



HealthTALK

OTOÑO 2020



¿Es momento de vacunarse?

Las vacunas ayudan a protegerlo contra enfermedades que se pueden prevenir. Si a su hijo le falta alguna de estas vacunas, no es demasiado tarde para administrarlas. Programe una cita de inmediato si su hijo debe recibir alguna vacuna. Si no está seguro si falta alguna, puede llamar al proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo para averiguarlo. ¡Asegúrese de que también toda la familia se vacune contra la influenza este otoño!



Realícese pruebas de detección.

No le tema a la mamografía.

Puede haber muchas razones por las cuales no se ha hecho una mamografía, que consiste en una radiografía de los senos para revisar si hay cáncer. Las razones podrían ser el miedo a saber, al tratamiento, historias que ha escuchado de otras personas o basadas en sus creencias culturales y religiosas sobre el cáncer.

La prueba de detección de cáncer de mama le puede salvar la vida puesto que le permite saber si tiene o no una masa. Si la tiene, el tratamiento temprano ha demostrado ser muy efectivo. Las mujeres de 50 años o mayores deben hacerse una prueba de detección cada 2 años.

Consulte a su proveedor de asistencia médica sobre sus inquietudes o creencias. Saber es mejor que no saber, tanto para usted como para sus seres queridos.



Programe su prueba de detección. Llámenos a la línea gratuita al **1-800-318-8821, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este, si necesita programar una cita o encontrar un proveedor.



Consultas de salud a distancia o telemedicina.

Es posible que en estos días tenga inquietudes en cuanto a consultar a un médico en persona. Sin embargo, es importante que siga viendo a un proveedor de atención médica y mantenga su salud en perfectas condiciones. Concertar una consulta de telemedicina puede ayudarlo a hacerlo desde la seguridad y comodidad de su hogar. También puede reunirse con un proveedor en línea para necesidades de urgencia, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

¿Qué es la telemedicina?

La telemedicina es una consulta con un proveedor a través de una computadora, una tableta o un teléfono inteligente en lugar de visitar al médico en el consultorio. Pregunte a su proveedor si ofrece servicios de telemedicina. La telemedicina puede ser una buena opción para:

- Hacer preguntas acerca de sus síntomas.
- Obtener consejos para ayudar a controlar sus afecciones.
- Obtener recetas de medicamentos y su envío a la farmacia.

Si no está seguro de si una consulta de telemedicina es la mejor opción para usted, llame primero a NurseLine para obtener asesoramiento sin costo para usted. Las enfermeras están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Solo llame a la línea gratuita al **1-877-440-0251, TTY 711.**



Cuide su salud mental.

Es muy natural sentirse ansioso, estresado o frustrado cuando hay incertidumbre en su vida. Los siguientes son 5 consejos sobre cómo sobrellevar los momentos estresantes.

- 1. Manténgase al día con hábitos saludables.** Su salud física es una parte importante de su salud mental. Evite consumir tabaco, alcohol u otras drogas para controlar el estrés. Descanse mucho y haga bastante actividad física.
- 2. Establezca una rutina.** Idee un plan para estructurar sus días. Defina un plan para hacer ejercicio, comunicarse con otras personas y hacer las tareas diarias.
- 3. Pruebe una actividad de relajación.** Busque cosas que lo ayuden a controlar el estrés. Respire profundamente, haga ejercicios de estiramiento y meditación. Dibujar o colorear también pueden ser tranquilizantes.
- 4. Manténgase conectado.** Está bien recurrir a los amigos, familiares o proveedores de atención médica para recibir apoyo emocional o de otro tipo. Utilice la tecnología para mantenerse en contacto, puede utilizar el video chat para “ver” a las personas si no puede reunirse físicamente con ellas.
- 5. Establezca límites.** Si bien es importante contar con información fiable y actualizada, debe limitar el tiempo que ve y lee noticias si estas le causan ansiedad.

Si necesita ayuda para controlar sus emociones o el consumo de drogas o alcohol, consulte a su proveedor de asistencia médica.



Cuídese. Hay apoyo para la salud mental y el consumo de sustancias disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a través del Sistema Público de Salud del Comportamiento de Maryland. Solo llame a la línea gratuita al **1-800-888-1965, TTY 711.**

Evalúe sus conocimientos sobre el COVID-19 y la influenza.

Conozca los mitos y las verdades.

