



HealthTALK

INVIERNO 2020



Es el momento de un cambio.

Los adolescentes tienen necesidades únicas de atención médica. ¿Su hijo adolescente está listo para dejar de consultar al pediatra? Puede ser el momento de cambiar a un proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) que trata adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de salud de la mujer, como un obstetra/ginecólogo. Podemos ayudar a su hijo adolescente a elegir el proveedor adecuado. Visite myuhc.com/CommunityPlan o llame a Servicios para miembros al **1-800-414-9025**, TTY/PA Relay 711.

Prepárese para visitar a su proveedor.

Prepararse para la visita a su proveedor puede ayudarle a sacar el máximo provecho, así como también a asegurarse de que su proveedor esté en conocimiento de toda la atención que usted recibe. Así es como puede hacerse cargo de su atención médica:



- 1. Piense en lo que desea obtener de la visita antes de que vaya. Trate de enfocarse en las 3 cuestiones principales con las que requiere ayuda.**
- 2. Informe a su proveedor sobre cualquier medicamento o vitamina que consuma regularmente. Lleve una lista escrita o el medicamento en sí.**
- 3. Informe a su proveedor sobre los otros proveedores que visita. Incluya los proveedores de salud del comportamiento y mencione cualquier medicamento o tratamiento que le hayan recetado. También lleve copias de los resultados de las pruebas que se haya realizado.**

Detenga el estornudo.

Las alergias estacionales se desencadenan cada primavera, verano y otoño cuando los árboles, las malas hierbas y los pastos liberan su polen en el aire. Para muchas personas, esto significa que los síntomas de la alergia y el asma empeoran en estas épocas del año. Es posible que tenga problemas para respirar. Tal vez le piquen los ojos o le moquee la nariz. Puede hacer algunas cosas para sentirse mejor.

- **Verifique la calidad del aire.** Por lo general, se anuncia con el clima. Le puede indicar los niveles de diferentes tipos de polen y contaminación.
- Si juega, hace trabajo de jardinería o ejercicio al aire libre, disfrute estas actividades en la mañana o temprano por la tarde, ya que los conteos de polen son más bajos a estas horas del día.
- Después de pasar tiempo al aire libre, dúchese y cámbiese de ropa. Esto evita que tenga polen en sus muebles y su ropa de cama.
- Mantenga las ventanas cerradas en su casa y su automóvil siempre que sea posible.
- Tome su medicamento. Si tiene asma, tome su medicamento de control según lo recetado. Lleve con usted su inhalador de alivio rápido. Siga las órdenes de su médico para tratar otros síntomas de las alergias.

Diez datos sobre la depresión.

Lo que debe saber cuando se siente deprimido.

- 1. La depresión afecta su pensamiento.** Si tiene pensamientos suicidas, comuníquese con alguien de inmediato. Puede comunicarse con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **1-800-273-TALK (8255)**, **TTY/PA Relay 711** o al teléfono de la Red Nacional de Esperanza (National Hopeline Network) al **1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)**, **TTY/PA Relay 711**.
- 2. La depresión hace que sea difícil dar.** Es difícil pensar en otras personas cuando está deprimido.
- 3. La depresión a menudo se experimenta como ansiedad.** Asegúrese de obtener un diagnóstico correcto, esto le ayudará a recibir el mejor tratamiento para usted.
- 4. La irritabilidad continua puede ser un síntoma de depresión.**
- 5. El dolor crónico puede ser otro síntoma de la depresión.** Al mismo tiempo, estar en constante incomodidad puede causar que se deprima.
- 6. El alcohol es un depresivo,** también lo son la marihuana y muchas otras drogas recreativas o callejeras. El consumo de esas sustancias puede hacer que se sienta peor a largo plazo.
- 7. Las personas no eligen estar deprimidas,** pero sí pueden elegir cómo lidiar con la depresión. Negar que tiene un problema no lo hará sentir mejor.
- 8. La depresión puede ser tan difícil para sus seres queridos como lo es para usted,** las personas más cercanas a usted pueden empezar a sentir que no las quiere. Intente demostrar su amor en pequeñas formas que pueda controlar.
- 9. El ejercicio es la cura más fácil y menos costosa para la depresión.** Caminar solo 30 minutos al día puede ayudar.
- 10. A veces la terapia de conversación puede hacer maravillas.** Piense en buscar asesoramiento. Puede encontrar más información, herramientas y recursos para la depresión en el sitio web de Live and Work Well. Para acceder a Live and Work Well:

