



Health Talk



Verano 2021

United
Healthcare®
Community Plan

Manténgase hidratado

La mayoría de las personas deben tratar de beber aproximadamente 8 vasos de agua al día. Sin embargo, las necesidades de cada persona son diferentes. Beba cada vez que tenga sed.



istock.com/YSedova

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 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.

Usted tiene el control

5 consejos para tener un corazón más saludable

Controlar su presión arterial puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón. Si tiene hipertensión (presión arterial alta), estos consejos pueden ayudar a reducirla. Si su presión arterial es normal, estos consejos pueden ayudar a mantenerla estable.

1. **Mantenga un peso saludable.** Un índice de masa corporal (IMC) entre 18.5 y 24.9 es un peso saludable para los adultos. Puede averiguar cómo calcular su IMC en [cdc.gov/BMI](https://www.cdc.gov/BMI).
2. **Muévase.** Póngase como objetivo una actividad diaria de intensidad moderada durante 30 minutos, 5 días a la semana.
3. **Coma sano.** Agregue a su dieta más frutas, verduras, productos integrales, productos lácteos bajos en grasa y proteínas magras. Reduzca las grasas saturadas y los azúcares añadidos. Limite el consumo de alimentos procesados y la comida rápida.
4. **Limite el consumo de alcohol.** Una bebida al día para las mujeres o 2 para los hombres es una cantidad moderada.
5. **Tome su medicamento.** Si su proveedor le receta un medicamento para la presión arterial, tómelo según las indicaciones. Use notas, alarmas o aplicaciones de teléfono inteligente para ayudarlo a recordar.



Hágase un examen. Una presión arterial saludable es de 120/80 o menos. Pídale a su proveedor que revise su presión arterial en su próxima consulta.



PeopleImages via Getty Images

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; lo mantiene sano. La atención preventiva incluye exámenes de rutina, exámenes de detección y vacunas para evitar que se enferme o presente otros problemas de salud. Todos los adultos deben visitar a su proveedor de atención primaria una vez al año para una consulta de rutina anual.

En esta consulta, pregunte 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 lo protegen contra las enfermedades graves que pueden requerir hospitalización. Consulte el artículo en la página 4 para obtener más información acerca de las vacunas para los adultos.

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. Hable con su proveedor sobre cuál es la mejor opción para usted.

Examen de detección de cáncer de pulmón

Los adultos entre 55 y 80 años deben consultar a su proveedor sobre un examen de detección de cáncer de pulmón si tienen antecedentes de haber fumado en exceso y fuman actualmente (o han dejado de fumar en los últimos 15 años).



¿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 protegerse contra enfermedades graves que pueden requerir hospitalización. Las vacunas no son solo para los niños. La protección de algunas vacunas infantiles puede desaparecer con el tiempo. Los adultos también pueden estar en riesgo de enfermedades que se pueden prevenir con vacunas debido a su edad, trabajo, estilo de vida, viajes o condiciones de salud.

Vacuna contra la influenza (gripe)

Todos los adultos deben vacunarse anualmente contra la gripe. La vacuna cambia cada año. Está disponible en los meses de otoño e invierno. Con la aparición del COVID-19, es de especial importancia que se vacune contra la influenza. No queremos que los hospitales se saturen con demasiados pacientes enfermos.

Vacuna contra el tétanos, difteria, tos ferina (Tdap)

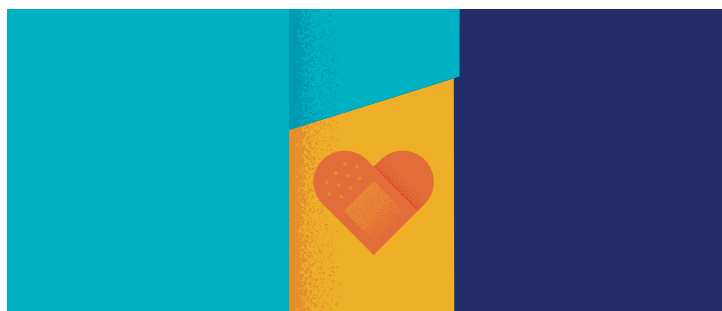
Los adultos que nunca han recibido la vacuna Tdap, deben recibir una dosis. Los adultos que han recibido la vacuna Tdap, deben recibir una dosis de refuerzo cada 10 años. Las vacunas de refuerzo pueden ser Tdap o Td (una vacuna diferente que protege contra el tétanos y la difteria, pero no contra la tos ferina).

