



Health Talk



Verano 2022

United
Healthcare
Community Plan

Apoyo para las familias

Tenemos un Programa de Visitas a las Familias. También se conoce como Visita al Hogar Materno Infantil. Este programa proporciona servicios y apoyo para construir familias más fuertes. Llame a Servicios para Miembros al número que aparece en la Página 4 de este boletín para obtener más información.

Bebé sano

Obtenga recompensas por su atención

Cuanto antes comience su atención prenatal, mejor. La atención prenatal temprana y continua puede ayudar a que usted y su bebé se mantengan sanos.

Las citas prenatales se programarán probablemente en las siguientes fechas:

- Una vez al mes entre las semanas 4 y 28
- Cada dos semanas entre las semanas 28 y 36
- Cada semana entre las semanas 36 y 40

Al asistir a sus citas prenatales puede ganar recompensas a través del programa Healthy First Steps® (Primeros pasos saludables).



Inscríbese. Visite uhhealthyfirststeps.com para participar en Healthy First Steps (Primeros pasos saludables). O llame al **1-800-599-5985**, TTY/PA Relay **711**.

No hay problema en pedir ayuda

Si usted o alguien por quien se preocupa están luchando contra el consumo de sustancias, hay ayuda disponible. Obtener tratamiento para el consumo de sustancias puede significar tener una vida mejor. Los siguientes son algunos consejos para comenzar la recuperación:

- **Comuníquese con su proveedor de atención primaria.** Puede ayudarlo a idear un plan de tratamiento.
- **Encuentre el tratamiento adecuado.** Hay muchos tipos de ayuda disponibles. Esto incluye orientación, apoyo de pares y tratamiento asistido por medicamentos (Medication-Assisted Treatment, MAT). MAT usa medicamentos junto con orientación y terapias del comportamiento.
- **Obtenga ayuda de su comunidad.** No intente recuperarse solo. Contar con personas a las que pueda recurrir para obtener apoyo puede ser de gran ayuda.



Estamos aquí para ayudar. Llame a la línea directa de salud del comportamiento al **1-800-435-7486**, TTY/PA Relay **711**. Ellos pueden ayudarlo a encontrar un tratamiento.

Las vacunas salvan vidas

Las vacunas son una de las mejores formas de proteger a su familia contra enfermedades graves que pueden requerir un tiempo de hospitalización. Tanto los niños como los adultos deben vacunarse.

Vacunas para los niños	Vacunas para bebés (del nacimiento a los 24 meses)	Vacunas de refuerzo para niños pequeños (de 4 a 6 años)	Vacunas para preadolescentes (de 11 a 12 años)
Hepatitis B (HepB)	XXX		
Rotavirus (RV)	XXX		
Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)	XXXX	X	X
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)	XXXX		
Poliomelitis (IPV)	XXX	X	
Enfermedad neumocócica (PCV13)	XXXX		
Hepatitis A (HepA)	X		
Sarampión, paperas y rubeola (MMR)	X	X	
Varicela	X	X	
Virus del papiloma humano (VPH)			XX
Enfermedad meningocócica			X
Influenza (gripe)	cada año	cada año	cada año

Vacunas para adultos	Todas las edades	A partir de los 50 años	A partir de los 65 años
Influenza (gripe)	cada año	cada año	cada año
Herpes zóster		XX	
Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)	cada 10 años	cada 10 años	cada 10 años
Enfermedad neumocócica			X

La prevención es la mejor medicina

Las citas y exámenes de detección periódicos pueden ayudarle a controlar su salud

La atención preventiva es importante; permite que usted y su familia estén sanos. La atención preventiva incluye exámenes de rutina, exámenes de detección y vacunas para evitar que usted y su familia se enfermen o presenten otros problemas de salud.

Todos los miembros de su familia mayores de 3 años deben visitar a su proveedor de atención primaria una vez al año para una consulta de rutina anual. Los niños menores de 3 años deben consultar a sus proveedores con mayor frecuencia para recibir sus vacunas y exámenes de detección recomendados.

En su visita anual de bienestar, pregunte a su proveedor sobre sus exámenes de detección y vacunas. Los exámenes de detección pueden ayudar a detectar enfermedades y afecciones frecuentes de forma temprana, cuando es más fácil tratarlas. Las vacunas protegen a su familia contra las enfermedades graves.

Examen de detección de plomo

Si un niño inhala o traga plomo, esto podría causar intoxicación por plomo. La intoxicación por plomo puede producir crecimiento lento o problemas de desarrollo. Los niños deben realizarse un examen de detección de plomo cuando tienen 1 año y 2 años.

Exámenes de desarrollo y del comportamiento

Estos exámenes y pruebas aseguran que su hijo se esté desarrollando de manera correcta. Verifican el movimiento, lenguaje, emociones, comportamiento y pensamiento de su hijo. Estos exámenes se deben realizar cuando su hijo tiene 9 meses, 18 meses y 24 o 30 meses, o en cualquier momento que le surja una preocupación.