Vaya a **Liveandworkwell.com**. Si no conoce su código de acceso, haga clic en “I don’t know my access code” (No sé mi código de acceso). Seleccione su plan de salud en la lista de opciones de UnitedHealthcare Community Plan. Haga clic en “Enter” (Ingresar). Vaya al menú desplegable “Mind and Body” (mente y cuerpo). Seleccione “Mental Health” (salud mental). Desplácese hacia abajo para seleccionar su tema. Los temas incluyen la depresión, así como otras afecciones de salud mental.

Consultas en casa.

¡Las madres y los recién nacidos llegan a casa con gran emoción! Esto incluye muchos cambios para la mamá y toda clase de cosas nuevas para el bebé. Durante este tiempo se presentará mucha gente que quiere ayudar. Un recurso que tiene como miembro de UHC es la posibilidad de tener una enfermera registrada certificada que la visite a usted y a su recién nacido en casa, dos veces si lo necesita.

La enfermera revisará que usted y su bebé se estén adaptando en casa. La enfermera le preguntará cómo se siente, le hablará sobre los recursos de la comunidad con los que puede conectarse y la planificación de citas para usted y su bebé. La enfermera también realizará algunas revisiones de la salud como: el peso y la alimentación de su bebé, la presión sanguínea de la mamá y cómo están sanando ambos.



Registro. Para que una enfermera la visite en casa, hable con su médico obstetra para ordenar las visitas. Si necesita ayuda para acceder a este beneficio, comuníquese con la unidad de necesidades especiales al **1-877-844-8844, TTY/PA Relay 711.**

Derrote al cáncer.

¿Es momento de una prueba de detección?

Las pruebas de detección de cáncer pueden ayudar a detectar temprano los tipos de cáncer comunes. Cuando se detecta de forma temprana, el cáncer generalmente se puede tratar. Algunos tipos de cáncer incluso pueden prevenirse mediante pruebas de detección. Para las personas con riesgo promedio, la Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda:

QUÉ: mamografía.

POR QUÉ: para detectar el cáncer de mama temprano.

CUÁNDO: mamografías anuales para mujeres a partir de los 40 o 45 años, según el riesgo. Mamografías cada 2 años a partir de los 55 años de edad (las mujeres en alto riesgo pueden continuar realizándose las pruebas de detección anuales después de los 55 años).

QUÉ: colonoscopia.

POR QUÉ: para detectar o prevenir el cáncer colorrectal.

CUÁNDO: una colonoscopia cada 10 años tanto para hombres como para mujeres, a partir de los 50 años de edad. También hay otras pruebas disponibles para el cáncer colorrectal, los intervalos varían.

QUÉ: prueba de Papanicolaou y de detección del VPH.

POR QUÉ: para detectar o prevenir el cáncer de cuello uterino.

CUÁNDO: pruebas de Papanicolaou cada 3 años para mujeres entre 21 y 29 años de edad. 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.



¿Está en riesgo? Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer, consúltelo si debe comenzar a realizarse las pruebas de detección a una edad más temprana o con mayor frecuencia.





Obtenga su GED.

Nuestro nuevo programa de beneficios de Desarrollo Educativo General puede ayudarlo.

En un esfuerzo para ayudar a nuestros miembros a lograr sus metas educativas y profesionales y promover la estabilidad económica y el avance en la Mancomunidad, UHC ha decidido ofrecer pruebas para GED como un beneficio adicional para los miembros elegibles.

¿Quién es elegible para este beneficio?

Todos los miembros actuales a partir de los 18 años de edad que no han recibido un certificado/GED de equivalencia de la escuela secundaria o un diploma y que actualmente no se encuentren inscritos en la escuela secundaria o un instituto universitario.

El beneficio del comprobante de prueba de GED se emitirá a los miembros que necesiten asistencia financiera para poder realizar el examen. El beneficio no se extenderá a las personas que ya hayan pagado el GED y no se emitirán reembolsos.

¿Qué incluye el beneficio?

