



HealthTALK

VERANO 2019



¿Sabía que...?

De acuerdo con los Centros para el control y la prevención de enfermedades, solo alrededor de la mitad de los adultos de EE.UU. cumplen con las pautas de actividad física para ejercicios aeróbicos. Una variedad de actividades divertidas como caminar, bailar, nadar, entre otras, pueden ayudarle a ponerse en movimiento este verano.



Días soleados.

Manténgase a salvo este verano.

El verano es una buena temporada para que los niños estén activos y jueguen afuera. Pero es importante recordar que los rayos del sol pueden ser perjudiciales. A continuación se presentan algunos consejos para ayudar a protegerlo a usted y a sus hijos este verano:



- **Aplicase protector solar.** Utilice protector solar con un FPS 15 o mayor. Aplíquelo generosamente 30 minutos antes de salir. También asegúrese de que el protector solar sea de amplio espectro. Esto significa que protege de los rayos UVA y UVB.
- **Utilice lentes de sol.** Los lentes de sol protegen los ojos de los rayos UV. No utilizar la protección adecuada para los ojos puede producir problemas oculares en el futuro.
- **Utilice un sombrero.** Asegúrese de que el sombrero cubra la cara, las orejas, el cuero cabelludo y el cuello de su hijo.
- **Tenga en cuenta la hora.** Trate de salir al aire libre temprano en la mañana o al final de la tarde, los rayos del sol son menos fuertes a esas horas.

Hay ayuda disponible.

Obtenga tratamiento para problemas de alcohol y drogas.

Recibir tratamiento para el consumo de sustancias puede ayudarle a tener una vida mejor. La ayuda para usted o un ser querido puede comenzar al hablar con un médico, enfermera u orientador. A continuación, le indicamos cómo comenzar su recuperación:

- **Obtenga ayuda de inmediato.**
- **Participe activamente.** Asista a sus citas. Haga preguntas.
- **Encuentre el programa adecuado.** Hay disponibles diferentes tipos de ayuda. Asegúrese de que el programa se sienta adecuado para usted.
- **Obtenga ayuda de su familia y amigos.** No intente recuperarse por sí solo. Contar con personas a las que pueda recurrir para obtener apoyo y consejo puede ser de gran ayuda.
- **Únase a 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.



Conozca más. Visite LiveAndWorkWell.com para obtener más información sobre cómo obtener tratamiento para los trastornos por consumo de sustancias y enfermedades mentales.

¡Mi bebé!

¿Sabía usted que sin cuidado prenatal, los bebés tienen el triple de probabilidades de nacer demasiado pequeños?

Si está embarazada, es importante que reciba cuidado prenatal temprano y habitual, ya que esto puede ayudar a que usted y su bebé se mantengan sanos. En cada visita se controlará su peso, presión arterial y orina, escuchará los latidos del corazón de su bebé y se le realizarán pruebas para detectar problemas de forma temprana.

Comience a consultar a su proveedor en cuanto esté embarazada. Acuda a su primera consulta antes de la semana 12. Después, vaya mensualmente durante los primeros 6 meses. Vaya cada 2 semanas durante los meses 7 y 8. Durante el último mes, consulte a su proveedor cada semana.



Dé el primer paso. UnitedHealthcare Community Plan tiene un programa para mujeres embarazadas llamado Healthy First Steps®, que provee información y apoyo. Todas las mujeres embarazadas se pueden inscribir. Para obtener más información, llame al **1-800-599-5985**, TTY 711.

¿Es un accidente cerebrovascular?

El accidente cerebrovascular ocurre cuando un vaso sanguíneo en el cerebro se rompe o se bloquea. Dependiendo de qué áreas del cerebro estén afectadas y de cuánto tiempo haya transcurrido antes de comenzar el tratamiento, los sobrevivientes de accidente cerebrovascular pueden sufrir discapacidades de leves a graves.

Síntomas.

Conocer los síntomas de un accidente cerebrovascular puede ayudarle a obtener ayuda médica rápidamente. Los síntomas incluyen:

- Adormecimiento repentino o debilidad del rostro, el brazo o la pierna.
- Confusión repentina, dificultad para hablar o entender.
- Cambios repentinos en la visión en uno o ambos ojos.
- Dificultad repentina para caminar o mantener el equilibrio.
- Dolor de cabeza súbito e intenso.
- Somnolencia.
- Náuseas o vómitos.

Señales.

Hay 3 tareas sencillas que pueden ayudarle a determinar si alguien está presentando estos síntomas. Si alguien está teniendo un accidente cerebrovascular, es posible que no pueda:

- Sonreír.
- Levantar ambos brazos.
- Decir una frase sencilla de forma coherente.



Actúe rápido. Llame al **911** ante la primera señal de un posible accidente cerebrovascular. El tratamiento rápido es esencial.

Conozca sus cifras.

Es importante controlar la presión arterial.

Aproximadamente 1 de cada 3 adultos en EE.UU. sufre de presión arterial alta. Pero solo alrededor de la mitad de estas personas tienen la presión arterial alta bajo control. La presión arterial alta también se denomina hipertensión. Las nuevas pautas dicen que la hipertensión en etapa 1 comienza con una lectura de la presión arterial de 130/80 o mayor.

La hipertensión generalmente no tiene síntomas. Dado que puede dar paso a problemas graves, es importante tratarla. La hipertensión es una de las principales causas de accidente cerebrovascular, ataque cardíaco, enfermedad renal e insuficiencia cardíaca congestiva. Hay varias medidas que puede tomar para controlar la presión arterial.

- Limite el consumo de sal a menos de 1,500 mg al día.
- Consuma una dieta saludable rica en frutas y verduras.
- Limite el consumo de alcohol a 1 bebida al día para las mujeres, o a 2 (o menos) para los hombres.
- Mantenga un peso saludable.
- Manténgase activo. Dé un paseo a buen ritmo de 10 minutos 3 veces al día, 5 días a la semana. Consulte a su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) antes de comenzar un programa de ejercicios.
- No fume.
- Controle el estrés.

 **Consulte a su médico.** Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes para mantener la presión arterial baja, su médico puede sugerirle medicamentos. Existen muchos tipos diferentes de medicamentos que reducen la presión arterial. Asegúrese de acudir a todas las citas de seguimiento con su médico. Exáminese la presión arterial a menudo.



Realice seguimiento de la salud.

Las consultas médicas de rutina de niño sano realizan un seguimiento del crecimiento y desarrollo.

Es importante que las consultas médicas de rutina de niño sano con el proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) de su hijo sean a tiempo. Dichas consultas también pueden denominarse revisiones médicas o consultas de detección, diagnóstico y tratamiento temprano y periódico (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT). Los niños necesitan consultas médicas de rutina de niño sano regulares durante el crecimiento.

En las consultas médicas de rutina de niño sano, el PCP de su hijo realiza un examen. Revisa la estatura, el peso y otras medidas de salud de su hijo. A su hijo se le realizan las pruebas y se le administran las vacunas que le corresponden.

Su PCP también le ayuda a llevar un seguimiento de la salud de su hijo, puede brindarle información sobre temas importantes, incluyendo:

- El sueño.
- La seguridad.
- Enfermedades infantiles.
- Qué esperar a medida que su hijo crece.

 **¿Es el momento de una revisión médica?** Estamos aquí para ayudarle a obtener atención y tratamiento tan pronto como sea posible. Si tiene preguntas, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-877-542-8997**, TTY 711, visite nuestro sitio web para miembros en **myuhc.com/CommunityPlan** o utilice la aplicación UnitedHealthcare **Health4Me**®.



Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-877-542-8997, TTY 711

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

**myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me®**

NurseLineSM (Línea de enfermería): Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-877-543-3409, TTY 711

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo.

1-800-599-5985, TTY 711

Baby BlocksTM: Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.

UHCBabyBlocks.com

March Vision: Busque en línea un centro de atención para la visión cerca de usted. (Servicios para miembros también puede ayudarle por teléfono.)

MarchVisionCare.com

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

1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)

quitnow.net

¿Quiere recibir información en formato electrónico? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico (llamada gratuita).

1-877-542-8997, TTY 711

Obtenga la asistencia correcta.

A dónde acudir para obtener la asistencia que necesita.

Elegir el lugar correcto al que ir cuando está enfermo o herido puede ayudarlo a recibir atención más rápido. Es importante elegir un proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP). Programe una cita para ver a su PCP antes de que tenga una necesidad urgente.

Consulte a su PCP siempre que sea posible. Su PCP tiene fácil acceso a sus registros, conoce el panorama general de su salud e incluso puede ofrecer citas el mismo día para atender sus necesidades. Es posible que desee consultar a su PCP por necesidades o síntomas como:

- Sarpullido cutáneo.
- Lesiones leves.
- Vacuna contra la gripe.
- Dolor de oído.

Si le es imposible obtener una cita con su PCP, puede ir a un centro de atención de urgencias, ya que allí atienden a pacientes sin cita previa. Puede ir a un centro de atención de urgencias para:

- Tos o resfriado.
- Fiebre o dolor de garganta.
- Dolor de estómago.
- Cortadas o quemaduras leves.