Control de presión arterial

Tener su presión arterial bajo control es una parte importante para mantener una buena salud. Los adultos deben controlar su presión arterial en cada consulta de rutina.

Examen de detección de cáncer de mama

Las mujeres que tienen entre 50 y 74 años, y están en un riesgo promedio de contraer cáncer de mama, deben hacerse una mamografía cada 2 años para detectar el cáncer de mama.

Examen de detección de cáncer de cuello uterino

Las mujeres entre los 21 y 29 años deben realizarse una prueba de Papanicolaou cada 3 años. Luego, pruebas de Papanicolaou y de detección del VPH cada 5 años para mujeres entre 30 y 65 años de edad. Las pruebas pueden finalizar a la edad de 65 años para mujeres con antecedentes

de resultados normales de Papanicolaou.

Examen de detección de cáncer colorrectal

El examen de detección de cáncer colorrectal se recomienda para los adultos entre 50 y 75 años. Existen diferentes formas de realizarse un examen de detección de este tipo de cáncer. Las opciones incluyen colonoscopia, sigmoidoscopia flexible y análisis de heces en casa.

Prueba de detección de clamidia

La clamidia es una enfermedad de transmisión sexual muy común. Muchas personas la tienen sin saberlo. Las mujeres sexualmente activas mayores de 16 años, incluyendo las mujeres embarazadas, deben hacerse la prueba una vez al año.



¿Es el momento de una revisión médica?

Llame hoy a su proveedor de atención primaria para consultar si está al día con todos los exámenes de detección y vacunas recomendados. Programe una cita con su proveedor si ya le corresponde una consulta.

Rincón de recursos

Servicios para miembros: Encuentre un proveedor, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para concertar una cita, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711

Nuestro sitio web: Encuentre un proveedor, vea sus beneficios, descargue su manual para miembros o consulte su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.
myuhc.com/communityplan

No use papel: ¿Le interesa recibir documentos digitales, correos electrónicos y mensajes de texto? Si es así, actualice sus preferencias.
myuhc.com/communityplan/preference

NurseLine: Obtenga asesoramiento médico por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).
1-844-222-7341, TTY/PA Relay 711

Línea para dejar de fumar de QuitLine Pensilvania: Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo alguno (llamada gratuita).
1-800-QUIT-NOW (784-8669), TTY/PA Relay 711, pa.quitlogix.org

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo y recompensas por una atención oportuna prenatal y del bienestar del bebé (llamada gratuita).
1-800-599-5985, TTY/PA Relay 711 uhchealthyfirststeps.com

Línea directa de salud del comportamiento: Obtenga ayuda para problemas de salud mental y consumo de sustancias (llamada gratuita).
1-800-435-7486, TTY/PA Relay 711

Unidad de Necesidades Especiales (SNU): La Unidad de Necesidades Especiales ayuda a los miembros que tienen necesidades especiales debido a condiciones físicas, de desarrollo, emocionales o de comportamiento. Llame si tiene necesidades especiales y necesita ayuda
1-877-844-8844, TTY/PA Relay 711



Obtenga alivio

Consejos para controlar las alergias y el asma en el calor del verano

En algunas épocas del año, el aire exterior está lleno de polen y esporas de moho. Para las personas con alergias, esto puede significar congestión nasal, muchos estornudos y ojos llorosos o picazón en los ojos. Además, todos estos alérgenos en el aire pueden empeorar los síntomas del asma.

Durante el verano, los desencadenantes comunes de las alergias y el asma incluyen pastos, malezas y otras plantas de floración tardía. Los siguientes son algunos consejos para controlar estas afecciones durante esta época del año.

- Esté atento al clima. Los días secos, cálidos y ventosos tienden a ser épocas de alto contenido de polen. Cuando sea posible, deje las actividades al aire libre para días frescos y húmedos.
- Haga ejercicio en interiores, así puede mantenerse alejado del polen y del moho al aire libre.
- Pida ayuda con la jardinería. Si tiene que trabajar al aire libre, use una mascarilla para evitar que el polen entre en su nariz y boca.
- Mantenga las ventanas cerradas. Si es posible, use aire acondicionado en su casa y auto.
- Después de pasar tiempo al aire libre, dúchese y cámbiese de ropa. Esto evita que tenga polen en sus muebles y su ropa de cama.



Actúe. Es importante que elabore un plan de acción para el asma con su proveedor de atención primaria. Pregunte si su plan se debe ajustar para la temporada de alergias del verano.



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 ဂျမန္တစကား ဝေဂျဟပါက ဘာသာစကား အကူအညီကို သင့်အကြံအစဉ် အခမဲ့ ဝေဆာငံြကံးဝေးပါမည့်။ ဖုန်းနံပါတ် **1-800-414-9025၊ TTY RELAY: 711** သို့ ဝေငံ့ဆိုပါ။

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.**

সূचना: 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.**