Estamos desafiando a los miembros de UnitedHealthcare Community Plan a un juego de trivia en Trivia Outbreak, un juego en línea gratuito. Puede obtener una alta calificación con sus conocimientos sobre entretenimiento, deportes, historia y más. Primero, evalúe su conocimiento de los mitos sobre la influenza y el COVID-19 a continuación. Luego, visite [TriviaOutbreak.myuhc.com](https://www.myuhc.com/CommunityPlan) para divertirse con el juego en línea.

¿Verdadero o falso?

1 El COVID-19 se transmite principalmente por el contacto con las superficies.

Falso. El COVID-19 se transmite principalmente de una persona a otra. Se propaga a través de gotitas respiratorias que viajan por el aire cuando la gente estornuda, tose o habla.

2 Si el año pasado me vacuné contra la influenza, este año tengo que hacerlo nuevamente.

Verdadero. La protección inmunitaria que le brinda la vacuna contra la influenza disminuye con el tiempo. Todos a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la influenza cada año.

A medida que nos acercamos al otoño y al invierno, es importante no olvidarnos de la influenza estacional. Asegúrese de vacunarse contra la influenza esta temporada. Esta vacuna ayuda a evitar que usted y su comunidad se enfermen.

3 Para que sea eficaz, debe lavarse las manos durante al menos 20 segundos.

Verdadero. Lávese las manos durante al menos 20 segundos cada vez que vuelva a casa de un lugar público. También lávese las manos después de sonarse la nariz, estornudar o toser. Piense en la canción “Cumpleaños feliz” de principio a fin 2 veces mientras se lava las manos. Eso asegurará que se lave las manos durante al menos 20 segundos.

4 El desinfectante para manos funciona mejor que el jabón tradicional porque contiene alcohol.

Falso. El lavado de manos es la regla de oro. Es más eficaz que el desinfectante para manos para eliminar y matar los virus y gérmenes de las manos. Considere el desinfectante para manos como una opción portátil para aquellas veces en que no tenga acceso a agua y jabón.



Es lo mejor que puede hacer.

La vacuna contra la gripe no tiene ningún costo para usted.

Puede vacunarse en el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP) o en cualquier clínica o farmacia que acepte su plan. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://www.myuhc.com/CommunityPlan) para encontrar una sucursal cerca de usted.

Pruebas están disponibles.

Para mayor información sobre lugares de pruebas de COVID-19 cerca de usted, visite [coronavirus.maryland.gov/pages/symptoms-testing](https://www.coronavirus.maryland.gov/pages/symptoms-testing). Llame a su médico. O bien, visite nuestro sitio web con recursos de COVID-19 en [myuhc.com/CommunityPlan](https://www.myuhc.com/CommunityPlan).



Rincón de recursos.

Servicios para miembros de UnitedHealthcare:

1-800-318-8821, TTY 711

De lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este

24/7 NurseLine (Línea de enfermería

disponible las 24 horas): 1-877-440-0251, TTY 711

Sistema Público de Salud del

Comportamiento: 1-800-888-1965, TTY 711

Transporte: Comuníquese a su departamento de salud local.

Unidad de necesidades especiales:

1-800-460-5689, TTY 711

UnitedHealthcare Outreach (Programa de

asistencia con citas): 1-866-735-5659, TTY 711

UnitedHealthcare Health Education

(Línea de educación sobre la salud):

1-855-817-5624, TTY 711

Healthy First Steps®: 1-800-599-5985, TTY 711

UHCHealthyFirstSteps.com

On My Way: uhcOMW.com

Departamento de servicios humanos:

1-800-332-6347, TTY 711

Maryland Health Connection:

1-855-642-8572, TTY 711

MarylandHealthConnection.gov

Línea de ayuda para asistencia de Maryland

Medicaid HealthChoice: 1-800-284-4510, TTY 711

Programa dental Healthy Smiles de Maryland:

1-855-934-9812, TTY 711

UnitedHealth Group Customer Care Fraud

Hotline (Línea directa de atención al cliente

para la denuncia de casos de fraude):

1-866-242-7727, TTY 711

HealthChoice Fraud Hotline (Línea directa para

la denuncia de casos de fraude):

1-866-770-7175, TTY 711

Servicios de interpretación:

Llame a Servicios para miembros para solicitar servicios de interpretación para sus consultas médicas.

Es más fácil que nunca consultar a un especialista.

