



HealthTALK

INVIERNO 2019



¿Qué opina?

En unas pocas semanas, puede recibir una encuesta por correo en la que se le pregunta qué tan satisfecho está con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, llénela y devuélvala por correo. Sus respuestas serán privadas y su opinión nos ayudará a mejorar el plan de salud. Este plan de salud también lleva a cabo reuniones de comité. Para obtener más información sobre nuestro Comité público de políticas o Comité asesor de la comunidad, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-270-5785, TTY 711.**

Espere recompensas.

Únase a Baby Blocks™.

¿Está esperando un bebé? Únase a Baby Blocks™. El programa ayuda a que tanto usted como su bebé se mantengan saludables durante su embarazo y durante los 15 primeros meses de vida de su bebé. Recibirá un correo electrónico y recordatorios por mensaje de texto sobre las próximas visitas de atención médica. También obtiene información médica útil en cada etapa del embarazo y la nueva maternidad.

Cuando se une a Baby Blocks, también obtiene recompensas. Puede ganarse hasta 8 regalos por asistir a las importantes consultas prenatales, de rutina del bebé y posparto. Las recompensas varían desde artículos de salud, juguetes y libros hasta tarjetas de regalo.



Únase hoy. Ingrese a

UHCBabyBlocks.com para registrarse en el programa de recompensas de Baby Blocks.

CSCA19MC4402387_000

AMC-049-CA-CAID-Spanish

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30449
Salt Lake City, UT 84131-0449

Tiempo de pruebas.

El cáncer de cuello uterino por lo general no presenta ningún síntoma, la forma de saber si lo tiene es con una prueba de Papanicolaou. Esta es una prueba rápida y sencilla que busca señales iniciales de cáncer. Su doctor utiliza un cepillo o hisopo para recolectar algunas células del cuello uterino, las cuales se examinan en un laboratorio bajo un microscopio.

La Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda una prueba de detección de Papanicolaou para las mujeres cada 3 años entre las edades de 21 y 29 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.



Hágase los exámenes.

¿Es tiempo de programar sus pruebas de detección? Hable con su médico. Juntos, pueden crear el mejor programa de pruebas de detección de cáncer de cuello uterino para usted. ¿Necesita encontrar un nuevo médico? Llame a Servicios para miembros al **1-866-270-5785, TTY 711**, visite nuestro sitio web para miembros en **myuhc.com/CommunityPlan** o utilice la aplicación UnitedHealthcare **Health4Me®**.



Hágase cargo.

Consulte a su PCP para su visita de rutina anual.

Las revisiones médicas no son solo para niños. También pueden ayudar a los adultos a mantenerse saludables. Consulte a su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) una vez al año para una consulta de rutina. Obtendrá las pruebas o vacunas que necesite. Su PCP puede buscar problemas que a menudo no presentan síntomas.

Empiece este año con el pie derecho al programar una cita con su PCP. Prepararse para la visita a su PCP puede ayudarle a sacar el máximo provecho. 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 PCP sobre cualquier medicamento o vitamina que consuma regularmente. Lleve una lista escrita o los medicamentos en sí.
3. Informe a su PCP sobre otros médicos que consulte y mencione cualquier medicamento o tratamiento que le hayan prescrito. Lleve copias de cualquier informe y resultados de pruebas.
4. Anote sus síntomas. Informe a su médico cómo se siente, mencione cualquier nuevo síntoma y cuando comenzó.
5. Lleve a alguien que le sirva de apoyo y que pueda ayudarlo a recordar y anotar información.



¿Necesita un doctor? Podemos ayudar. Llame la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-270-5785, TTY 711**. O visite nuestro sitio web para miembros en **myuhc.com/CommunityPlan** o utilice la aplicación **Health4Me**.

Bajo control.

Pruebas para personas con diabetes.

Si padece de diabetes, es importante que haga de su salud una prioridad. Se requiere un monitoreo constante y cuidadoso para mantener la diabetes bajo control. Las pruebas regulares le ayudan a ver cómo se encuentra. ¿Se ha realizado estas pruebas recientemente?

- **Prueba de sangre A1c.** Esta prueba de laboratorio indica qué tan bien se ha controlado el azúcar en la sangre durante los últimos meses, realícese dicha prueba de 2 a 4 veces al año.
- **Enfermedad cardíaca.** El control del colesterol y la presión arterial puede proteger el corazón. Hágase una prueba de colesterol una vez al año o cuando su médico le indique que debe hacerlo. Es importante que mantenga su presión arterial por debajo de 130/80. Deberán revisar su presión arterial en cada consulta.
- **Función renal.** La diabetes puede dañar los riñones. Con una prueba de orina y una prueba de sangre se puede hacer una revisión para garantizar que los suyos estén funcionando correctamente. Hágase la prueba una vez al año.
- **Examen de los ojos con dilatación de pupilas.** El azúcar en sangre elevada puede causar ceguera. En esta prueba, unas gotas para los ojos hacen que las pupilas se vuelvan más grandes para que se pueda revisar la retina. Ayuda a encontrar problemas antes de que los note. Hágase esta prueba una vez al año.
- **Examen de los pies.** Hágase un examen de los pies una vez al año para detectar heridas y daños en los nervios.



 **Lo hacemos fácil.** Estas pruebas son beneficios cubiertos. Si necesita ayuda para concertar una cita o acudir al médico, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-270-5785, TTY 711**. O utilice la aplicación **Health4Me**.



Hacer frente a la gripe.

La temporada de gripe está en plena acción. El virus de la gripe se propaga fácilmente durante los meses más fríos.

La gripe a menudo aparece de repente. Es probable que tenga fiebre y se sienta adolorido y cansado. La gripe a menudo causa tos, dolor de garganta y congestión nasal. Algunas personas presentan dolor de cabeza o malestar estomacal.