Vacuna contra la enfermedad neumocócica

Las vacunas contra la enfermedad neumocócica, que protegen contra infecciones en los pulmones y el torrente sanguíneo, se recomiendan para todos los adultos mayores de 65 años. También se recomiendan para adultos menores de 65 años que tienen algunas enfermedades crónicas.

Vacunas contra el herpes zóster

La vacuna contra el herpes zóster, que protege contra la culebrilla, se recomienda para los adultos mayores de 50 años.



istock.com/MesquitaFMS

Ya sale el sol

Proteja su piel mientras se divierte al aire libre

Recuerde usar protector solar cuando esté al aire libre este verano. Incluso si esta nublado, la piel está expuesta a los nocivos rayos ultravioleta (UV) del sol cada vez que está en el exterior.

El protector solar 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.

Asegúrese de leer la etiqueta del protector solar y aplique (y vuelva a aplicar) de acuerdo con las indicaciones. La mayoría de los protectores solares indican que debe aplicarlos aproximadamente 15 minutos antes de salir. Luego, el protector solar se debe volver a aplicar aproximadamente cada 2 horas o inmediatamente después de nadar o sudar en exceso.

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/kailig

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).

1-888-887-9003, 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).

1-877-839-5407, TTY 711

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

1-866-784-8454, TTY 711

quitnow.net

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 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 gratis a Servicios para Miembros al **1-888-887-9003**, TTY **711**, de 8 a.m. a 8 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, materiales en letra grande, ayudas y servicios auxiliares, y materiales en formatos alternativos, a su solicitud. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame gratis a Servicios para Miembros al **1-888-887-9003**, TTY **711**, de 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a viernes.

Spanish	Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a que se comuniquen con nosotros. Por ejemplo, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, usted puede pedir un intérprete. Para pedir ayuda, llame al número de teléfono gratuito para miembros que se encuentra en su tarjeta de ID.
Vietnamese	Chúng tôi cung cấp nhiều dịch vụ miễn phí để giúp quý vị liên lạc với chúng tôi. Thí dụ như thư viết bằng những ngôn ngữ khác hoặc in với khổ chữ lớn. Hoặc, quý vị cũng có thể yêu cầu được thông dịch viên giúp quý vị. Để được giúp đỡ, xin quý vị vui lòng gọi số điện thoại miễn phí dành cho hội viên ghi trên thẻ ID hội viên của quý vị.
Chinese	我們提供免費服務幫助您與我們溝通。例如，其他語言版本或大字體信函。或者，您可要求口譯員。如欲要求協助，請撥打會員卡上所列的免付費會員電話。
Korean	저희는 귀하가 의사소통을 할 수 있도록 도와드리기 위해 무료 서비스를 제공합니다. 예를 들면, 다른 언어 또는 대형 활자로 작성된 서신과 같은 것입니다. 또한 귀하는 통역사를 요청할 수 있습니다. 도움이 필요하신 경우, 귀하의 신분증 카드에 기재된 무료 회원 전화번호로 문의하십시오.
Arabic	نقدم لك خدمات مجانية لمساعدتك على التواصل معنا، مثل الخطابات باللغات الأخرى، أو الطباعة بأحرف كبيرة، أو يمكنك طلب مترجم فوري. لطلب المساعدة، برجاء الاتصال برقم الهاتف المجاني المُدرج على بطاقة هويتك.
Urdu	ہم سے بات چیت کے لئے ہم مفت میں خدمات دستیاب کراتے ہیں۔ جیسے دوسری زبانوں میں حروف یا بڑے پرنٹ، یا آپ مترجم کی خدمات حاصل کرسکتے ہیں۔ مدد طلب کرنے کے لئے برائے کرم آپ کے آئی ڈی میں درج شدہ ممبر کے ٹال فری نمبر پر کال کریں۔
Tagalog	Nagbibigay kami ng mga libheng serbisyo upang maatungan kang makipag-ugnayan sa amin. Gaya ng mga liham na nakasulat sa iba pang wika o sa malalaking titik. Maari ka rin humiling ng tagasaling-wika. Upang humingi ng tulong, tumawag sa toll-free na numero ng telepono para sa miyembro na nakalista sa iyong ID card.
French	Nous proposons des services gratuits pour vous aider à communiquer avec nous, notamment des lettres dans d'autres langues ou en gros caractères. Vous pouvez aussi demander l'aide d'un interprète. Pour demander de l'aide, veuillez appeler le numéro de téléphone sans frais imprimé sur votre carte d'affilié.