Las salas de emergencia son solo para emergencias médicas graves, vaya solo cuando considere que su enfermedad o lesión podría ocasionar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato.

Para preguntas generales de salud, llame a nuestra línea gratuita de NurseLineSM al **1-877-543-3409, TTY 711**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las enfermeras certificadas y con experiencia pueden brindarle información y responder preguntas sobre:

- Elegir dónde obtener atención médica.
- Encontrar un doctor o un hospital.
- Ayuda de salud y bienestar.
- Preguntas sobre medicamentos.



Estamos aquí para ayudarle. Desde programar una revisión médica hasta ayudarle a encontrar un médico, puede contar con nosotros para recibir atención lo más rápidamente posible. Si tiene preguntas, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-877-542-8997, TTY 711**.

UnitedHealthcare Community Plan complies with all Federal civil rights laws that relate to healthcare services. UnitedHealthcare Community Plan offers healthcare services to all members without regard to race, color, national origin, age, disability, or sex. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. This includes gender identity, pregnancy and sex stereotyping.

UnitedHealthcare Community Plan also complies with applicable state laws and does not discriminate on the basis of creed, gender, gender expression or identity, sexual orientation, marital status, religion, honorably discharged veteran or military status, or the use of a trained dog guide or service animal by a person with a disability.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can call or write us about a complaint at any time. We will let you know we received your complaint within two business days. We will try to take care of your complaint right away. We will resolve your complaint within 45 calendar days and tell you how it was resolved.

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997, TTY 711**, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

Online:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Complaint forms are available at

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Phone:

Toll-free **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Mail:

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

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997, TTY 711**.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call **1-877-542-8997, TTY 711**, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

English:

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at **1-877-542-8997 (TTY: 711)**.

Hmong:

Yog cov ntaub ntawv muab tuaj hauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntwam 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Samoaan:

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, fa'amolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le United Healthcare Community Plan ile telefoni 1-877-542-8997. (TTY:711).

Russian:

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-877-542-8997 (телетайп: 711).

Ukrainian:

Якщо інформація, що додається, подана не на Вашій рідній мові, зателефонуйте до UnitedHealthcare Community Plan 1-877-542-8997 (для осіб з порушеннями слуху: 711).

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997(TTY: 711)로 UnitedHealthcare Community Plan에 전화하십시오.

Romanian:

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Amharic:

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፤ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡፡ 1-877-542-8997 (መስማት ስተሳናቸው/ TTY: 711)፡፡

Tigrinya:

ተተሓሔዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም ተዘይኮይኑ፤ ብኹብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡፡ 1-877-542-8997 (ምስማን ንተጸገሙ/ TTY: 711)፡፡

Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ເບີ 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Vietnamese:

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chính của quý vị, xin gọi cho UnitedHealthcare Community Plan theo số 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Traditional Chinese:

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-877-542-8997（聽障專線 (TTY)：711）。

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-877-542-8997 (ស្រមោមអ្នកឆ្ងង់ [TTY]: 711) ។

Tagalog:

Kung ang nakalakip na impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Farsi:

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفاً با United Healthcare Community Plan با شماره 1-877-542-8997 تماس حاصل نمایید (وسیله ارتباطی برای ناشنویان - TTY: 711) .



UnitedHealthcare Community Plan cumple con todos los requisitos de las leyes Federales de los derechos civiles relativas a los servicios de los cuidados para la salud. UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios para los cuidados de salud a todos los miembros sin distinción de su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a personas ni les da un tratamiento diferente basado en su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Esto incluye su identificación de sexo, su estado de embarazo o el estereotipo sexual que tengan.

UnitedHealthcare Community Plan también cumple con los requisitos de las leyes estatales pertinentes y no discrimina en base a sus creencias, sexo, expresión de sexo o identidad, orientación sexual, estado civil, religión, veterano dado de alta honorablemente o por su actual condición militar o por el empleo de perros o animales entrenados como guías o para servicios necesarios para una persona con una discapacidad.

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 puede llamarnos o escribirnos sobre una queja en cualquier momento. Le informaremos que recibimos su queja dentro de dos días hábiles. Trataremos de atender su queja de inmediato. Resolveremos su queja dentro de 45 días calendario y le informaremos cómo se resolvió.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-877-542-8997, TTY 711**, de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

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 **1-877-542-8997, TTY 711**.

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 **1-877-542-8997, TTY 711**, de lunes a viernes, 8:00 a.m. – 5:00 p.m.