



# HealthTALK

VERANO 2020



## ¡Haga que su familia cuente!

¿Sabía usted que en Estados Unidos se llevará a cabo un censo? Es importante responder porque el censo determina cómo se gasta el dinero federal. Asimismo, afecta la cantidad de representantes que su estado tendrá en el Congreso. Puede responder en línea, por teléfono o por correo postal. Obtenga más información y responda hoy en [2020census.gov](https://2020census.gov).



## Habilidades para la jardinería.

### La jardinería puede ayudarle a reducir el estrés y la ansiedad.

Una encuesta reciente de Gallup reveló que el 55% de los estadounidenses se sienten estresados en algún momento del día. Si se siente estresado, considere la jardinería, que a veces también se conoce como “terapia hortícola”. Esta puede:

- Reducir los síntomas del estrés y la ansiedad.
- Ayudarlo a concentrarse en pensamientos más positivos.
- Mejorar su capacidad para prestar atención.

Si no tiene el espacio para tener su propio jardín al aire libre, puede usar jardineras para interiores. Intente comenzar de a poco con hierbas fáciles de cultivar, como albahaca, cebollino o menta. Luego, ¡puede usarlas en su próxima comida!



**Deshágase del estrés.** Para obtener más información sobre sus beneficios de salud del comportamiento, llame a Servicios para miembros al **1-888-887-9003**, TTY 711.

## Hidrátese.

Mantenerse hidratado es importante para una buena salud. Es especialmente importante en el verano, ya que es posible que se deshidrate con mayor facilidad cuando hace calor afuera. La deshidratación puede causar problemas graves como agotamiento por calor e insolación.

Beber agua es la mejor manera de mantenerse hidratado. Si no le gusta el sabor del agua, intente agregar fruta, como una rodaja de limón o lima, o bayas frescas o congeladas, a su vaso. Comer frutas y vegetales frescos con alto contenido de agua, como sandía o pepino, también es una buena opción de hidratación.

La mayoría de las personas tratan de beber aproximadamente 8 vasos de agua al día. Sin embargo, las necesidades de cada persona son diferentes. Beba cuando sienta sed.

# Cambios sutiles.

## Cómo detectar el cáncer de piel.

¿Sabía usted que el cáncer de piel es el cáncer más común en los Estados Unidos? Puede afectar a cualquier persona, sin importar el color de su piel. La buena noticia es que casi todos los cánceres de piel se pueden tratar si se detectan a tiempo.

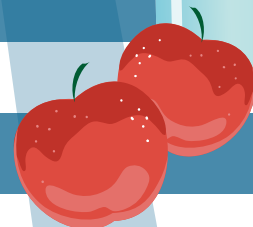
Saber qué buscar es importante. Si observa un cambio en un lunar o una nueva mancha en la piel, recuerde sus ABCDE:

- A. Asimetría:** Una mitad no coincide con la otra.
- B. Borde:** Bordes desiguales, irregulares o mal definidos.
- C. Color:** Variedad de colores, como marrón, tostado, rojo o negro, en diferentes áreas.
- D. Diámetro:** Crece más de ¼ de pulgada de ancho.
- E. Evolución:** Cambio de tamaño, forma, color, altura o cualquier otro rasgo.

Una forma sencilla de proteger su piel y reducir su riesgo de tener cáncer de piel es usar protector solar al salir al aire libre. Utilice uno que sea de amplio espectro, resistente al agua y que tenga un factor de protección solar (FPS) de 30 o más. Vuelva a aplicar cada 2 horas. Esto ayuda a proteger la piel de los rayos ultravioleta (UV) del sol que causan cáncer.



**Consulte a un especialista.** Si observa alguno de estos sutiles cambios en la piel, debe acudir a un profesional. Su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) puede remitirlo a un especialista. Para obtener más información sobre sus beneficios, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-888-887-9003, TTY 711**. O bien, visite nuestro sitio web en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan).



# Decisiones alimenticias inteligentes.

## Controle su nivel de azúcar en la sangre.

De acuerdo con la Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association), “¿Qué puedo comer?” es la pregunta número 1 que hacen las personas después de ser diagnosticadas con diabetes. Cuando se trata de su dieta para la diabetes, debe limitar o evitar alimentos con azúcar añadida. Esto ayuda a mantener el nivel de azúcar en la sangre bajo control.

Saber cuánta azúcar contienen los alimentos que consume puede ayudarle a controlar sus niveles de azúcar en la sangre. La Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart

Association) recomienda que los hombres no consuman más de 36 gramos (9 cucharaditas) de azúcar al día. Las mujeres no deben consumir más de 24 gramos (6 cucharaditas) al día.

La cantidad y el tipo de carbohidratos que consume también tienen un gran impacto en sus niveles de azúcar en la sangre. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomiendan entre 60 y 75 gramos de carbohidratos por comida para la mayoría de los hombres, y entre 45 y 60 gramos de carbohidratos por comida para la mayoría de las mujeres.

