



# 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).



## Las mamografías salvan vidas.

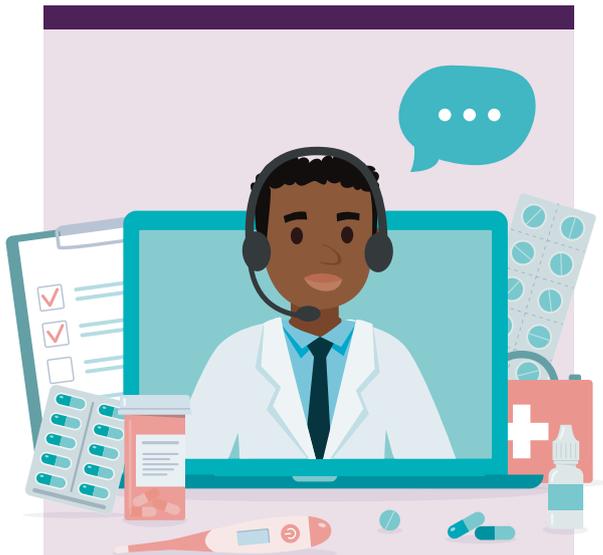
### No le tema a este examen.

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. Durante la radiografía, puede sentir cierta presión o dolor cuando las 2 placas aplanan su seno. Pero el examen es rápido y cualquier molestia desaparece rápidamente. No tema programar su mamografía. ¡Puede salvarle la vida!



**Programe su prueba de detección.** Si tiene alguna inquietud acerca de la mamografía, llámenos al número de teléfono gratuito que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de miembro. 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 se 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.



## 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.



**Cúidese.** Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y más recursos de salud mental y trastorno por abuso de sustancias en [LiveandWorkWell.com](https://www.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.

Estamos desafiando a los miembros de UnitedHealthcare Community Plan a un juego de trivia en Trivia Outbreak, un juego en línea gratuito. Puede obtener una alta calificación con sus conocimientos sobre entretenimiento, deportes, historia y más. Primero, evalúe su conocimiento de los mitos sobre la influenza y el COVID-19 a continuación. Luego, visite [TriviaOutbreak.myuhc.com](https://www.myuhc.com) para divertirse con el juego en línea.

## ¿Verdadero o falso?

**1** El COVID-19 se transmite principalmente por el contacto con las superficies.

**Falso.** El COVID-19 se transmite principalmente de una persona a otra. Se propaga a través de gotitas respiratorias que viajan por el aire cuando la gente estornuda, tose o habla.

**2** 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.

A medida que nos acercamos al otoño y al invierno, es importante no olvidarnos de la influenza estacional. Asegúrese de vacunarse contra la influenza esta temporada. Esta vacuna ayuda a evitar que usted y su comunidad se enfermen.

**Es lo mejor que puede hacer.** La vacuna contra la gripe 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://www.myuhc.com/CommunityPlan) para encontrar una sucursal cerca de usted.

**3** 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. Piense en la canción “Cumpleaños feliz” de principio a fin 2 veces mientras se lava las manos. Eso asegurará que se lave las manos durante al menos 20 segundos.

**4** 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. Considere el desinfectante para manos como una opción portátil para aquellas veces en que no tenga acceso a agua y jabón.





# Crezca sano.

## Los controles son importantes a medida que su hijo se desarrolla.

Es importante que las consultas médicas de rutina de niño sano con el proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo sean a tiempo. Dichas consultas también pueden denominarse revisiones médicas o consultas de detección, diagnóstico y tratamiento temprano y periódico (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT). Los niños necesitan consultas médicas de rutina de niño sano regulares a medida que crecen para verificar que estén sanos. También deben someterse a pruebas de detección de plomo, evaluación de la audición y para verificar que se estén desarrollando de forma normal.

### Detección del nivel de plomo.

El plomo se encuentra a menudo en las tuberías o en la pintura de las casas antiguas. 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 en los niños. Los expertos recomiendan que se realicen las pruebas para detectar los niveles de plomo en sangre a la edad de 1 y 2 años. La prueba se realiza utilizando unas pocas gotas de sangre.

### Pruebas de evaluación de la audición.

Esta prueba indica si su hijo tiene pérdida de audición. Las pruebas de la audición no son dolorosas y deben realizarse a más tardar en el primer mes de edad. Si su bebé no pasa la prueba, debe programar una evaluación completa de la audición antes de los 3 meses de edad.