Cobertura de una (1) prueba práctica de GED oficial completa y una prueba de GED completa (4 módulos) durante la vigencia como miembro, más apoyo individual para explorar los recursos previos y posteriores a la prueba.

El debate de los vaporizadores.

La mayoría de los adolescentes y adultos saben que fumar y consumir otros productos de tabaco es peligroso. ¿Pero qué sucede con los vaporizadores? Los vaporizadores usan electricidad para convertir el líquido con sabor en vapor. Estos incluyen vaporizadores tipo bolígrafo, cigarrillos electrónicos y vaporizadores hookah.

Vapear puede parecer divertido e inofensivo. Pero muchos profesionales de la salud concuerdan en que vapear puede ser dañino para el cuerpo.

La mejor forma de dejar de fumar o dejar de usar vaporizadores es nunca comenzar. Si fuma y quiere dejar de hacerlo, vapear no es una buena opción. No hay pruebas de que el vapeo sea seguro o exitoso para ayudar a los fumadores a dejar de fumar. Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) sobre los métodos comprobados para dejar de fumar.



¿Es el momento de dejar de fumar?

Puede dejar de fumar y vapear 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/PA Relay 711**. O bien, obtenga ayuda gratuita en línea, en quitnow.net.





No espere más.

¿Es hora de consultar a su médico?

Como nuestro miembro, queremos que reciba los servicios adecuados en el momento adecuado y en el lugar correcto. Cuando llame para programar una cita, es importante informar al consultorio por qué necesita ser atendido. Esto les ayudará a saber qué tan pronto deben programar la cita. Debería poder obtener citas en los siguientes plazos:

- **Emergencia:** el mismo día. Su proveedor de atención primaria (PCP) debe atenderlo de inmediato o remitirlo a una sala de emergencias.
- **Consulta de urgencia con el PCP:** dentro de 24 horas. Acuda para el tratamiento de enfermedades como sinusitis, dolor de oído o sarpullido.
- **Consulta de rutina con el PCP:** su PCP debería atenderlo dentro de los 10 días hábiles posteriores a la fecha de su llamada. Acuda para una evaluación médica o un examen físico general. Se aplican reglas especiales para miembros que están embarazadas. Debería poder obtener citas en los siguientes plazos dependiendo de su etapa de embarazo.
- **Primer trimestre:** su proveedor debe atenderla dentro de los 10 días hábiles posteriores a que UnitedHealthcare Community Plan se entere de que está embarazada.
- **Segundo trimestre:** su proveedor debe atenderla dentro de los 5 días hábiles posteriores a que UnitedHealthcare Community Plan se entere de que está embarazada.
- **Tercer trimestre:** su proveedor debe atenderla dentro de los 4 días hábiles posteriores a que UnitedHealthcare Community Plan se entere de que está embarazada.
- **Embarazo de alto riesgo:** su proveedor debe atenderla dentro de las 24 horas posteriores a que UnitedHealthcare Community Plan se entere de que está embarazada.

Programa de detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (EPSDT).

¡La buena salud de un niño comienza desde pequeño! Los bebés deben visitar a su médico a los 3 a 5 días, 1 mes, 2 meses, 4 meses, 6 meses, 9 meses, 12 meses, 15 meses, 18 meses y 24 meses. Se examinará a los bebés y los niños pequeños para ver si están creciendo y desarrollándose de manera saludable. Es posible que sea necesario hacer análisis de sangre para detectar problemas como plomo y anemia. Los pequeños reciben sus vacunas en muchas de estas visitas. Todo esto sirve para ayudar a su hijo a crecer saludable.

Los niños de edad escolar deben consultar a su médico una vez al año para revisar su desarrollo, someterse a algunas pruebas de sangre, entre otras. Esta también es una oportunidad para que se realicen los exámenes físicos escolares y deportivos, y mantener a su hijo al día con las vacunas. Estas revisiones también deben incluir exámenes visuales y dentales.



Lo mejor para su bebé.

Si necesita ayuda para conseguir un médico para su hijo, llame a

UnitedHealthcare al **1-800-414-9025**,
TTY/PA Relay 711.

Rincón de recursos.

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

1-800-414-9025, TTY/PA Relay 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).

1-844-222-7341, TTY/PA Relay 711

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

quitnow.net

1-800-227-2345, TTY/PA Relay 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 (línea 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/PA Relay 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).