Una remisión es cuando su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) le dice que debe consultar a un especialista. Anteriormente, necesitábamos una remisión antes de que pudiera ver a un especialista. Ahora aceptamos esta remisión cuando su PCP participante la completa y la firma dentro de los 5 días calendarios de su primera consulta con el especialista. Seguimos este paso para asegurar que tenga un acceso más rápido a la atención especializada que necesita.

Si necesita consultar a un especialista, por favor pida a su PCP que revise su condición actual y solicite una remisión. Por favor tenga en cuenta que no todas las consultas con un especialista necesitan una remisión.



Conozca más. Para mayor información sobre qué consultas con especialistas necesitan remisión, visite myuhc.com/CommunityPlan. Si necesita ayuda para encontrar un especialista o solicitar una cita, por favor póngase en contacto con Servicios para miembros al **1-800-318-8821, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este.

Déjenos saber.

¿Tiene un problema con su plan de salud? UnitedHealthcare Community Plan desea saberlo, tenemos procedimientos establecidos que indican cómo ayudamos a los miembros con sus quejas y apelaciones.

Una queja es cuando nos informa que no está satisfecho con un proveedor, el plan de salud o cualquier asunto que no sea una medida tomada por el plan. Una apelación es cuando nos solicita que cambiemos una decisión sobre su cobertura. Servicios para miembros puede ayudarle con este proceso.



¿Necesita ayuda? Consulte el Manual para miembros para obtener más información. Puede encontrarlo en nuestro sitio web

myuhc.com/CommunityPlan. También puede llamar a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-318-8821, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este, para solicitar una copia.

Esté en contacto con su cuerpo.

Cómo hacerse un autoexamen de seno.

Octubre es el mes de concientización del cáncer de seno. Es un buen momento para aprender cómo realizarse un autoexamen en casa. Conocer el aspecto y cómo se sienten normalmente sus senos puede ayudarle a detectar síntomas, como bultos, dolor o cambios de tamaño.

Todas las mujeres mayores de 20 años deben hacerse un autoexamen cada mes. Puede desprender esta guía y colocarla en la pared del baño como un recordatorio. Cómo hacerse un autoexamen de seno:

1

Comience mirando sus senos desnudos en el espejo con los brazos a los costados. Luego, inclínese hacia adelante. A continuación coloque las manos en las caderas, y levántelas sobre su cabeza. En cada posición, observe si hay cambios en la forma, tamaño o simetría de los senos. Verifique si hay bultos o depresiones.

2

Palpe y examine los senos con las yemas de los dedos. Mueva lentamente los dedos y asegúrese de cubrir cada seno por completo. Aplique diferentes niveles de presión, leve, media o firme, para sentir todo el tejido del seno.

3

Extienda su autoexamen para incluir el tejido que continúa hasta la axila. También examine el tejido por encima (hasta la clavícula) y debajo de los senos con las yemas de los dedos.

Debe informar a su médico cualquier cambio que observe. Puede preguntarle cualquier duda que tenga sobre cómo hacerse el autoexamen.



COVID-19



Mensaje importante de UnitedHealthcare sobre el coronavirus (COVID-19)

Su salud y bienestar son nuestra máxima prioridad. Por esta razón, queremos asegurarnos de que esté informado sobre el coronavirus (COVID-19). Trabajamos junto a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), y nos guiamos por la información más reciente de estos. A su vez, estamos en contacto con los departamentos de salud pública locales y estatales. Para obtener la información y los recursos más actualizados sobre prevención, cobertura, atención y apoyo, visite [UHCCommunityPlan.com/covid-19](https://www.uhccommunityplan.com/covid-19).

¿Cómo puedo protegerme de la COVID-19?

La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar estar expuesto a este virus. Como en el caso de toda enfermedad potencial, como la gripe, es importante seguir buenas prácticas de prevención, que incluyen:

- Lavarse las manos con jabón y agua durante 20 segundos o usar desinfectante para manos a base de alcohol con, al menos, 60 % de alcohol si no hay jabón y agua disponibles.
- No se toque los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.
- Trate de no acercarse a personas que puedan estar enfermas.
- No comparta tazas ni utensilios de cocina con personas que están enfermas.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y, luego, tire el pañuelo a la basura.
- Si bien la vacuna contra la gripe no detiene a la COVID-19, sigue siendo bueno protegerse contra la gripe. Comuníquese con su proveedor de atención primaria y programe la administración de la vacuna contra la gripe.

