



# Health Talk



istock.com/real19

Verano 2021

United  
Healthcare®  
Community Plan

## ¿Sabía que...?

Debido a la pandemia del COVID-19, los Juegos Olímpicos se postergaron por primera vez en la historia. Los Juegos Olímpicos de Verano 2020 se llevarán a cabo en Tokio este año a fines de julio y principios de agosto.

## 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 [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  
9100 Shelbyville Rd., Suite 270  
Louisville, KY 40222

AMC-062-KY-CAID-SPAN

CSKY21MC4887808\_002



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.

# Un embarazo saludable

## Gane recompensas por cuidado prenatal y posparto

Cuanto antes comience su atención prenatal, que también se conoce como atención que recibe durante el embarazo, mejor. La atención prenatal temprana y habitual puede ayudar a que usted y su bebé se mantengan sanos. En cada visita se revisará su peso, presión arterial y orina. También podrá escuchar los latidos del corazón de su bebé.

Probablemente, las citas prenatales se programarán en las siguientes fechas:

- Una vez al mes entre las semanas 4 y 28
- Cada 2 semanas entre las semanas 28 y 36
- Cada semana entre las semanas 36 y 40

Puede ganar recompensas a través del programa Healthy First Steps® (Primeros pasos saludables) si asiste a sus citas prenatales y posparto. Asista a su primera cita para comenzar su experiencia del embarazo.



**Dé el siguiente paso.** Inscríbese hoy en Healthy First Steps para comenzar a ganar recompensas por tener un embarazo saludable. Visite **UHHealthyFirstSteps.com** para inscribirse después de su primera cita con el proveedor. O bien, llame al **1-800-599-5985**, TTY **711**, para obtener más información.



shutterstock.com/fizies

# La prevención es la mejor medicina

## Las citas y los exámenes de detección periódicos pueden ayudarle a hacerse cargo de su salud

La atención preventiva es importante; permite que usted y su familia estén sanos. La atención preventiva incluye exámenes de rutina, exámenes de detección y vacunas para evitar que usted y su familia se enfermen o presenten otros problemas de salud.

Todos los miembros de su familia mayores de 3 años deben visitar a su proveedor de atención primaria una vez al año para una consulta de rutina anual. Los niños menores de 3 años deben consultar a sus proveedores con mayor frecuencia para recibir sus vacunas y exámenes de detección recomendados.

En esta consulta, pregunte a su proveedor sobre sus exámenes de detección. Los exámenes de detección pueden ayudar a detectar enfermedades y afecciones frecuentes de forma temprana, cuando es más fácil controlarlas. Las consultas de rutina anuales, los exámenes de detección y la mayoría de las vacunas las cubre su seguro médico y usted no paga nada de su bolsillo.

### Examen de detección de plomo

Si un niño inhala o traga plomo, esto podría causar intoxicación por plomo. La intoxicación por plomo puede generar un crecimiento lento o problemas de desarrollo. Los niños deben realizarse un examen de detección de plomo cuando tienen 1 año y 2 años.

### Exámenes de desarrollo y del comportamiento

Estos exámenes y pruebas aseguran que su hijo se esté desarrollando de manera correcta. Verifican el movimiento, lenguaje, emociones, comportamiento y pensamiento de su hijo. Estos exámenes se deben realizar cuando su hijo tiene 9 meses, 18 meses y 24 o 30 meses, o en cualquier momento que le surja una preocupación.

### Control de presión arterial

Tener su presión arterial bajo control es una parte importante para mantener una buena

salud. Los adultos deben controlar su presión arterial en cada consulta de rutina.

### Densitometría ósea

La densitometría ósea se recomienda a todas las mujeres mayores de 65 años y a las más jóvenes con mayor riesgo de fractura ósea.

### Examen de detección de cáncer de mama

Las mujeres que tienen entre 50 y 74 años, además de 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.



### ¿Es el momento de una revisión

médica? Llame hoy a su proveedor de atención primaria para consultar

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 proteger a su familia contra enfermedades graves que pueden requerir hospitalización. Tanto los niños como los adultos deben vacunarse. Todos a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la influenza cada año.



iStock.com/FatCamera

Vacunas para los niños (en orden de cuándo se debe recibir la primera dosis)	Vacunas para bebés (del nacimiento a los 18 meses)	Vacunas de refuerzo para niños pequeños (de 4 a 6 años)	Vacunas para preadolescentes (de 11 a 12 años)
Hepatitis B (HepB)	X X X		
Rotavirus (RV)	X X X		
Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)	X X X X	X	X
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)	X X X X		
Enfermedad neumocócica (PCV13)	X X X X		
Poliomielitis (IPV)	X X X	X	
Influenza (gripe)	cada año	cada año	cada año
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)	X	X	
Varicela	X	X	
Hepatitis A (HepA)	X		
Virus del papiloma humano (VPH)			X X
Enfermedad meningocócica			X

Vacunas para adultos	Todas las edades	A partir de los 50 años	A partir de los 65 años
Influenza (gripe)	cada año	cada año	cada año
Herpes zóster		X X	
Tétanos, difteria, tos ferina (Tdap)	cada 10 años	cada 10 años	cada 10 años
Enfermedad neumocócica			X

## Ya sale el sol

### Proteja su piel mientras se divierte al aire libre

Recuerde usar protector solar cuando esté al aire libre este verano. 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.

Debe aplicar el protector solar aproximadamente 15 minutos antes de salir. Luego, se debe volver a aplicar aproximadamente cada 2 horas o inmediatamente después de nadar o sudar en exceso.



iStock.com/fotostorm

# 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/knowwheretogoforcure](https://www.uhc.com/knowwheretogoforcure) para obtener más información acerca del mejor lugar donde buscar atención para su afección. En una emergencia real, llame al **911**.



iStock.com/fizkes

# 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.

## Rincón de recursos

### Servicios para miembros:

Encuentre un proveedor, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para concertar una cita en cualquier idioma (línea gratuita).

**1-866-293-1796, 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 (línea gratuita).

**1-800-985-3856, TTY 711**

### Quit Now Kentucky:

Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).

**1-800-QUIT-NOW, TTY 711**

**quitnowkentucky.org**

### Healthy First Steps®:

Reciba apoyo durante su embarazo. Reciba recompensas por un cuidado oportuno prenatal y del bienestar del bebé (línea gratuita).

**1-800-599-5985, TTY 711**

**UHCHealthyFirstSteps.com**

### Live and Work Well:

Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de cuidados y recursos de salud mental y consumo de sustancias.

**LiveandWorkWell.com**



**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.

## 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.

Puede obtener este material y otra información del plan en letra grande en forma gratuita. Para obtener materiales en letra grande, llame a Servicios para Miembros al **1-866-293-1796**, TTY **711**.

If English is not your first language, we can help. Call Member Services at **1-866-293-1796**, TTY **711**. You can ask us for the information in this material in your language. We have access to interpreter services and can help answer your questions in your language.

**Spanish:** Si el inglés no es su lengua materna, podemos ayudarle. Llame a Servicios para Miembros al **1-866-293-1796**, TTY **711**. Puede solicitarnos la información de este material en su idioma. Tenemos acceso a servicios de intérpretes y podemos ayudar a responder sus preguntas en su idioma.

**Chinese:** 如果英文不是您的母語，我們可以提供協助。請致電 **1-866-293-1796**、**聽障專線 711** 與會員服務部聯絡。您可以要求我們以您的母語提供本資料中的資訊。我們有提供口譯員服務且我們可以使用您的母語協助您解答疑問。

**Vietnamese:** Nếu tiếng Anh không phải là ngôn ngữ chính của quý vị, chúng tôi có thể trợ giúp. Xin gọi cho Dịch vụ Hội viên theo số **1-866-293-1796**, TTY **711**. Quý vị có thể yêu cầu chúng tôi cung cấp thông tin trong tài liệu này bằng ngôn ngữ của quý vị. Chúng tôi có dịch vụ thông dịch và có thể giúp giải đáp các thắc mắc bằng ngôn ngữ của quý vị.

**Korean:** 영어가 모국어가 아닌 경우 저희가 도와드릴 수 있습니다. 가입자 서비스부에 **1-866-293-1796**, TTY **711**번으로 전화하십시오. 본 자료에 있는 정보를 귀하의 언어로 요청하실 수 있습니다. 저희는 통역 서비스를 이용할 수 있으며 귀하의 언어로 질문에 답변하는데 도움을 드릴 수 있습니다.

**French:** Si l'anglais n'est pas votre langue maternelle, nous pouvons vous aider. Appelez le Service membres au **1-866-293-1796**, ATS **711**. Vous pouvez nous demander de vous fournir, dans votre langue, les informations contenues dans ce document. Nous avons accès à des services d'interprétariat et pouvons vous aider à obtenir des réponses à vos questions dans votre langue.

**Arabic:**

إذا لم تكن اللغة الانجليزية هي لغتك الأولى، فيمكننا تقديم المساعدة. اتصل بقسم خدمات الأعضاء على الرقم **1-866-293-1796**، أو عبر الهاتف النصي على الرقم **711**. يمكنك أن تطلب منا المعلومات الواردة في هذه المادة بلغتك. يمكننا الحصول على خدمات الترجمة الفورية والمساعدة في الإجابة عن أسئلتك بلغتك.

**Russian:** Если английский язык не является Вашим родным языком, мы можем помочь Вам. Обращайтесь в отдел обслуживания участников по телефону **1-866-293-1796, TTY 711**. Вы можете попросить нас предоставить Вам информацию, излагаемую в данном материале, на Вашем родном языке. У нас есть возможность воспользоваться услугами переводчика, и мы поможем Вам получить ответы на вопросы на Вашем родном языке.

**Tagalog:** Kung hindi English ang una mong wika, makakatulong kami. Tawagan ang Member Services sa **1-866-293-1796, TTY 711**. Maaari mong hilingin ang impormasyong nasa materyal na ito sa iyong wika. