



# Health Talk



istock.com/Halfpoint

Invierno 2022

United  
Healthcare<sup>®</sup>  
Community Plan



## Su opinión nos importa

A partir de marzo posiblemente se le pida responder una encuesta por correo o por teléfono. Queremos saber qué tan satisfecho está con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, por favor respóndala. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud. Sus respuestas serán privadas.

## Ideas para ejercitarse



### Manténgase activo este invierno

Sabemos que el ejercicio es importante, pero no todos tenemos tiempo o dinero para ir al gimnasio. Para ejercitarse en casa, intente estos ejercicios simples:

- Ejercicios clásicos como abdominales, flexiones, estocadas, sentadillas y el escalador
- Ejercicios para personas en sillas de ruedas como hacer círculos con los brazos, levantar los brazos, hacer torsiones laterales y poner los pies en punta
- Ejercicios de bajo impacto con peso
- Yoga tradicional o posturas sentadas



Ármese una rutina de ejercicios sencillos para hacer en casa. Aprenda algunos movimientos simples de yoga en [healthtalkyoga.myuhc.com](https://healthtalkyoga.myuhc.com).



**Mente sana,  
cuerpo sano**

## Control del dolor

Todas las personas tenemos que lidiar con dolor en algún momento. Se le puede recetar medicación para ayudarle a controlar el dolor. Esto puede incluir medicamentos de venta libre como la aspirina o el ibuprofeno. O pueden ser analgésicos recetados como los opiáceos. Sin embargo, quizás quiera considerar otras opciones además de los medicamentos. Estos son algunos ejemplos de otras formas de controlar el dolor:

### Técnicas para el cuerpo y la mente

Pueden incluir actividades como meditación, centrar la atención en el momento (mindfulness), o ejercicios de respiración. El dolor a menudo tiene una parte mental que puede beneficiarse con estas técnicas. Hay estudios que demuestran que meditar puede cambiar el modo en el que el cerebro procesa el dolor.

### Hacer ejercicio

Hacer ejercicio tiene muchos beneficios para la salud, incluso mejora el control del dolor. Caminar, nadar o hacer estiramientos pueden ser buenas opciones para una persona que siente algún tipo de dolor. La inactividad puede contribuir al dolor y el ejercicio ayuda a contrarrestarlo. Incluso puede combinar ejercicio con centrar la atención en el momento en actividades como yoga tradicional o posturas sentadas.

# Sonría

## Los alimentos que come pueden ser buenos para sus dientes

Cuidar sus dientes es importante. Algunas vitaminas y minerales como el calcio, la vitamina C y la vitamina A son buenos para sus dientes. Estos son algunos alimentos que puede incorporar a su alimentación para ayudar a mantener sus dientes fuertes y saludables:

- Frijoles
- Atún enlatado
- Queso
- Cerezas
- Verduras de hojas verde oscuro
- Pomelo (toronja)
- Limón
- Nueces
- Naranjas
- Salmón
- Semillas
- Yogurt

Además de una alimentación saludable, es importante recibir atención dental preventiva. Hacerse chequeos regulares con su dentista le ayudará a mantener sus dientes y sus encías saludables, lo cual a su vez le ayudará a verse y sentirse mejor.



istock.com/FabrikacR



**Conozca más.** Para conocer más sobre los beneficios dentales que ofrece su plan de salud, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la página 4 de este boletín.

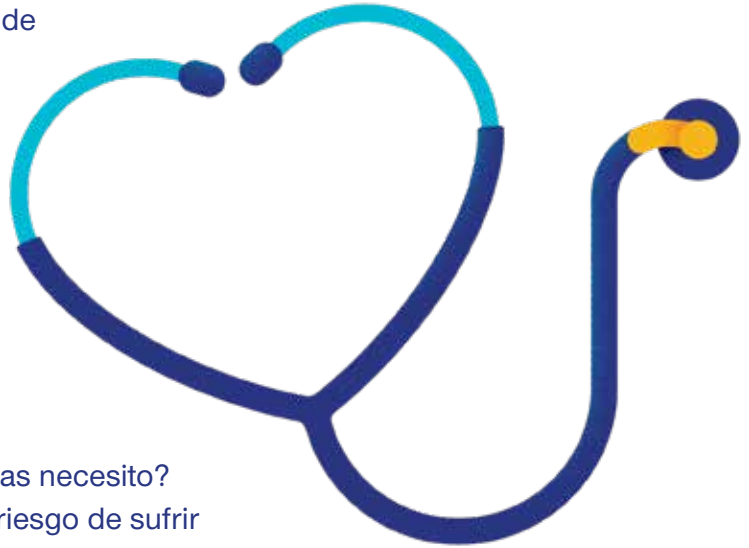
# Consulte a su médico

## 4 preguntas que debe hacer en su consulta anual de bienestar

¿Es momento de agendar una consulta anual de bienestar? Consultar a su proveedor y recibir la atención preventiva recomendada puede ayudarle a tener una mejor idea de su estado general de salud. La atención preventiva no representa ningún costo para usted si ve a un proveedor de la red.

Hacer preguntas puede ayudarle a sacar el máximo provecho de su consulta anual de bienestar. Estas son 4 preguntas que puede hacer a su proveedor:

1. ¿Qué vacunas, exámenes o pruebas médicas necesito?
2. ¿Mis antecedentes familiares aumentan el riesgo de sufrir algún problema de salud?
3. ¿Cuáles son los pasos que cree que debo seguir para mantenerme saludable?
4. ¿Cómo puedo contactarme con usted si tengo alguna pregunta luego de esta consulta?



