



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud

iStock.com/miniseries



Invierno 2024
Turn over for English!

Aplicación AbleTo

El 1 de marzo de 2024, UnitedHealthcare cambiará a una nueva aplicación de salud y bienestar llamada AbleTo. Proporcionará herramientas de adaptación y apoyo comunitario. Consulte la Página 4 para obtener más información.

Atención preventiva

Comienzo saludable

Acuda a su proveedor para una consulta anual de rutina

Empiece el año con el pie derecho al programar una cita con su proveedor de atención primaria. Todos los miembros de su familia deben acudir al proveedor de atención primaria una vez al año para una consulta anual de rutina.

La consulta es un beneficio que cubre su plan médico. Durante la consulta, se le realizarán las pruebas de detección y se le administrarán las vacunas que necesite. Este invierno, asegúrese de preguntar a su proveedor sobre la posibilidad de recibir la vacuna contra el COVID-19 y la vacuna contra la gripe.



¿Necesita un nuevo proveedor? Podemos ayudarle a encontrar uno. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número telefónico que aparece en la Página 4.

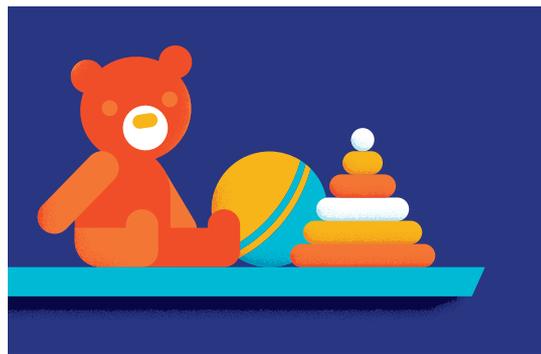
Programa de UnitedHealthcare®

¡Oh bebé!

Obtenga recompensas por recibir atención médica durante el embarazo

¿Sabía usted que, sin cuidado prenatal, los bebés tienen el triple de probabilidades de nacer demasiado pequeños? Si está embarazada, es importante que reciba cuidado prenatal temprano y habitual. Esto puede ayudar a que usted y su bebé se mantengan sanos. En cada visita se controlará su peso, presión arterial y orina. También podrá escuchar los latidos del corazón de su bebé y se le realizarán pruebas para detectar problemas de forma temprana.

Al asistir a sus citas prenatales puede ganar recompensas a través del programa Healthy First Steps®. Visite uhhealthyfirststeps.com para inscribirse después de la primera cita con su proveedor. O llame al **1-800-599-5985**, TTY **711**, para obtener más información.



Salud mental

¿Está TRISTE?

Consejos para combatir la depresión estacional

El trastorno afectivo estacional (TAE) es una forma de depresión. Se produce durante los meses fríos y oscuros del invierno. Entre los síntomas se encuentran tristeza, irritabilidad, dormir en exceso y aumento de peso. Si cree que tiene TAE, siga estas sugerencias de cuidado personal:

- **Ejercicio.** Se sabe que la actividad física mejora el estado de ánimo y alivia el estrés. One Pass es un gimnasio y una membresía virtual de acondicionamiento físico para miembros de 18 años o más sin costo adicional. Puede tener acceso a una red de gimnasios y centros de acondicionamiento físico. También hay clases en vivo, en línea y entrenamientos bajo demanda.
- **Pase tiempo al aire libre.** Aunque el cielo esté nublado en invierno, la luz exterior puede ayudarle a sentirse mejor. Abríguese y dé un paseo durante el descanso del almuerzo. Si está en un sitio cerrado, cuando pueda, siéntese cerca de las ventanas.
- **Tome vitaminas o medicamentos.** La vitamina D puede ayudar a tratar el TAE, o quizá necesite tomar un antidepresivo. Hable con su proveedor sobre cuál es la mejor opción para usted.



Muévase. Visite rallyhealth.com/onepass-2022 para conocer más acerca de los beneficios de acondicionamiento físico disponibles a través de su plan de salud.



iStock.com/Chimpong

Salud mental

TDAH en niños

Cómo encontrar el tratamiento adecuado

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) es uno de los trastornos mentales más comunes que afectan a los niños. Los síntomas del TDAH pueden incluir una dificultad inusual para prestar atención, organizarse o permanecer quieto.

Si su hijo tiene TDAH, su proveedor podría sugerir medicamentos. Existen varios tipos de medicamentos para tratar el TDAH. Puede tomar un tiempo encontrar la mejor medicina para su hijo.