### ¿Qué significa esto en la vida real?

#### 5.3 oz. de yogurt griego descremado

4 gramos (1 cucharadita) de azúcar



6 gramos de carbohidratos



#### 8 oz. de jugo de manzana

28 gramos (7 cucharaditas) de azúcar



29 gramos de carbohidratos



#### 8 oz. de jugo V-8

7 gramos (1 3/4 cucharaditas) de azúcar



9 gramos de carbohidratos



#### 1 plátano mediano

14 gramos (3 1/2 cucharaditas) de azúcar



27 gramos de carbohidratos



#### 1 taza de brócoli

1.5 gramos (1/3 cucharaditas) de azúcar



6 gramos de carbohidratos



#### 1 bolsa pequeña de pretzels

1 gramo (1/4 cucharadita) de azúcar



23 gramos de carbohidratos



#### 3 galletas Oreo

15 gramos (3 3/4 cucharaditas) de azúcar



24 gramos de carbohidratos



 = 1 gramo de azúcar

 = 1 gramo de carbohidratos



**Conozca sus cifras.** Las personas con diabetes deben consultar a su médico de 2 a 4 veces al año para realizarse una prueba de sangre A1c. Los resultados de la prueba se reportan como un porcentaje. Cuanto mayor sea el porcentaje, mayores serán sus niveles de azúcar en la sangre. ¿Cuál debe ser su A1c? Para la mayoría de los adultos con diabetes, el objetivo es tener un A1c inferior a 7%. Para los adultos con diabetes, el A1c se analiza durante su visita de control anual. Un nivel de A1c normal es inferior a 5.7%.



## Rincón de recursos.

**Servicios para miembros:** Encuentre un médico, pregunte por sus beneficios o emita una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).  
**1-888-887-9003, TTY 711**

**Nuestro sitio web:** Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o consulte 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).  
**1-877-839-5407, TTY 711**

**Quit For Life®:** Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar.  
**[quitnow.net](http://quitnow.net)**

**Live and Work Well:** Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de cuidados, y más recursos de salud mental y trastorno por abuso de sustancias.  
**[LiveandWorkWell.com](http://LiveandWorkWell.com)**

**¿Quiere recibir información en formato electrónico?** Llame a Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico (llamada gratuita).  
**1-888-887-9003, TTY 711**

# Ideas de ejercicio.

## No necesita un gimnasio para ejercitarse.

¿Sabía que solo un tercio de los adultos estadounidenses hacen la cantidad recomendada de ejercicio cada semana? La falta de ejercicio se asocia con problemas de salud graves como las enfermedades cardíacas.

Sabemos que el ejercicio es importante, pero no todos tenemos el tiempo o el dinero para ir al gimnasio. Entonces, ¿cómo puede lograr un buen acondicionamiento físico en casa sin gastar dinero en equipo para ejercicio? Pruebe estos simples ejercicios que son fáciles de hacer en un espacio pequeño:

- **Ejercicios clásicos** como abdominales y flexiones o estocadas, sentadillas y el escalador.
- **Levantamiento de pesas de bajo impacto.** Si no tiene pesas, use objetos cotidianos que pueda levantar con comodidad. Puede ser una bolsa de papas o jarras de plástico llenas de agua.
- **Yoga.** Solo necesita una colchoneta blanda para sentarse y acostarse. Obtenga más información acerca de algunos movimientos simples para comenzar en **[healthtalkyoga.myuhc.com](http://healthtalkyoga.myuhc.com)**.

**¿Tiene alguna pregunta?** Pida consejos sobre un plan de ejercicios que funcione para usted a su proveedor de atención primaria (PCP). ¿Necesita encontrar un nuevo PCP? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-888-887-9003, TTY 711**. O bien, visite nuestro sitio web en **[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**.



# 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, discapacidad u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, 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 enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame gratis a Servicios para Miembros al **1-888-887-9003, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

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

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como cartas en otros idiomas, materiales en letra grande, ayudas y servicios auxiliares, y materiales en formatos alternativos, a su solicitud. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame gratis a Servicios para Miembros al **1-888-887-9003, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