Manténgase informado sobre las recomendaciones más recientes:

- Para obtener la información más actualizada sobre la COVID-19, visite la página sobre la COVID-19 de los CDC [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)



Cinco pasos para lavarse las manos correctamente

Lavarse las manos es una de las mejores maneras de protegerse a usted mismo y a su familia de la enfermedad. Durante la pandemia de la COVID-19, mantener las manos limpias es especialmente importante para ayudar a prevenir la propagación del virus.

Lavarse las manos es fácil y es una de las formas más efectivas de prevenir la propagación de los gérmenes. Las manos limpias pueden evitar que los gérmenes se propaguen de una persona a otra y en toda una comunidad, desde su hogar y lugar de trabajo hasta hospitales y centros de cuidado infantil.

Siempre siga estos cinco pasos

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y aplíquese jabón.
2. Enjabónese las manos frotándolas con el jabón. Enjabónese la parte posterior de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Refriéguese las manos durante, al menos, 20 segundos. ¿Necesita un temporizador? Tararee la canción del “Feliz cumpleaños” de principio a fin dos veces.
4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.
5. Séquese las manos con una toalla limpia o déjelas secar al aire libre.

Obtenga más información sobre el lavado de manos regular en [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing).

Declaración Antidiscriminatoria

La política de UnitedHealthcare Community Plan es la de no discriminar en base a la raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan ha adoptado un procedimiento interno en casos de agravios para proveer una pronta y justa resolución a reclamaciones en las cuáles se alegue cualquier acción prohibida por la Sección 1557 del Acta de Cuidados Asequibles (Affordable Care Act - 42 U.S.C. 18116) y la implementación de sus regulaciones en 45 CFR parte 92, emitidas por el Departamento de Salud y Recursos Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services). La Sección 1557 prohíbe la discriminación en bases de la raza, el color, la nacionalidad, el sexo, la edad o la discapacitación en ciertos programas de salud y de actividades. La Sección 1557 y sus regulaciones implementadas pueden ser examinadas en la oficina del Coordinador de los Derechos Civiles, quien es una persona que ha sido designada para coordinar los esfuerzos de UnitedHealthcare Community Plan para cumplir con los requisitos de la Sección 1557.

Cualquier persona que crea que alguien ha sido discriminado en base a su raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad puede presentar una reclamación siguiendo este procedimiento. Es contra la ley que UnitedHealthcare Community Plan tome represalias en contra de cualquier persona que se oponga a la discriminación, presente una reclamación o participe en una investigación acerca de una acción discriminatoria.

Usted 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

Procedimiento:

- Las reclamaciones deben presentarse ante el Coordinador de la Sección 1557 dentro de los primeros 60 días, a partir de la fecha en que la persona que presenta la reclamación tomó consciencia de ser objeto de una posible acción discriminatoria.
- Una reclamación debe presentarse por escrito y contener el nombre y la dirección de la persona que la presenta. La reclamación debe declarar cual es el problema o la posible acción discriminatoria y cuál es la solución o asistencia que se desea obtener.
- El Coordinador de la Sección 1557 (o la persona que se designe) podrá conducir una investigación acerca de esta reclamación. Esta investigación puede ser informal, pero será exhaustiva, ofreciendo a todas las personas interesadas una oportunidad para presentar evidencias relevantes a la reclamación. El Coordinador de la Sección 1557 conservará en su poder todos los expedientes y records de UnitedHealthcare Community Plan relativos a tales reclamaciones. En la medida posible y de acuerdo a las leyes vigentes aplicables,

el Coordinador de la Sección 1557 tomará todas las acciones necesarias para preservar la confidencialidad de los expedientes y records relativos a las reclamaciones y compartirá la información solamente con aquellas personas que tengan la necesidad de conocer esa información.

- El Coordinador de la Sección 1557 emitirá una decisión acerca de la reclamación, basándose en la preponderancia de la evidencia, no más tarde de 30 días a partir de la fecha en que se presentó esta reclamación y se incluirá una notificación para el demandante acerca de su derecho para proseguir con esta reclamación por medio de otras resoluciones legales o administrativas.

La disponibilidad y el uso de este procedimiento de reclamaciones no le impide a la persona que la presenta, proseguir con otras reclamaciones legales o administrativas, incluyendo la presentación de una reclamación por discriminación basada en la raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad en la corte o ante el Departamento de Salud y Recursos Humanos de los Estados Unidos, Oficina de los Derechos Civiles (U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights). Una persona puede presentar una reclamación por discriminación electrónicamente a través del portal de la Oficina de Reclamaciones para los Derechos Civiles (Office for Civil Rights Complaint Portal), disponible en: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> o hacerlo por correo a la dirección:

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

1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Las formas para las reclamaciones se encuentran disponibles en: <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>. Estas reclamaciones deben presentarse dentro de los primeros 180 días a partir de la fecha en que esta posible acción discriminatoria tuvo lugar.

