



**Programa su prueba de detección.** Si tiene alguna inquietud acerca de la mamografía, llámenos a la línea gratuita **1-877-743-8731, TTY 711**. También podemos ayudarle a programar una cita o a encontrar un proveedor.

## Consultas de salud a distancia o telemedicina.

Es posible que en estos días tenga inquietudes en cuanto a consultar a un médico en persona. Sin embargo, es importante que siga viendo a un proveedor de atención médica y mantenga su salud en perfectas condiciones. Concertar una consulta de telemedicina puede ayudarlo a hacerlo desde la seguridad y comodidad de su hogar. También puede reunirse con un proveedor en línea para necesidades de urgencia, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

### ¿Qué es la telemedicina?

La telemedicina es una consulta con un proveedor a través de una computadora, una tableta o un teléfono inteligente en lugar de visitar al médico en el consultorio. Pregunte a su proveedor si ofrece servicios de telemedicina. La telemedicina puede ser una buena opción para:

- Hacer preguntas acerca de sus síntomas.
- Obtener consejos para ayudar a controlar sus afecciones.
- Obtener recetas de medicamentos y su envío a la farmacia.

Si no está seguro de si una consulta de telemedicina es la mejor opción para usted, llame primero a NurseLine para obtener asesoramiento sin costo para usted. Las enfermeras están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Solo llame a la línea gratuita al **1-877-370-4009, TTY 711.**



## Cuide su salud mental.

Es muy natural sentirse ansioso, estresado o frustrado cuando hay incertidumbre en su vida. Los siguientes son 5 consejos sobre cómo sobrellevar los momentos estresantes.

- 1. Establezca una rutina.** Idee una forma para estructurar sus días. Defina un plan para hacer ejercicio, comunicarse con otras personas y hacer las tareas diarias.
- 2. Pruebe una actividad de relajación.** Busque cosas que lo ayuden a controlar el estrés. Respire profundamente, haga ejercicios de estiramiento y meditación. Dibujar o colorear también pueden ser tranquilizantes.
- 3. Manténgase conectado.** Está bien recurrir a los amigos, familiares o proveedores de atención médica para recibir apoyo emocional o de otro tipo. Utilice la tecnología para mantenerse en contacto, puede utilizar el video chat para “ver” a las personas si no puede reunirse físicamente con ellas.
- 4. Establezca límites.** Si bien es importante contar con información fiable y actualizada, debe limitar el tiempo que ve y lee noticias si estas le causan ansiedad.
- 5. Manténgase al día con hábitos saludables.** Su salud física es una parte importante de su salud mental. Evite consumir tabaco, alcohol u otras drogas para controlar el estrés. Descanse mucho y haga suficiente actividad física.



**Cuídese.** Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y más recursos de salud mental y trastorno por abuso de sustancias en **LiveandWorkWell.com**. También puede llamar a nuestra línea de ayuda gratuita al **1-866-342-6892, TTY 711.**

# Evalúe sus conocimientos sobre el COVID-19 y la influenza.

## Conozca los mitos y las verdades.

Con la pandemia por COVID-19, es más importante que nunca estar seguro durante esta temporada de influenza. Existen algunos mitos comunes sobre el COVID-19 y la influenza que debe tener en cuenta. Estos son algunos ejemplos:

- 1** Para que sea eficaz, debe lavarse las manos durante al menos 20 segundos.  
**Verdadero.** Lávese las manos durante al menos 20 segundos cada vez que vuelva a casa de un lugar público. También lávese las manos después de sonarse la nariz, estornudar o toser.
- 2** El desinfectante para manos funciona mejor que el jabón tradicional porque contiene alcohol.  
**Falso.** El lavado de manos es la regla de oro. Es más eficaz que el desinfectante para manos para eliminar y matar los virus y gérmenes de las manos. Use desinfectante para manos cuando no tenga acceso a agua y jabón.

- 3** Si el año pasado me vacuné contra la influenza, este año tengo que hacerlo nuevamente.  
**Verdadero.** La protección inmunitaria que le brinda la vacuna contra la influenza disminuye con el tiempo. Todos a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la influenza cada año. Esta vacuna ayuda a evitar que usted y su comunidad se enfermen.



### Es lo mejor que puede hacer.

La vacuna contra la influenza no tiene ningún costo para usted. Puede vacunarse en el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP) o en cualquier clínica o farmacia que acepte su plan. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan) para encontrar una sucursal cerca de usted.

## ¿Es momento de vacunarse?

Las vacunas ayudan a protegerlo contra enfermedades que se pueden prevenir. Si a su hijo le falta alguna de estas vacunas, no es demasiado tarde para administrarlas. Programe una cita de inmediato si su hijo debe recibir alguna vacuna. Si no está seguro si falta alguna, puede llamar al proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo para averiguarlo. ¡Asegúrese de que también toda la familia se vacune contra la influenza este otoño!



## Rincón de recursos.

### Servicios para miembros:

Encuentre un médico, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para concertar una cita, en cualquier idioma (llamada 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](http://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).

**1-877-370-4009, TTY 711**

**Quit For Life®:** Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar (llamada gratuita).

**1-866-784-8454, TTY 711**

**[quitnow.net](http://quitnow.net)**

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

**1-800-599-5985, TTY 711**

**[UHCHealthyFirstSteps.com](http://UHCHealthyFirstSteps.com)**

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

**[LiveandWorkWell.com](http://LiveandWorkWell.com)**

**¿Prefiere el correo electrónico?** Llame a Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico para poder enviarle información importante sobre su plan de salud directamente a su bandeja de entrada (llamada gratuita).

**1-877-743-8731, TTY 711**

### Medicaid Program Integrity (Integridad del programa de Medicaid):

Informe al estado si tiene sospechas de fraude o abuso por parte de proveedores o miembros.

**1-800-880-5920, TTY 711**

**(línea gratuita)**

**601-576-4162 (línea local)**

## Fiesta de la pasta.

### Pruebe esta deliciosa receta.

Haga pasta para la cena con esta receta para toda la familia. Agregue pasta en forma de ruedas de carreta e ingredientes fáciles como espinacas congeladas y nueces, y no fallará. Esta receta es para 6 personas (y probablemente le quedará).

### Ingredientes.

- 1 libra de pasta en forma de ruedas de carreta (pueden sustituirse por otras formas o pasta sin gluten)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de ajo, cortado finamente (de 8 a 10 dientes)
- ½ cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de pimienta roja molida
- 1 libra de espinaca, congelada (descongelada)
- ½ taza de queso parmesano, recién rallado
- 2 cucharadas de piñones, tostados (si no hay disponibles piñones, use almendras o anacardos o nueces de la india)

### Instrucciones.

1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Si usa nueces crudas, extiéndalas en una sola capa en un plato apto para microondas. Póngalas en el microondas a plena potencia durante 1 minuto. Revuelva las nueces y continúe cocinándolas en el microondas por períodos de 30 segundos hasta que estén doradas. Esto se puede hacer con anticipación.
3. Mientras se cocina la pasta, caliente el aceite de oliva a fuego medio en una sartén grande. Agregue el ajo, la sal y la pimienta roja molida. Cocine hasta que el ajo comience a dorarse, unos 3 minutos.
4. Agregue las espinacas y mezcle hasta que se caliente por completo.
5. Mientras calienta las espinacas, escurra la pasta y reserve 1 taza de su líquido de cocción. Ponga el agua caliente de la pasta en la sartén, agregue la pasta escurrida y revuelva para mezclar. Cubra con queso parmesano y nueces tostadas.

Información nutricional (por porción): 313 calorías, 12 g proteína, 46 g carbohidratos (4 g fibra), 9 g grasa (2 g grasas sat., 7 g monoins./poliins.), 268 mg sodio

# Esté en contacto con su cuerpo.

## Cómo hacerse un autoexamen de seno.

Octubre es el mes de concientización del cáncer de seno. Es un buen momento para aprender cómo realizarse un autoexamen en casa. Conocer el aspecto y cómo se sienten normalmente sus senos puede ayudarle a detectar síntomas, como bultos, dolor o cambios de tamaño.

Todas las mujeres mayores de 20 años deben hacerse un autoexamen cada mes. Puede desprender esta guía y colocarla en la pared del baño como un recordatorio. Cómo hacerse un autoexamen de seno:

- 1** Comience mirando sus senos desnudos en el espejo con los brazos a los costados. Luego, inclínese hacia adelante. A continuación coloque las manos en las caderas, y levántelas sobre su cabeza. En cada posición, observe si hay cambios en la forma, tamaño o simetría de los senos. Verifique si hay bultos o depresiones.
- 2** Palpe y examine los senos con las yemas de los dedos. Mueva lentamente los dedos y asegúrese de cubrir cada seno por completo. Aplique diferentes niveles de presión, leve, media o firme, para sentir todo el tejido del seno.
- 3** Extienda su autoexamen para incluir el tejido que continúa hasta la axila. También examine el tejido por encima (hasta la clavícula) y debajo de los senos con las yemas de los dedos.

Debe informar a su médico cualquier cambio que observe. Puede preguntarle cualquier duda que tenga sobre cómo hacerse el autoexamen.



# COVID-19



## Mensaje importante de UnitedHealthcare sobre el coronavirus (COVID-19)

Su salud y bienestar son nuestra máxima prioridad. Por esta razón, queremos asegurarnos de que esté informado sobre el coronavirus (COVID-19). Trabajamos junto a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), y nos guiamos por la información más reciente de estos. A su vez, estamos en contacto con los departamentos de salud pública locales y estatales. Para obtener la información y los recursos más actualizados sobre prevención, cobertura, atención y apoyo, visite [UHCCommunityPlan.com/covid-19](https://www.uhc.com/communityplan/covid-19).

## ¿Cómo puedo protegerme de la COVID-19?

La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar estar expuesto a este virus. Como en el caso de toda enfermedad potencial, como la gripe, es importante seguir buenas prácticas de prevención, que incluyen:

- Lavarse las manos con jabón y agua durante 20 segundos o usar desinfectante para manos a base de alcohol con, al menos, 60 % de alcohol si no hay jabón y agua disponibles.
- No se toque los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.
- Trate de no acercarse a personas que puedan estar enfermas.
- No comparta tazas ni utensilios de cocina con personas que están enfermas.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y, luego, tire el pañuelo a la basura.
- Si bien la vacuna contra la gripe no detiene a la COVID-19, sigue siendo bueno protegerse contra la gripe. Comuníquese con su proveedor de atención primaria y programe la administración de la vacuna contra la gripe.

## Manténgase informado sobre las recomendaciones más recientes:

- Para obtener la información más actualizada sobre la COVID-19, visite la página sobre la COVID-19 de los CDC [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)



## Cinco pasos para lavarse las manos correctamente

Lavarse las manos es una de las mejores maneras de protegerse a usted mismo y a su familia de la enfermedad. Durante la pandemia de la COVID-19, mantener las manos limpias es especialmente importante para ayudar a prevenir la propagación del virus.

Lavarse las manos es fácil y es una de las formas más efectivas de prevenir la propagación de los gérmenes. Las manos limpias pueden evitar que los gérmenes se propaguen de una persona a otra y en toda una comunidad, desde su hogar y lugar de trabajo hasta hospitales y centros de cuidado infantil.

### Siempre siga estos cinco pasos

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y aplíquese jabón.
2. Enjabónese las manos frotándolas con el jabón. Enjabónese la parte posterior de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Refriéguese las manos durante, al menos, 20 segundos. ¿Necesita un temporizador? Tararee la canción del “Feliz cumpleaños” de principio a fin dos veces.
4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.
5. Séquese las manos con una toalla limpia o déjelas secar al aire libre.

Obtenga más información sobre el lavado de manos regular en [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing).

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 مجاناً. اتصل على الرقم **1-877-743-8731**، الهاتف النصي **.711**

## Choctaw

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**.

## Panjabi

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**

धुन देँ: डदल आड हलनुदी डलषल डुलते हँ तु डलषल सलहलड तल सेवलडं आडके ललए नलःशुलुक उडलडुध हँ। कलल करँ **1-877-743-8731, TTY 711**.