



Health TALK

INVIERNO 2020



¿Sabía que...?

De acuerdo con los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, a fines de 2016 más de 1 millón de personas tenían VIH en los Estados Unidos. De ellas, aproximadamente el 14% no sabía que lo tenía.



Un comienzo saludable.



Programe su consulta de rutina anual para 2020.

Las revisiones médicas no son solo para niños. Empiece el año con el pie derecho programando una cita con su proveedor de atención primaria (PCP).

Todos los miembros de su familia deben consultar a su PCP una vez al año para una consulta de rutina. Obtendrá las pruebas o vacunas que necesite. Su PCP puede buscar problemas que a menudo no presentan síntomas.

Su PCP es su socio en salud. Una consulta de rutina anual le brinda la oportunidad de hablar con él sobre lo que es importante para usted. Háblele sobre las inquietudes de salud que tenga. Haga preguntas. En conjunto, pueden elaborar un plan y hacerse cargo de su salud.



¿Necesita un nuevo PCP? Podemos ayudarlo a encontrar un proveedor que sea adecuado para usted. Visite myuhc.com/CommunityPlan o llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-504-9660, TTY 711**.



Pensar con el corazón.

La arteriopatía coronaria (AC) es la forma de enfermedad cardíaca más común en los Estados Unidos. Se produce por una acumulación en las arterias y puede causar muchos otros problemas cardíacos, como un ataque cardíaco.

¿Qué puede hacer para prevenir la AC? Un estilo de vida saludable puede ayudar a manejar enfermedades cardíacas como la AC. Esto puede incluir:

- Alimentación saludable. Su dieta debe incluir alimentos como frutas y verduras, granos enteros y alimentos con bajo contenido de sodio.
- Ejercicio diario.
- Medicamentos (si su proveedor los recomienda).
- Dejar de fumar.

Los síntomas de la AC incluyen dolor en el pecho, ritmos cardíacos anormales o insuficiencia cardíaca. Hable con su proveedor si presenta algunos de estos síntomas.

Más allá de la depresión de invierno.

Cuidado personal para el trastorno afectivo estacional.

El trastorno afectivo estacional (TAE) es una forma de depresión. Las personas lo experimentan principalmente durante los meses fríos y oscuros de 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:

- **Utilice una caja de iluminación.** Estas cajas imitan al sol. Pregunte a su proveedor si podrían ser adecuadas para usted.
- **Ejercicio.** Se sabe que la actividad física mejora el estado de ánimo y alivia el estrés. Incluso mover el cuerpo en etapas breves durante el día puede ser útil.
- **Pase tiempo al aire libre.** La luz exterior puede ayudarlo a sentirse mejor, incluso en días nublados. Salga a caminar. Si está en un ambiente interior, cuando pueda, siéntese cerca de las ventanas.
- **Tome vitaminas.** El TAE se ha vinculado a una deficiencia de vitamina D. Hable con su médico acerca del consumo de vitamina D u otros suplementos.



.....
¿Tiene TAE? Si sus síntomas no mejoran con el cuidado personal, hable con su proveedor. La terapia o los antidepresivos pueden ayudarlo. Para obtener información sobre sus beneficios de atención de salud del comportamiento, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-504-9660, TTY 711**. O visite **LiveandWorkWell.com**.



El maltrato le puede suceder a cualquier persona.

El maltrato doméstico afecta a millones de mujeres, hombres y niños cada año. Ocurre cuando una persona intenta controlar a la pareja con la cual tiene una relación. Le puede suceder a cualquier persona. No distinga entre jóvenes o ancianos, hombres o mujeres, homosexuales o heterosexuales, ricos o pobres ni blancos o negros.

Los maltratadores pueden lastimar físicamente a sus víctimas, pero el maltrato no es siempre físico. También pueden hacer otras cosas para asustarlo. Pueden prohibirle que vea a sus amigos o familiares o que tenga suficiente dinero. Es posible que sea víctima de maltrato doméstico si su pareja o cuidador:

- Lo hiere con palabras o fuerza física.
- Utiliza el sexo para lastimarlo.
- Utiliza dinero para controlarlo.



Obtenga ayuda. Si es víctima de maltrato, llame a la línea telefónica directa de ayuda nacional contra la violencia doméstica al **1-800-799-SAFE (7233)**, TTY **1-800-787-3224**. La ayuda es gratuita y confidencial. Si está en peligro inmediato, comuníquese al **911**. Obtenga más información acerca de la violencia doméstica en **thehotline.org**.

Descanse tranquilo.