### Pruebas de diagnóstico de desarrollo y autismo.

Son pruebas y exámenes que aseguran que los niños se están desarrollando de forma adecuada. Deberá responder preguntas sobre su hijo o hacer que su hijo se someta a un breve examen. Estas pruebas examinan cómo se está desarrollando su hijo en las siguientes áreas:

- Motriz.
- Lenguaje.
- Comportamiento.
- Pensamiento.
- Emociones.

Los expertos recomiendan realizar una prueba de evaluación del desarrollo a los:

- 9 meses.
- 18 meses.
- 24 o 30 meses.



### ¿Es el momento de una revisión médica?

Si a su hijo se le debe realizar una revisión médica, llame para programar una cita hoy. Si necesita ayuda para encontrar un nuevo proveedor, podemos ayudarlo. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

## 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).

**Medicaid/CHIP: 1-800-493-4647, TTY 711**

**Wellness4Me: 1-866-433-3413, TTY 711**

**Essential Plan: 1-866-265-1893, 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)

**Quit For Life®:** Obtenga ayuda sin costo 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 al número de teléfono que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de miembro e indíquenos su dirección de correo electrónico. Podemos enviarle información importante sobre su plan de salud directamente a su bandeja de entrada (llamada gratuita).

# 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).

## NOTIFICACIÓN DE LA NO-DISCRIMINACIÓN

UnitedHealthcare Community Plan cumple con los requisitos fijados por las leyes Federales de los derechos civiles. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

UnitedHealthcare Community Plan provee lo siguiente:

- Asistencia y servicios gratuitos de ayuda para las personas con discapacidades en su comunicación con nosotros, con:
  - Interpretes calificados en el lenguaje de señas
  - Información por escrito en diferentes formatos (letras de mayor tamaño, audición, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios gratuitos con diversos idiomas para personas para quienes el inglés no es su lengua materna, como:
  - Interpretes calificados
  - Información impresa en diversos idiomas

Si usted necesita estos servicios, por favor llame gratuitamente al número anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Si usted piensa que UnitedHealthcare Community Plan no le ha brindado estos servicios o le han tratado a usted de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante el Coordinador de los Derechos Civiles (Civil Rights Coordinator) haciéndolo por:

Correo: Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130

Correo electrónico: **UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Teléfono: **1-800-493-4647, TTY 711**

Usted también puede presentar una queja acerca de sus derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, haciendo por:

Internet: Sitio en internet para la Oficina de Derechos Civiles en  
**<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

Correo: U.S. Dept. of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

Teléfono: Gratuitamente al 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

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 a Servicios para Miembros al **1-800-493-4647, TTY 711**, de lunes a viernes, 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

## LANGUAGE ASSISTANCE

**ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-493-4647 TTY/711.** English

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-493-4647 TTY/711.	Spanish/ Español
注意：您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-493-4647 TTY/711。	Chinese/ 中文
ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-493-4647 رقم هاتف الصم والبكم TTY/711.	Arabic/ اللغة العربية
주의: 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 1-800-493-4647 TTY/711로 전화하시기 바랍니다.	Korean/ 한국어
ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-493-4647 (телетайп: TTY/711).	Russian/ Русский
ATTENZIONE: Nel caso in cui la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il 1-800-493-4647 TTY/711.	Italian/ Italiano
ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-493-4647 TTY/711.	French/ Français
ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-493-4647 TTY/711.	French Creole/ Kreyòl ki soti nan Fransè
אכטונג: אויב איר רעדט אידיש, זענען פאראן פאר אייך שפראך הילף סערוויסעס פריי פון אפצאל. רופט 1-800-493-4647 TTY/711.	Yiddish/ אידיש
UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-800-493-4647 TTY/711.	Polish/ Polski
PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyong pantulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-493-4647 TTY/711.	Tagalog
দৃষ্টি আকর্ষণ: যদি আপনার ভাষা "Bengali বাংলা" হয় তাহলে আপনি বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পাবেন। 1-800-493-4647 TTY/711 নম্বরে ফোন করুন।	Bengali/ বাংলা
KUJDES: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-493-4647 TTY/711.	Albanian/ Shqip
ΠΡΟΣΟΧΗ: Στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε 1-800-493-4647 TTY/711.	Greek/ Ελληνικά
توجہ دیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے زبان سے متعلق مدد کی خدمات مفت دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-800-493-4647 TTY/711.	Urdu/ اردو