



# HealthTALK

OTOÑO 2019



## Dulce o travesura.

De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, la mayoría de los estadounidenses comen y beben demasiada azúcar agregada. Cuando regale golosinas de Halloween este otoño, considere bocadillos como pretzels, palomitas de maíz, chicles sin azúcar y mezcla de frutos secos. Estas son opciones más saludables que los caramelos.

## Combata la gripe.

### Vacúnese contra la gripe esta temporada.

El virus de la gripe es muy común, una vacuna anual contra la gripe es la mejor protección. Todos a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse cada año. Necesita vacunarse cada año contra la gripe porque cada temporada de gripe es diferente.



Las siguientes son otras 3 formas para evitar contraer la gripe este otoño:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Aliméntese bien, practique ejercicio, beba mucha agua y duerma lo suficiente.
- Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.



**No se arriesgue, vacúnese.** La vacuna contra la gripe no tiene ningún costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es el consultorio de su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP).

También puede vacunarse en cualquier clínica o farmacia que acepte su plan.

Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) para encontrar una sucursal cerca de usted.



## Sonría.

Una sonrisa saludable conduce a un cuerpo saludable. Tener una buena dentadura facilita el consumo de alimentos nutritivos. Lo hace lucir y sentirse mejor consigo mismo. Una boca sana puede ayudarlo de muchas maneras. Puede prevenir problemas graves, como enfermedades cardíacas y partos prematuros, aumentar la autoestima y mejorar la asistencia al trabajo y la escuela.

Sus beneficios dentales permiten controles dentales habituales, que ayudan a mantener sus dientes y encías saludables. Consulte a su dentista cada año para recibir atención dental preventiva, la cual incluye:

- Controles de rutina.
- Limpiezas.
- Radiografías (si es necesario).
- Tratamientos con fluoruro.

También tiene beneficios para corregir su dentadura. Lo anterior puede incluir empastes, tratamiento de conductos radiculares, extracciones simples, coronas u otros procedimientos dentales. Si necesita que se le realicen procedimientos dentales importantes, es posible que su dentista tenga que consultar primero con el plan de salud para asegurarse de que dicho procedimiento esté cubierto.



**Abra la boca.** Para obtener más información sobre los beneficios dentales que ofrece

su plan de salud, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de miembro. O visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan).

# Las mamografías salvan vidas.

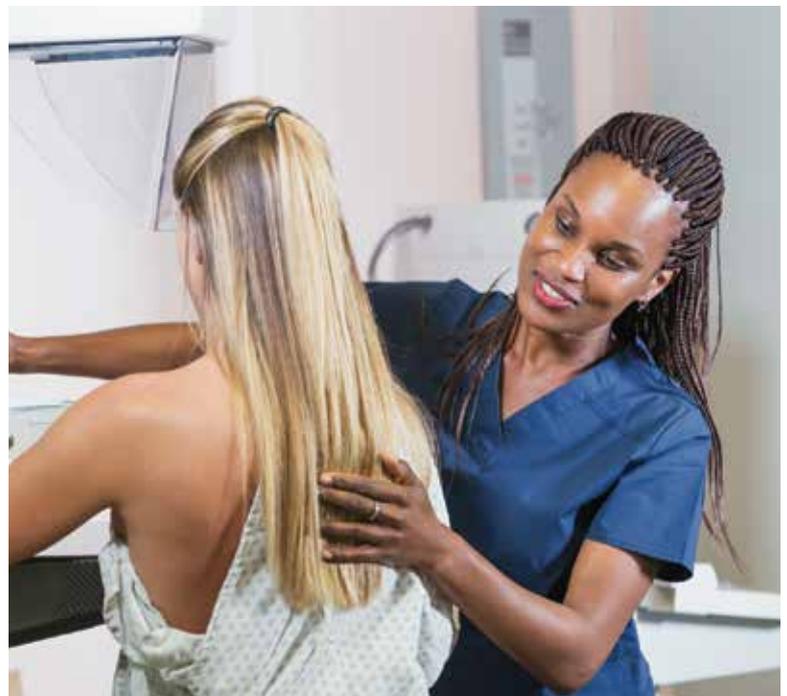
## Programe su prueba de detección.

El cáncer de seno es uno de los tipos de cáncer más comunes en las mujeres. Este año se les diagnosticará cáncer a aproximadamente 268,600 mujeres en los Estados Unidos.

Octubre es el mes de concientización del cáncer de seno. Es una buena ocasión para programar una mamografía si ya es momento de que se la haga. Una mamografía es una radiografía del seno. Se utiliza para detectar el cáncer de mama en etapa temprana, antes de que note un bulto. Cuando se detecta de forma temprana, el cáncer generalmente se puede curar.

Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer de mama, como sus antecedentes de salud familiares y personales, etnia y estilo de vida. La Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda mamografías anuales para mujeres a partir de los 40 o 45 años, según el riesgo. Luego, a partir de los 55 años, las mamografías deben realizarse cada 2 años. Las mujeres en alto riesgo pueden continuar realizándose las pruebas de detección anuales después de los 55 años de edad.

**¿Está en riesgo?** Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer de mama. Si necesita ayuda para programar una cita o encontrar un proveedor, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de miembro. O visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan).



## Planifique para dejar de fumar.

El consumo de tabaco es la mayor causa prevenible de enfermedad y muerte. No existe una forma segura de consumir tabaco. Si usted consume tabaco, considere dejar de fumar en el Great American Smokeout® (evento de intervención anual para dejar de fumar), un evento nacional organizado por la Sociedad Estadounidense del Cáncer. Este año el evento será el 21 de noviembre.