No hay cura para la gripe, pero el autocuidado puede ayudarlo a sentirse un poco mejor hasta que pase. Tome un analgésico o un medicamento para reducir la fiebre. Descanse lo suficiente. Beba mucha agua. Quédese en casa para evitar contagiar a los demás.

La mejor forma de prevenir la gripe es con una vacuna contra la gripe anual. No es demasiado tarde para aplicarse la vacuna de esta temporada. Se recomienda para todas las personas desde los 6 meses en adelante. Pregunte a su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) sobre la vacuna contra la gripe.



Conozca a su proveedor. Consulte a su PCP para una revisión médica antes de enfermarse. ¿Necesita encontrar uno nuevo? Visite myuhc.com/CommunityPlan o llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-270-5785, TTY 711**.

Rincón de recursos.

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

1-866-270-5785, TTY 711

Nuestro sitio web y aplicación

móvil: Conéctese para encontrar y recibir actualizaciones en línea.

myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me®

Informe su dirección de correo electrónico a Servicios para miembros por teléfono al 1-866-270-5785, TTY 711.

NurseLineSM: Obtenga asesoramiento en salud por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (línea gratuita).

1-866-270-5785, TTY 711

Text4baby: Reciba mensajes de texto GRATUITOS cada semana para hacer seguimiento a su etapa de embarazo. Para registrarse, **envíe un mensaje de texto con la palabra BABY o BEBE al 511411**. Luego ingrese el código de participante: HFS.

Healthy First Steps[®]: Reciba apoyo durante su embarazo.

1-800-599-5985, TTY 711

Baby BlocksTM: Reciba recompensas por un cuidado oportuno prenatal y del bienestar del bebé.

UHCBabyBlocks.com

KidsHealth[®]: Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.

KidsHealth.org

Ayuda en otros idiomas: Llame a Servicios para miembros para solicitar información en otro idioma o servicios de interpretación para sus consultas médicas (línea gratuita).

1-866-270-5785, TTY 711

No se arriesgue, vacúnese.

¿Ha recibido la vacuna de refuerzo contra la tos ferina?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades indican que las tasas de tos ferina (pertussis) han ido en aumento. En los adultos, la tos ferina generalmente comienza como un resfrío común, pero luego empeora y puede durar semanas o incluso, meses.

Los adultos que padecen tos ferina pueden contagiar a los bebés, quienes tienen un riesgo mucho mayor de sufrir complicaciones graves. Aproximadamente la mitad de los bebés que se enferman deben quedarse hospitalizados.

Por eso es importante que todos los adultos a partir de los 19 años reciban una vacuna única de refuerzo contra la tos ferina. Esta vacuna contra la tos ferina, llamada Tdap, es una vacuna combinada con tétano y difteria. Recibir la vacuna ayuda a evitar que otras personas, incluidos los bebés, se enfermen.



Vacúnese. Hable con su proveedor de atención primaria para recibir la vacuna de refuerzo contra la tos ferina. ¿Necesita ayuda para encontrar un proveedor? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-270-5785, TTY 711**. O visite nuestro sitio web en **myuhc.com/CommunityPlan** o utilice la aplicación **Health4Me**.



Enfermera de guardia.

Cuando su hijo está enfermo o lesionado, puede ser difícil tomar decisiones sobre atención médica. Podría hacer estas preguntas:

- ¿Debo acudir a la sala de emergencias?
- ¿Debo llevar a mi hijo a un centro de atención de urgencia?
- ¿Puedo esperar y programar una cita con un proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP)?
- ¿Puedo hacerme cargo de la fiebre de mi hijo?

Como miembro de UnitedHealthcare Community Plan, tiene acceso a una enfermera con experiencia de NurseLineSM que puede brindarle información para ayudarlo a tomar esas decisiones difíciles. Las enfermeras están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Hola, enfermera. Llame a la línea gratuita NurseLine las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1-866-270-5785, TTY 711**. Encuentre una lista completa de beneficios de atención médica en **UHCCommunityPlan.com/CA**.

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, origen nacional, 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, origen nacional, 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**

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 1-800-868-1019, 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 al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY 711**.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-866-270-5785, TTY 711**.

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY 711**.

Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY 711** 로 전화하십시오.

Traditional Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-866-270-5785**，或聽障專線 **TTY 711**。

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե հայերեն եք խոսում, Ձեզ տրամադրվում են անվճար թարգմանչական ծառայություններ: Չանգահարեք **1-866-270-5785** հեռախոսահամարով, **TTY. 711**.

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел. **1-866-270-5785, TTY 711**.

Farsi

توجه: اگر به فارسی صحبت می کنید، خدمات ترجمه به صورت رایگان در اختیارتان قرار می گیرد. با **1-866-270-5785 (TTY 711)** تماس بگیرید.

Japanese

ご注意：日本語をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-866-270-5785**、または **TTY 711**（聴覚障害者・難聴者の方用）までご連絡ください。

Mon-Khmer

បំរុងប្រយ័ត្ន៖ ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ លោកអ្នកអាចរកបានសេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាដោយឥតគិតថ្លៃបាន។ សូមទូរស័ព្ទមកលេខ **1-866-270-5785, TTY: 711** ។

Hmong

CEEB TOOM: Yog koj hais Lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Thov hu rau **1-866-270-5785, TTY 711**.

Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **1-866-270-5785, TTY: 711** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجانًا. اتصل على الرقم **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी भाषा बोलते हैं तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं।
कॉल करें **1-866-270-5785, TTY 711.**

Thai

โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาแก่ท่านฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**

Laotian

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້, ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້
ໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າບໍລິການໃດໆ. ໂທຫາ **1-866-270-5785, TTY 711.**