¿Necesita encontrar un nuevo proveedor? Podemos ayudar. Use nuestro directorio de proveedores en línea en [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan).

## Dejar de fumar

Al dejar de fumar, puede sentirse mejor y mejorar su salud en general. También podrá ahorrar dinero para comprar cosas que son importantes.

Dejar de fumar no siempre es fácil, pero hay recursos disponibles para ayudarlo. Los tipos de apoyo que facilitan abandonar el hábito de fumar son:

- Recibir asesoramiento de un proveedor
- Hablar con un consejero
- Seguir un plan de acción
- Usar productos de reemplazo de nicotina

Visite [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) para obtener más información sobre sus beneficios para dejar de fumar. Igualmente, puede recibir asistencia a través de la Línea de ayuda para dejar de fumar de Kansas, ingresando a [ksquit.org](https://ksquit.org) o llamando al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**.





iStock.com/Drazen\_

# No se olvide de la gripe

## Cosas que puede hacer para mantenerse saludable

Esta temporada de gripe, tanto el COVID-19 como la gripe se están propagando. Por este motivo, es más importante que nunca que reciba la vacuna anual contra la gripe. Las vacunas contra la gripe se recomiendan para todas las personas desde los 6 meses en adelante. Aún si acaba de recibir la vacuna contra el COVID-19 debería aplicarse la vacuna contra la gripe. No hace falta esperar.

Además de las vacunas de la gripe y del COVID-19, puede tomar medidas para evitar enfermarse. Aquí hay algunas sugerencias:

- Quédese en casa si no se siente bien
- Lávese las manos durante el día
- Evite el contacto cercano con otros y mantenga una sana distancia en espacios públicos
- Siga los lineamientos locales y estatales con respecto al uso de cubrebocas



iStock.com/portishead1

## 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).

**1-877-542-9238, TTY 711**

**Nuestro sitio web:** Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.  
**[myuhc.com/communityplan](https://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).  
**1-855-575-0136, TTY 711**

**Línea de ayuda para dejar de fumar de Kansas:** Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).  
**1-800-QUIT-NOW  
(1-800-784-8669)  
[ksquit.org](https://ksquit.org)**

**Live and Work Well:** Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y recursos de salud mental y consumo de sustancias.  
**[liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com)**



**Es lo mejor que puede hacer.** Para obtener más información sobre la vacuna contra la gripe y cómo puede recibirla, visite **[fluandyou.myuhc.com](https://fluandyou.myuhc.com)**. Visite **[uhccommunityplan.com/covid-19/vaccine](https://uhccommunityplan.com/covid-19/vaccine)** para consultar la información más reciente sobre la vacuna contra el COVID-19.



UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad, preferencia sexual, preferencia de género u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad, preferencia sexual, preferencia de género 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: If you speak English language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-877-542-9823, TTY 711**.

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, los servicios de asistencia de idiomas están disponibles para usted sin cargo. Llame al **1-877-542-9238, TTY 711**.

LƯU Ý: Nếu quý vị nói **tiếng Việt (tiếng Việt)**, chúng tôi có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Gọi số **1-877-542-9238, TTY 711**.

注意：如果您說**中文 (Chinese)**，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-877-542-9238**，**聽障專線 (TTY) 711**。

HINWEIS: Wenn Sie **Deutsch (German)** sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachdienste zur Verfügung. Rufen Sie **+1 877-542-9238, TTY 711** an.

참고: 한국어 (**Korean**)를 구사하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-877-542-9238(TTY 711)**번으로 전화하십시오.

wrong: ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ**ພາສາລາວ (Laotian)**, ພວກເຮົາມີບໍລິການພາສາໂດຍບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃດໆໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໂທຫາ **1-877-542-9238, TTY 711**.

إذا كنت تتحدث **العربية (Arabic)**، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوفر لك مجاناً. اتصل على الرقم **1-877-542-9238** الهاتف النصي **711**

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog (Tagalog)**, may magagamit kang mga serbisyo na pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-877-542-9238, TTY 711**.

သတိမူရန်-အကယ်၍ သင်သည် မြန်မာ (ဗမာ) (**Burmese**) စကားပြောလျှင် ဘာသာစကားဆိုင်ရာ ဝံ့ပိုးထောက်ပံ့မှု ဝန်ဆောင်မှုများကို သင်အခမဲ့ ရရှိနိုင်ပါသည်။ **1-877-542-9238၊ TTY 711** သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

ATTENTION : si vous parlez **français (French)**, vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-877-542-9238, ATS 711**.

注意：日本語 (**Japanese**) を話される場合は、言語支援サービスを無料でご利用頂けます。電話番号**1-877-542-9238**、または**TTY 711**にご連絡ください

ВНИМАНИЕ! Если Вы говорите **по-русски (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика. Звоните по телефону **1-877-542-9238, TTY 711**.

LUS TSHWJ XEEB: Yog hais tias koj hais lus **Hmoob (Hmong)**, peb muaj cov kev pab cuam txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau **1-877-542-9238, TTY 711**.

توجه: اگر به زبان فارسی (**Persian**) صحبت می کنید، خدمات ترجمه زبان به صورت رایگان به شما ارائه خواهد شد. لطفاً با شماره تلفن **1-877-542-9238, TTY 711** تماس بگیرید.

TANABAHI: Ikiwa unazungumza **Kiswahili (Swahili)**, huduma za usaidizi wa lugha zinapatikana kwako bila malipo. Piga simu kwa **1-877-542-9238, TTY 711**.