### ¿Es el momento de dejar de fumar?

Puede dejar de fumar para siempre con la ayuda adecuada. Obtenga asistencia e información por teléfono llamando a la Sociedad Estadounidense del Cáncer al **1-800-227-2345, TTY 711**. O bien, obtenga ayuda gratuita en línea, en [quitnow.net](http://quitnow.net).



## Olvídelo.

Es perfectamente natural sentirse estresado a veces. Todos lo sienten. No todo el estrés es malo, pero el estrés a largo plazo puede afectar su salud. Por eso es importante manejarlo. Los siguientes son 4 consejos para hacer frente al estrés:

- 1. Haga ejercicio con regularidad.** Caminar solo 30 minutos al día puede ayudar a mejorar su estado de ánimo y reducir el estrés.
- 2. Pruebe una actividad de relajación.** La meditación, el yoga y el tai chi pueden ser relajantes. Dibujar o colorear también puede ser tranquilizante.
- 3. Defina metas y prioridades.** No tiene que hacer todo de una vez. Decida qué se debe hacer ahora y qué puede esperar.
- 4. Manténgase conectado.** Está bien recurrir a los amigos, familiares o proveedores de atención médica para recibir apoyo emocional o de otro tipo.



**Relájese.** Para obtener información sobre sus beneficios de salud del comportamiento, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.



# El sarampión está en aumento.

## ¿Está protegido su hijo?

El sarampión es contagioso y se puede propagar rápidamente. Este año se han confirmado más de 900 casos de sarampión en 24 estados. Esto es casi 9 veces más que el número de casos que se informaron en 2017.

La mayoría de las personas que se enferman de sarampión no se han vacunado. Por ello es importante estar al día con las vacunas.

Puede proteger a su hijo contra el sarampión con una vacuna que protege contra 3 enfermedades: sarampión, paperas y rubéola (MMR). La vacuna MMR ha demostrado ser segura. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomiendan que los niños reciban 2 dosis de esta vacuna:

- La primera dosis a los 12 a 15 meses.
- La segunda dosis antes de entrar a la escuela (entre los 4 y 6 años).

Los brotes de las enfermedades que se pueden prevenir con vacunas son graves. Vacune a su hijo y ayude a mantener segura a la comunidad.



**Pregunte a su médico.** Pida al proveedor de su hijo una copia de su registro de vacunación. Asegúrese de que su hijo haya recibido todas las vacunas que necesita.



## Rincón de recursos.

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

**Medicaid/CHIP: 1-800-493-4647, TTY 711**

**Wellness4Me: 1-866-433-3413, TTY 711**

**Essential Plan: 1-866-265-1893, TTY 711**

**Nuestro sitio web y aplicación móvil:** Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o consulte su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)  
**Health4Me®**

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

[quitnow.net](http://quitnow.net)

**1-800-227-2345, TTY 711**

**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](http://KidsHealth.org)

**¿Quiere recibir información en formato electrónico?** Llame a Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de miembro e indíquenos su dirección de correo electrónico (llamada gratuita).

# Bebés seguros.

## Hágase la prueba del VIH antes de dar a luz.

Sin tratamiento, una de cada cuatro mujeres embarazadas con VIH transmitirán el virus a sus bebés. Afortunadamente, existe un tratamiento que funciona muy bien.

Las mujeres embarazadas que toman ciertos medicamentos muy pocas veces transmiten a sus bebés el virus del VIH. Estos medicamentos se denominan antiretrovirales. Los bebés toman los medicamentos por un corto periodo después de nacer.

Asimismo, es importante que las mujeres con VIH no amamenten a sus bebés, ya que esta medida puede disminuir el número de bebés con VIH.

Actualmente, gracias a la prevención y al tratamiento, solo un pequeño número de bebés nacen con VIH en los Estados Unidos cada año.

¿Está embarazada o planea embarazarse? Asegúrese de realizarse la prueba del VIH. Su proveedor necesita su permiso para realizarle la prueba. Asimismo, sus resultados son confidenciales y solo usted decide quién los puede ver.



**¿Está embarazada?** ¿Necesita un proveedor de atención médica para la mujer? Visite

[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o llame gratis a Servicios

para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.



## NOTIFICACIÓN DE LA NO-DISCRIMINACIÓN

UnitedHealthcare Community Plan cumple con los requisitos fijados por las leyes Federales de los derechos civiles. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

UnitedHealthcare Community Plan provee lo siguiente:

- Asistencia y servicios gratuitos de ayuda para las personas con discapacidades en su comunicación con nosotros, con:
  - Interpretes calificados en el lenguaje de señas
  - Información por escrito en diferentes formatos (letras de mayor tamaño, audición, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios gratuitos con diversos idiomas para personas para quienes el inglés no es su lengua materna, como:
  - Interpretes calificados
  - Información impresa en diversos idiomas

Si usted necesita estos servicios, por favor llame gratuitamente al número anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Si usted piensa que UnitedHealthcare Community Plan no le ha brindado estos servicios o le han tratado a usted de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante el Coordinador de los Derechos Civiles (Civil Rights Coordinator) haciéndolo por:

Correo: Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130

Correo electrónico: **UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Teléfono: **1-800-493-4647, TTY 711**

Usted también puede presentar una queja acerca de sus derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, haciendo por:

Internet: Sitio en internet para la Oficina de Derechos Civiles en  
**<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

Correo: U.S. Dept. of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

Teléfono: Gratuitamente al 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

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 a Servicios para Miembros al **1-800-493-4647, TTY 711**, de lunes a viernes, 8:00 a.m. a 6:00 p.m.