UnitedHealthcare Community Plan llevará a cabo todos los arreglos necesarios para asegurar que a las personas con discapacidades o aquellas personas con un limitado dominio del idioma inglés se les provea con apoyos auxiliares y servicios o asistencia en el lenguaje, respectivamente, si existe la necesidad de que estas personas tengan que participar en este procedimiento de reclamación. Tales arreglos pueden incluir, pero no estar limitados a, proveer intérpretes calificados, proveer casetes conteniendo el material para aquellos individuos con problemas de visión o asegurando localidades existentes para los procedimientos que sean libres de barreras que impidan el acceso a los procedimientos. El Coordinador de la Sección 1557 será la parte responsable para esos arreglos.

Language Accessibility Statement **Interpreter Services Are Available for Free**

*Help is available in your language:
1-800-318-8821, TTY 711.
These services are available for free.*

Español/Spanish

Hay ayuda disponible en su idioma: **1-800-318-8821, TTY 711.**
Estos servicios están disponibles de forma gratuita.

አማርኛ/Amharic

እገዛ በቋንቋዎ ማግኘት ይቻላል፡- **1-800-318-8821 መስማት ለተሳናቸው/ TTY :- 711።** እነዚህን አገልግሎቶች ያለ ምንም ክፍያ ማግኘት ይቻላል፡፡

العربية/Arabic

المساعدة متوفرة بلغتك: اتصل على الرقم **1-800-318-8821**، الهاتف النصي: **711**. هذه الخدمات متوفرة مجاناً.

中文/Chinese

用您的语言为您提供帮助：**1-800-318-8821, TTY 711**。这些服务都是免费的。

فارسی/Farsi

خط تلفن کمک به زبانی که شما صحبت می کنید: **1-800-318-8821**، خط تماس برای افراد ناشنوا **711**. این خدمات به صورت رایگان در دسترس هستند.

Français/French

Vous pouvez disposer d'une assistance dans votre langue : **1-800-318-8821, TTY 711**. Ces services sont disponibles gratuitement.

ગુજરાતી/Gujarati

તમારી ભાષામાં મદદ ઉપલબ્ધ છે: **1-800-318-8821** ટીટીવાય: **711**. આ સેવાઓ મફત ઉપલબ્ધ છે.

Kreyòl Ayisyen/Haitian Creole

Gen èd ki disponib nan lang ou: **1-800-318-8821, TTY 711**. Sèvis sa yo disponib gratis.

Igbo

Ọrụ Ndị Ọkọwa Okwu Dị N'efu Enyemaka dị n'asụsụ gị: **1-800-318-8821, TTY 711**. Ọrụ ndị a dị n'efu.

한국어/Korean

사용하시는 언어로 지원해드립니다: **1-800-318-8821, TTY 711**. 이 서비스는 무료로 제공됩니다.

Português/Portuguese

Está disponível ajuda no seu idioma: **1-800-318-8821, TTY 711**. Estes serviços são disponibilizados gratuitamente.

Русский/Russian

Помощь доступна на вашем языке: **1-800-318-8821, TTY 711**. Эти услуги предоставляются бесплатно.

Tagalog

Makakakuha kayo ng tulong sa inyong wika: **1-800-318-8821, TTY 711**. Ang mga serbisyong ito ay makukuha ng libre.

Urdu/اردو

آپ کی زبان میں مدد دستیاب ہے: **1-800-318-8821**، ٹی ٹی وائی: **711**۔ یہ خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔

Tiếng Việt/Vietnamese

Có hỗ trợ ngôn ngữ của quý vị: **1-800-318-8821, TTY 711**. Các dịch vụ này được cung cấp miễn phí.

Yorùbá/Yoruba

Ìrànlọwọ wà ní àrọwọtó ní èdè rẹ: **1-800-318-8821, TTY 711**. Àwọn isẹ yìí wà ní àrọwọtó lófèè.

Bassa

U nla kosna mahola ni hop won I nsinga ini: **1-800-318-8821, TTY 711**. Ngui nsaa wogui wo.