



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. La mayoría de las vacunas contra el COVID-19 requieren 2 dosis.

Vacúnese cuando sea elegible. Si tiene preguntas sobre cuándo es elegible, comuníquese con el departamento de salud de su estado. 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 UHCCCommunityPlan.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 medicamentos para el trastorno por consumo de opioides (medications for opioid use disorder, MOUD). MOUD 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 **UHHealthyFirstSteps.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

Ya sale el sol

Proteja su piel mientras se divierte al aire libre

Recuerde usar protector solar cuando esté al aire libre este verano. Protege la piel y reduce el riesgo de desarrollar cáncer de piel. Utilice uno que sea de amplio espectro, resistente al agua y que tenga un factor de protección solar (FPS) de 30 o más.

Debe aplicar el protector solar aproximadamente 15 minutos antes de salir. Luego, se debe volver a aplicar aproximadamente cada 2 horas o inmediatamente después de nadar o sudar en exceso.



iStock.com/fotostorm

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



iStock.com/tizkes

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).

1-877-542-8997, TTY 711

Nuestro sitio web: Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o 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).

1-877-543-3409, TTY 711

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

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 cumple con todos los requisitos de las leyes Federales de los derechos civiles relativas a los servicios de los cuidados para la salud. UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios para los cuidados de salud a todos los miembros sin distinción de su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a personas ni les da un tratamiento diferente basado en su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Esto incluye su identificación de sexo, su estado de embarazo o el estereotipo sexual que tengan.

UnitedHealthcare Community Plan también cumple con los requisitos de las leyes estatales pertinentes y no discrimina en base a sus creencias, sexo, expresión de sexo o identidad, orientación sexual, estado civil, religión, veterano dado de alta honorablemente o por su actual condición militar o por el empleo de perros o animales entrenados como guías o para servicios necesarios para una persona con una discapacidad.

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 puede llamarnos o escribirnos sobre una queja en cualquier momento. Le informaremos que recibimos su queja dentro de dos días hábiles. Trataremos de atender su queja de inmediato. Resolveremos su queja dentro de 45 días calendario y le informaremos cómo se resolvió.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-877-542-8997**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 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 **1-877-542-8997**, TTY **711**.

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 **1-877-542-8997**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

English:

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at **1-877-542-8997, TTY 711.**

Hmong:

Yog cov ntaub ntawv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntwam 1-877-542-8997, TTY 711.

Samoan:

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, fa'amolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-877-542-8997, TTY 711.

Russian:

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-877-542-8997, телетайп 711.

Ukrainian:

Якщо інформацію, що додається, подано не Вашою рідною мовою, зателефонуйте представнику UnitedHealthcare Community Plan за телефоном 1-877-542-8997, телетайп 711.

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997, TTY 711로 UnitedHealthcare Community Plan에 전화하십시오.

Romanian:

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-877-542-8997, TTY 711.

Amharic:

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፣ እባክዎ በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡-1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY: 711

Tigrinya:

ተተሓሒተ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም እንተዘይኮይኑ፣ ብኽብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጽሪ ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ ንፀማማት/TTY:711

Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997, TTY 711.

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົນຕໍ່ຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ຈຳນວນ 1-877-542-8997, TTY:711.

Vietnamese:

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chính của quý vị, xin gọi cho Unitedhealthcare Community Plan theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

Traditional Chinese:

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-877-542-8997（聽障專線 (TTY) 為 711）

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan ឬលេខ 1-877-542-8997 ឬរូមរ័អ្នកចុង TTY: 711។

Tagalog:

Kung ang nakalaking impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-877-542-8997, TTY 711.

Farsi:

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفاً با UnitedHealthcare Community Plan با این شماره تماس حاصل نمایید: 1-877-542-8997 وسیله ارتباطی برای ناشنویان TTY: 711