Tratamiento de síntomas del resfriado y la gripe.

La temporada de gripe y resfriados está en plena acción. Estas enfermedades suelen presentarse repentinamente en los meses más fríos.

La gripe puede causar tos, dolor de garganta y congestión nasal. Es probable que también tenga fiebre y se sienta adolorido y cansado. Algunas personas presentan dolor de cabeza o malestar estomacal.

No hay cura para la gripe, pero cuidar de su salud puede ayudarlo a sentirse un poco mejor hasta que pase. Siga estas recomendaciones para una recuperación más cómoda:

- Tome un analgésico o un medicamento para reducir la fiebre.
- Descanse lo suficiente.
- Beba mucha agua.
- Quédese en casa y no vaya al trabajo o la escuela para no contagiar la enfermedad a otras personas.



Conozca a su proveedor. Consulte a su proveedor de atención primaria (PCP) para una revisión médica antes de enfermarse. ¿Necesita encontrar un nuevo PCP? Visite **myuhc.com/CommunityPlan** o llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-504-9660**, TTY **711**.

Antes del bebé.

¿Tiene intenciones de embarazarse? Para que su embarazo y su bebé sean saludables, es importante cuidar de su salud antes de embarazarse. La planificación de un bebé es el momento perfecto para:

- Dejar de fumar o consumir drogas recreativas.
- Reducir el consumo de alcohol y cafeína.
- Tener bajo control las afecciones médicas crónicas.
- Comer alimentos más sanos.
- Hacer más ejercicio.
- Comenzar a tomar vitaminas prenatales que contengan ácido fólico, calcio y hierro.
- Averiguar si las pruebas genéticas son adecuadas para usted.

Una vez que esté embarazada, es importante acudir a controles periódicos con su médico. Debe realizar su primera visita antes de la semana 12 de embarazo.



Una familia en forma.

Ejercicios en espacios interiores y al aire libre para los meses de invierno.

Demuestre a sus hijos la importancia del ejercicio dándose tiempo para hacer ejercicio en familia. Puede lograr que el ejercicio sea entretenido este invierno con una combinación de actividades en espacios interiores y al aire libre. Hacer ejercicio juntos es una excelente manera de que su familia se mantenga saludable y de pasar juntos un buen momento.

Los estudios revelan que los hijos de padres activos son 6 veces más propensos a mantener un estilo de vida activo que los hijos de padres que no lo son.

Algunas ideas para actividades físicas en espacios interiores este invierno son:

- Ejercicios simples como saltos de tijeras, abdominales o dominadas.
- Videos de ejercicios en línea.
- Bailar.
- Levantamiento de pesas (puede usar objetos comunes como productos enlatados, envases de agua o bolsas de papas si no tiene pesas).

Solo porque hace frío afuera no significa que no pueda pasar tiempo al aire libre y hacer algo de ejercicio. Pero es importante vestirse de manera adecuada para el clima. Esto significa vestirse en capas y usar un gorro, guantes o mitones, calcetines gruesos, botas y una chaqueta de invierno.

Algunas actividades físicas al aire libre son:

- Andar en trineo.
- Patinar sobre hielo.
- Caminar.
- Sacar la nieve con una pala.

Darse el tiempo para hacer ejercicio todo el año es importante para mantener una buena salud. Intente realizar al menos 30 minutos de ejercicio moderado todos los días o la mayoría de los días de la semana. No es necesario hacer los 30 minutos de una vez. Incluso 10 minutos de ejercicio 3 veces al día marcarán una diferencia.

Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, pregunte por sus beneficios o emita una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-800-504-9660, 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

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

1-866-827-0806, TTY 711

QuitLine: Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar (llamada gratuita).

quitnow.net

1-800-227-2345, TTY 711

Línea telefónica directa de ayuda nacional contra la violencia doméstica: Obtenga asistencia, recursos y asesoramiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224

thehotline.org

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo (llamada gratuita).

1-800-599-5985, TTY 711

KidsHealth®: Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.

KidsHealth.org

¿Quiere recibir información en formato electrónico? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico (llamada gratuita).

1-800-504-9660, TTY 711



UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad o origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad o 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 al **1-800-504-9660, TTY 711**. Se encuentran disponibles representantes de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 7:00 p.m. hora Central.

Usted también puede presentar una queja dentro de 180 días 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, intérpretes calificados de lenguaje de señas, materiales escritos en letra grande, formatos de audio, electrónico u otros o cartas en otros idiomas. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al **1-800-504-9660, TTY 711**. Se encuentran disponibles representantes de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 7:00 p.m. hora Central.