1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711

Unidad de necesidades especiales: obtenga apoyo para los trastornos físicos, del desarrollo, emocionales o del comportamiento continuos.

1-877-844-8844, TTY/PA Relay 711



Proteger la salud sexual.

Las parejas deben sentir la confianza para hablar de sexo. Las personas en una relación deben sentirse seguras al pedir a sus parejas usar condones, ya que su uso es la mejor manera para prevenir enfermedades de transmisión sexual (ETS). Si su pareja se niega a usar condones, ambos corren el riesgo de propagar una ETS. Si una ETS no recibe tratamiento, puede causar serios problemas de salud.

Una de cada cinco mujeres que fue objeto de maltrato por una pareja informa que la obligaron a tener un bebé. Algunas dicen que su pareja escondió las píldoras anticonceptivas o hicieron agujeros en los condones. Otras manifestaron que sus parejas dijeron cosas para hacerlas sentir miedo de usar píldoras anticonceptivas. Forzar a alguien a tener un bebé nunca es correcto. Es señal de una relación que no es sana.

Si su pareja quiere tener un bebé, pero usted no lo desea, hay algunos métodos anticonceptivos que son fáciles de esconder.

- Plan B/Anticonceptivo de emergencia.
- Depo Provera.
- DIU.
- Nexplanon.

Asegúrese de hablar con su médico sobre la mejor opción de control de natalidad para usted. Recuerde que ninguno de estos métodos anticonceptivos previene las ETS. Si está preocupada por las ETS, pida a su médico que le realice pruebas. Si su pareja la hace sentir insegura, o la está forzando a tener relaciones sexuales antes de estar preparada, use estos recursos para encontrar ayuda:

- **pcar.org/help-pa/find-services.**
- **pcadv.org/find-help/find-your-local-domestic-violence-program.**
- **lovesrespect.org/for-yourself/contact-us.**
- **plannedparenthood.org/get-care/our-services.**



UnitedHealthcare Community Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, creencias, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identificación de sexo, expresión sexual u orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, creencias, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identificación de sexo, expresión sexual u orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan proporciona ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que puedan comunicarse con nosotros de manera efectiva, por ejemplo:

- Intérpretes de lenguaje de señas calificados
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y demás formatos)

UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios de idioma gratuitos a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con UnitedHealthcare Community Plan al **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY 711**.

Si considera que UnitedHealthcare Community Plan no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de otro modo en función de la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad, las creencias, la afiliación religiosa, la ascendencia, el sexo, la identificación de sexo, la expresión sexual o la orientación sexual, puede presentar una queja con:

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84131-0364

The Bureau of Equal Opportunity
Room 223, Health and Welfare Building
P.O. Box 2675
Harrisburg, PA 17105-2675
Teléfono: **717-787-1127, TTY/PA Relay 711**
Fax: **717-772-4366**, o
Correo electrónico: **RA-PWBEOAO@pa.gov**

Usted puede presentar una queja en persona o por correo, fax o por correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, UnitedHealthcare Community Plan y la Oficina de Igualdad de Oportunidades están disponibles para brindarle asistencia.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. por vía electrónica a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles disponible en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, o por correo postal o teléfono al:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Los formularios de reclamos están disponibles en **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните по телефону **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

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 **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**。

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**.

ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** ।

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** 번으로 전화해 주십시오.

សូមចាប់អារម្មណ៍ ៖ ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាជំនួយផ្នែកភាសាឥតគិតថ្លៃ គឺអាចមានសម្រាប់បំរើជូនអ្នក ។ ចូរទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** ។

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

သတိပြုရန် - အကယ်၍ သင်သည် မြန်မာစကား ပြောပါက၊ ဘာသာစကား အကူအညီ၊ အခမဲ့၊ သင့်အတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။ ဖုန်းနံပါတ် **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ATENÇÃO: se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos gratuitos. Ligue para **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

লক্ষ্য করুন: আপনি যদি বাংলায় কথা বলেন, তাহলে আপনার জন্য বিনা খরচে ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** নম্বরে ফোন করুন।

KUJDES: Nëse flisni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime falas të ndihmës gjuhësore. Telefononi në **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

सूचना: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. કૌલ કરો **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**