Hindi	हमारे साथ संपर्क करने के लिए हम आपको मुफ्त सेवाएं उपलब्ध करवाते हैं। जैसे कि, दूसरी भाषाओं में पत्र या बड़े प्रिंट। या, आप एक व्याख्याकार के लिए निवेदन कर सकते हैं। मदद मांगने के लिए, कृपया अपने पहचान-पत्र की सूची में दिए गए टोल फ्री सदस्य फोन नंबर पर कॉल करें।
Persian	ما خدمات رایگانی را برای به کمک به شما در برقراری ارتباط با ما ارائه می کنیم. از قبیل نامه ها به سایر زبان ها یا چاپ درشت. یا می توانید برای مترجم شفاهی درخواست کنید. جهت درخواست برای کمک و راهنمایی، لطفاً با شماره تلفن رایگانی که بر روی کارت شناسایی شما قید شده تماس بگیرید.
German	Um Ihnen die Kommunikation mit uns zu erleichtern, stellen wir Ihnen kostenlose Dienste zur Verfügung. Hierzu zählen u. a. Schreiben in anderen Sprachen oder Großdruck und die Möglichkeit, einen Dolmetscher anzufordern. Bitte wenden Sie sich für Unterstützung an die gebührenfreie Rufnummer auf Ihrem Mitgliedsausweis.
Gujarati	અમારી સાથે માહિતીનું આદાન પ્રદાન કરવા માટે તમને મદદ કરવા માટે અમે નિ:શુલ્ક સેવાઓ પૂરી પાડીએ છીએ. જેવી કે અન્ય ભાષાઓમાં પત્રો કે મોટું છાપકામ. અથવા તમે એક દુભાષિયાની માંગ કરી શકો છો. મદદ માંગવા માટે, તમારા આઈડી કાર્ડ ઉપર નોંધવામાં આવેલા સભ્ય ટોલ ફ્રી ફોન નંબરને કોલ કરવા વિનંતી.
Russian	Мы предоставляем бесплатные услуги перевода для того чтобы помочь вам свободно общаться с нами. Например, мы переводим письма на другие языки или предоставляем информацию, напечатанную крупным шрифтом. Либо вы можете подать запрос о предоставлении вам услуг устного переводчика. Для того чтобы обратиться за помощью, вам необходимо позвонить по бесплатному для участников номеру, указанному на вашей идентификационной карте.
Japanese	お客様のコミュニケーションをお手伝いする無料のサービスをご用意しています。これには他の言語や大きな文字での書簡などが含まれ、通訳もご利用いただけます。サービスやお手伝いをご希望の方は、IDカードに記載されているメンバー用フリーダイヤルにお電話ください。
Laotian	ພວກເຮົາມີການບໍລິການຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຕິດຕໍ່ກັບພວກເຮົາເຊັ່ນ, ຈົດໝາຍໃນພາສາອື່ນ ຫຼື ການພິມຂະໜາດໃຫຍ່ ຫຼື ທ່ານສາມາດຮ້ອງຂໍໃຫ້ມີນາຍພາສາ. ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ, ກະລຸນາໂທຫາເບີໂທລະ ສັບຂອງສະມາຊິກໂທຟຣີທີ່ລະບຸໄວ້ໃນບັດປະຈຳຕົວຂອງທ່ານ.