Es posible que su hijo deba cambiar los medicamentos o las dosis varias veces. Probablemente algunos medicamentos no ayuden a su hijo. Otros pueden causar efectos secundarios. Una dosis puede ser muy baja o muy alta. Por eso es importante que los niños que toman medicamentos para el TDAH visiten a sus médicos con frecuencia.

Asegúrese de acudir a las citas periódicas de su hijo con su proveedor. La terapia conductual y el asesoramiento también pueden ser útiles.



iStock.com/aquaArts studio

Exámenes de detección de cáncer

Derrote al cáncer

Exámenes para detectar el cáncer a tiempo

Es muy importante que se haga pruebas de detección de cáncer si usted está en riesgo. La detección temprana del cáncer facilita su tratamiento. Pregunte a su proveedor sobre estos exámenes durante su próxima consulta.

Examen de detección de cáncer colorrectal

El examen de detección de cáncer colorrectal se recomienda para adultos entre 45 y 75 años. Hable con su proveedor sobre cuál es la mejor opción para usted.

Examen de detección de cáncer de cuello uterino

Las mujeres entre 21 y 29 años deben realizarse una prueba de Papanicolaou cada 3 años. Luego, pruebas de Papanicolaou y de VPH cada 5 años para mujeres entre 30 y 65 años de edad. Las pruebas pueden finalizar a los 65 años en el caso de las mujeres con un historial de resultados normales de Papanicolaou.

Examen de detección del cáncer de mama

Las mujeres de entre 20 y 30 años deben someterse a un examen clínico de las mamas cada 3 años. Las mujeres mayores de 40 años y con un riesgo medio de padecer cáncer de mama deben someterse a mamografías anuales. Es posible que las mujeres con mayor riesgo deban empezar a hacerse mamografías antes.

Examen de detección de cáncer de pulmón

Los adultos entre 55 y 80 años deben consultar a su médico sobre un examen de detección de cáncer de pulmón si tienen antecedentes de haber fumado en exceso y fuman actualmente (o han dejado de fumar en los últimos 15 años).



iStock.com/paulaphoto

Recursos para miembros

Estamos aquí para usted

Queremos que le sea lo más fácil posible aprovechar al máximo su plan médico. Como miembro, usted tiene numerosos servicios y beneficios a su disposición.

Servicios para miembros: Obtenga ayuda con sus preguntas y preocupaciones. Encuentre un proveedor o centro médico de urgencias, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para programar una cita, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-866-292-0359, TTY 711

myuhc.com: Nuestro sitio web guarda toda su información médica en un solo lugar. Puede encontrar un proveedor, consultar sus beneficios o su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/communityplan

Aplicación de UnitedHealthcare: Acceda a la información de su plan de salud dondequiera que esté. Consulte su cobertura y beneficios. Encuentre proveedores cercanos dentro de la red. Consulte su tarjeta de identificación de miembro, obtenga indicaciones para llegar al consultorio de su proveedor y mucho más.

**Descárguela desde la App Store®
o Google Play™**

NurseLine: Obtenga asesoramiento médico sin costo por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

1-866-351-6827, TTY 711

Administración de cuidados: Este programa es para miembros con enfermedades crónicas y necesidades complejas. Puede recibir llamadas telefónicas, consultas a domicilio, educación en salud, remisiones a recursos de la comunidad, recordatorios de citas, asistencia con el transporte y más (llamada gratuita).

1-866-292-0359, TTY 711

Transporte: Beneficios de transporte sin costo para miembros elegibles de ida y vuelta a las consultas médicas y reembolso del consumo de gasolina.

1-844-529-1801, TTY 711

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo y recompensas por una atención prenatal oportuna y del bienestar del bebé (llamada gratuita).

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

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

liveandworkwell.com

Quit For Life: Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-866-784-8454, TTY 711

quitnow.net

Pase a lo digital: Suscríbase al correo electrónico, mensajes de texto y archivos digitales para recibir más rápidamente su información médica.

myuhc.com/communityplan/preference

Sanvello*: Esta aplicación de salud y bienestar cuenta con recursos como viajes guiados, herramientas de adaptación y apoyo comunitario.
sanvello.com

*Sanvello estará disponible hasta el 1 de julio de 2024, cuando realicemos la transición a AbleTo. AbleTo le proporcionará ventajas como atención de salud mental que se adapte a su horario y herramientas personalizadas y actividades de desarrollo de habilidades.



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 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

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 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

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 مجانًا. 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 ሳያስወጡዎት፣ ሊያግዙዎት ተዘጋጅተዋል፤ ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ **1-866-292-0359, TTY 711።**