Spanish	Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a que se comunice con nosotros. Por ejemplo, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, usted puede pedir un intérprete. Para pedir ayuda, llame al número de teléfono gratuito para miembros que se encuentra en su tarjeta de ID.
Vietnamese	Chúng tôi cung cấp nhiều dịch vụ miễn phí để giúp quý vị liên lạc với chúng tôi. Thí dụ như thư viết bằng những ngôn ngữ khác hoặc in với khổ chữ lớn. Hoặc, quý vị cũng có thể yêu cầu được thông dịch viên giúp quý vị. Để được giúp đỡ, xin quý vị vui lòng gọi số điện thoại miễn phí dành cho hội viên ghi trên thẻ ID hội viên của quý vị.
Chinese	我們提供免費服務幫助您與我們溝通。例如，其他語言版本或大字體信函。或者，您可要求口譯員。如欲要求協助，請撥打會員卡上所列的免付費會員電話。
Korean	저희는 귀하가 의사소통을 할 수 있도록 도와드리기 위해 무료 서비스를 제공합니다. 예를 들면, 다른 언어 또는 대형 활자로 작성된 서신과 같은 것입니다. 또한 귀하는 통역사를 요청할 수 있습니다. 도움이 필요하신 경우, 귀하의 신분증 카드에 기재된 무료 회원 전화번호로 문의하십시오.
Arabic	نقدم لك خدمات مجانية لمساعدتك على التواصل معنا، مثل الخطابات باللغات الأخرى، أو الطباعة بأحرف كبيرة، أو يمكنك طلب مترجم فوري. لطلب المساعدة، برجاء الاتصال برقم الهاتف المجاني المُدرَج على بطاقة هويتك.
Urdu	ہم سے بات چیت کے لئے ہم مفت میں خدمات دستیاب کراتے ہیں۔ جیسے دوسری زبانوں میں حروف یا بڑے پرنٹ، یا آپ مترجم کی خدمات حاصل کرسکتے ہیں۔ مدد طلب کرنے کے لئے برائے کرم آپ کے آئی ڈی میں درج شدہ ممبر کے ٹال فری نمبر پر کال کریں۔
Tagalog	Nagbibigay kami ng mga libheng serbisyo upang maatulongan kang makipag-ugnayan sa amin. Gaya ng mga liham na nakasulat sa iba pang wika o sa malalaking titik. Maari ka rin humiling ng tagasaling-wika. Upang humingi ng tulong, tumawag sa toll-free na numero ng telepono para sa miyembro na nakalista sa iyong ID card.



French	Nous proposons des services gratuits pour vous aider à communiquer avec nous, notamment des lettres dans d'autres langues ou en gros caractères. Vous pouvez aussi demander l'aide d'un interprète. Pour demander de l'aide, veuillez appeler le numéro de téléphone sans frais imprimé sur votre carte d'affilié.
Hindi	हमारे साथ संपर्क करने के लिए हम आपको मुफ्त सेवाएं उपलब्ध करवाते हैं। जैसे कि, दूसरी भाषाओं में पत्र या बड़े प्रिंट। या, आप एक व्याख्याकार के लिए निवेदन कर सकते हैं। मदद मांगने के लिए, कृपया अपने पहचान-पत्र की सूची में दिए गए टोल फ्री सदस्य फोन नंबर पर कॉल करें।
Persian	ما خدمات رایگانی را برای به کمک به شما در برقراری ارتباط با ما ارائه می کنیم. از قبیل نامه ها به سایر زبان ها یا چاپ درشت. یا می توانید برای مترجم شفاهی درخواست کنید. جهت درخواست برای کمک و راهنمایی، لطفاً با شماره تلفن رایگانی که بر روی کارت شناسایی شما قید شده تماس بگیرید.
German	Um Ihnen die Kommunikation mit uns zu erleichtern, stellen wir Ihnen kostenlose Dienste zur Verfügung. Hierzu zählen u. a. Schreiben in anderen Sprachen oder Großdruck und die Möglichkeit, einen Dolmetscher anzufordern. Bitte wenden Sie sich für Unterstützung an die gebührenfreie Rufnummer auf Ihrem Mitgliedsausweis.
Gujarati	અમારી સાથે માહિતીનું આદાન પ્રદાન કરવા માટે તમને મદદ કરવા માટે અમે નિ:શુલ્ક સેવાઓ પૂરી પાડીએ છીએ. જેવી કે અન્ય ભાષાઓમાં પત્રો કે મોટું છાપકામ. અથવા તમે એક દુભાષિયાની માંગ કરી શકો છો. મદદ માંગવા માટે, તમારા આઈડી કાર્ડ ઉપર નોંધવામાં આવેલા સભ્ય ટોલ ફ્રી ફોન નંબરને કોલ કરવા વિનંતી.

Russian	<p>Мы предоставляем бесплатные услуги перевода для того чтобы помочь вам свободно общаться с нами. Например, мы переводим письма на другие языки или предоставляем информацию, напечатанную крупным шрифтом. Либо вы можете подать запрос о предоставлении вам услуг устного переводчика. Для того чтобы обратиться за помощью, вам необходимо позвонить по бесплатному для участников номеру, указанному на вашей идентификационной карте.</p>
Japanese	<p>お客様のコミュニケーションをお手伝いする無料のサービスをご用意しています。これには他の言語や大きな文字での書簡などが含まれ、通訳もご利用いただけます。サービスやお手伝いをご希望の方は、IDカードに記載されているメンバー用フリーダイヤルにお電話ください。</p>
Laotian	<p>ພວກເຮົາມີການບໍລິການຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຕິດຕໍ່ກັບພວກເຮົາເຊັ່ນ, ຈົດໝາຍໃນພາສາອື່ນ ຫຼື ການພິມຂະໜາດໃຫຍ່ ຫຼື ທ່ານສາມາດຮ້ອງຂໍໃຫ້ມີນາຍພາສາ. ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ, ກະລຸນາໂທຫາເບີໂທລະສັບຂອງສະມາຊິກໂທຟຣີທີ່ລະບຸໄວ້ໃນບັດປະຈຳຕົວຂອງທ່ານ.</p>