



Health Talk



Verano 2021

United
Healthcare®
Community Plan

¿Sabía que...?

Debido a la pandemia del COVID-19, los Juegos Olímpicos se postergaron por primera vez en la historia. Los Juegos Olímpicos de Verano 2020 se llevarán a cabo en Tokio este año a fines de julio y principios de agosto.



iStock.com/Paul Bradbury

La vacuna contra el COVID-19

Tal vez se pregunte si es seguro vacunarse contra el COVID-19. El sistema de seguridad de las vacunas de los EE. UU. somete a todas las vacunas a un estricto proceso para garantizar su seguridad. Se comprueba su seguridad y eficacia para la mayoría de las personas a partir de los 12 años.

Vacúnese cuando sea elegible. Si tiene preguntas sobre cuándo es elegible, comuníquese con el Departamento de Salud de Rhode Island. Sabemos que el suministro de vacunas puede ser limitado. Cuando la vacuna esté disponible, es importante que todas las personas elegibles la reciban. Esto ayudará a reducir la propagación del COVID-19.



Es lo mejor que puede hacer. Visite UHCommunityPlan.com/covid-19/vaccine para consultar la información más reciente sobre la vacuna contra el COVID-19.



Mente sana,
cuerpo sano

Está bien pedir ayuda

Un aumento en el estrés puede llevar a una persona a consumir alcohol y drogas con mayor frecuencia. Si usted o algún ser querido 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.** Este 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 familia, sus amigos y su comunidad.** No intente recuperarse usted solo. Contar con personas a las que puede recurrir para obtener apoyo puede ser de gran ayuda.
- **Agregue un grupo de apoyo.** Hablar con otras personas que han “pasado por lo mismo” es muy útil. Hay muchos tipos de grupos, en línea y en persona.



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

Un embarazo saludable

Gane recompensas por cuidado prenatal y posparto

Cuanto antes comience su atención prenatal, que también se conoce como atención que recibe durante el embarazo, mejor. La atención prenatal temprana y habitual puede ayudar a que usted y su bebé se mantengan sanos. En cada visita se revisará su peso, presión arterial y orina. También podrá escuchar los latidos del corazón de su bebé.

Probablemente, las citas prenatales se programarán en las siguientes fechas:

- Una vez al mes entre las semanas 4 y 28
- Cada 2 semanas entre las semanas 28 y 36
- Cada semana entre las semanas 36 y 40

Puede ganar recompensas a través del programa Healthy First Steps® (Primeros pasos saludables) si asiste a sus citas prenatales y posparto. Asista a su primera cita para comenzar su experiencia del embarazo.



Dé el siguiente paso. Inscríbese hoy en Healthy First Steps para comenzar a ganar recompensas por tener un embarazo saludable. Visite **UHCHealthyFirstSteps.com** para inscribirse después de su primera cita con el proveedor. O bien, llame al **1-800-599-5985**, TTY **711**, para obtener más información.



shutterstock.com/fizies

La prevención es la mejor medicina

Las citas y los 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 esta consulta, 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 que pueden requerir hospitalización. Consulte en la página 4 un artículo sobre las vacunas para niños y adultos.

Examen de detección de plomo

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. 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 con un riesgo promedio de 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 son colonoscopia, sigmoidoscopia flexible y análisis de heces en casa.



¿Es el momento de una revisión médica?

Llame hoy a su proveedor de atención primaria para averiguar 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.



Las vacunas salvan vidas

Las vacunas son una de las mejores formas de proteger a su familia contra enfermedades graves que pueden requerir hospitalización. Tanto los niños como los adultos deben vacunarse. Todos a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la influenza cada año.



iStock.com/FatCamera

Vacunas para los niños (en orden de cuándo se debe recibir la primera dosis)	Vacunas para bebés (del nacimiento a los 18 meses)	Vacunas de refuerzo para niños pequeños (de 4 a 6 años)	Vacunas para preadolescentes (de 11 a 12 años)
Hepatitis B (HepB)	X X X		
Rotavirus (RV)	X X X		
Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)	X X X X	X	X
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)	X X X X		
Enfermedad neumocócica (PCV13)	X X X X		
Poliomielitis (IPV)	X X X	X	
Influenza (gripe)	cada año	cada año	cada año
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)	X	X	
Varicela	X	X	
Hepatitis A (HepA)	X		
Virus del papiloma humano (VPH)			X X
Enfermedad meningocócica			X

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		X X	
Tétanos, difteria, tos ferina (Tdap)	cada 10 años	cada 10 años	cada 10 años
Enfermedad neumocócica			X

Usted tiene el control

Consejos para tener un corazón más saludable

Controlar su presión arterial puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón. Si tiene presión arterial alta, pueden reducirla por:

- Mantenga un peso saludable
- Haga ejercicio regularmente
- Coma sano
- Limite el consumo de alcohol
- Tome su medicamento

Una presión arterial saludable es de 120/80 o menor. Pídale a su proveedor que controle su presión arterial en su próxima consulta.



iStock.com/LPETTET

Sepa dónde obtener atención

¿Atención primaria, consultas virtuales, atención de urgencia o sala de emergencias?

Cuando está enfermo o herido, lo más seguro es que no quiera esperar para consultar a un proveedor. Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudarle a obtener el tratamiento que necesita más rápido.

¿Cuándo puede tratarlo su proveedor de atención primaria?

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su proveedor de atención primaria debe ser el primer lugar al que llame. Este puede tratar:

- Alergias
- Dolor de espalda
- Enfermedades crónicas
- Dolor de oídos
- Fiebre
- Dolor de garganta

Su proveedor de atención primaria puede darle consejos para cuidarse en casa. También puede llamar a la farmacia para solicitar una receta para usted. Asimismo, debe visitar a su proveedor de atención primaria para su consulta de rutina anual, análisis básicos de laboratorio y las vacunas que pueda necesitar.

¿Cuándo puede efectuar consultas virtuales?

Pregunte a su proveedor si ofrece consultas virtuales. Si lo hace, considere usarlas para situaciones que no ponen en peligro su vida. Las consultas virtuales son adecuadas para:

- Resfriado/influenza
- Fiebre
- Migraña/dolores de cabeza
- Erupciones cutáneas leves
- Sinusitis
- Salud del comportamiento
- Bronquitis
- Diarrea

¿Cuándo debe acudir para recibir atención de urgencia?

Si le es imposible obtener una cita con su proveedor, podría ir a un centro de atención de urgencia, ya que allí atienden a pacientes sin cita previa. Visítelos en caso de:

- Picaduras de animales e insectos
- Síntomas de asma leves
- Quemaduras menores
- Cortadas menores que pueden requerir suturas
- Esguinces, distensiones y fracturas menores
- Vómitos

¿Cuándo debe acudir a la sala de emergencias de un hospital?

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas graves. Visítelos en caso de:

- Fracturas de huesos
- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Dificultad para hablar o caminar
- Desmayarse o sentirse repentinamente mareado o débil
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Dolor repentino o fuerte
- Sangrado incontrolable



Sepa a dónde ir. Visite [uhc.com/knowwheretogoforcure](https://www.uhc.com/knowwheretogoforcure) para obtener más información acerca del mejor lugar donde buscar atención para su afección. En una emergencia real, llame al **911**.



iStock.com/fizikes

Obtenga alivio

Consejos para controlar las alergias y el asma en el calor estival

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 el interior.** Al hacer ejercicio en interiores puede evitar el polen y el moho del exterior.
- **Pida ayuda con la jardinería.** Si tiene que trabajar al aire libre, use una mascarilla para evitar que el polen entre a la nariz y la boca.
- **Mantenga las ventanas cerradas.** Si es posible, use aire acondicionado en su casa y automóvil.
- **Después de pasar tiempo al aire libre, dúchese y cámbiese de ropa.** Esto evita que tenga polen en los muebles y 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.

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).

1-800-587-5187, TTY 711

Nuestro sitio web: Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/CommunityPlan

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

1-866-784-8454, TTY 711

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

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

LiveandWorkWell.com

BH Link: El apoyo de salud mental está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

401-414-LINK

(401-414-5465)

Autocuidado en el verano

Para muchas personas, cuidar a su familia y a sus amigos forma parte de su vida cotidiana. Pero también es importante darse el tiempo para cuidarse a sí mismo. Visite **healthtalkselfcare.myuhc.com** para descargar una tarjeta de BINGO sobre autocuidado. Realice una actividad de autocuidado cada día hasta que complete el BINGO. Guarde la tarjeta para practicar el autocuidado todo el año.



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 al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

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 o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you.
Call 1-800-587-5187, TTY 711.

Spanish

ATENCIÓN: Los servicios de asistencia de idiomas están a su disposición sin cargo.
Llame al 1-800-587-5187, TTY 711.

Portuguese

ATENÇÃO: Encontram-se disponíveis serviços de assistência de idioma.
Contacte 1-800-587-5187, TTY 711.

Chinese

注意：我們提供免費的語言援助服務。請致電 1-800-587-5187 或聽障專線(TTY) 711。

French Creole (Haitian Creole)

ATANSYON: Gen sèvis èd pou lang, gratis, ki disponib pou ou. Rele 1-800-587-5187, TTY 711.

Mon-Khmer, Cambodian

សម្គាល់៖ សេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាដែលឥតគិតថ្លៃ មានផ្តល់ជូនសម្រាប់អ្នក។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ
1-800-587-5187, TTY 711។

French

ATTENTION: vous pouvez profiter d'une assistance linguistique sans frais en appelant le
1-800-587-5187, TTY 711.

Italian

ATTENZIONE: È disponibile un servizio gratuito di assistenza linguistica. Chiamare il numero
1-800-587-5187, TTY 711.

Laotian

ໝາຍເຫດ: ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າແມ່ນມີໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໂທຫາ
1-800-587-5187, TTY 711.

Arabic

تنبيه: تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم 1-800-587-5187، الهاتف النصي: 711.

Russian

ВНИМАНИЕ! Языковые услуги предоставляются вам бесплатно. Звоните по телефону
1-800-587-5187, TTY 711.

Vietnamese

LƯU Ý: Dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ, miễn phí, dành cho bạn. Hãy gọi 1-800-587-5187, TTY 711.

Kru (Bassa)

TÒ ƉÙŪ NÒMÒ DYÍIN CÁO: À bédé gbo-kpá-kpá bó wudu-dù kò-kò po-nyò bě bìl nǝ à gbo bó pídyi. M̄ dyi gbo-kpá-kpá mǝín, dá nǝbà nǝ kɛ: 1-800-587-5187, TTY 711.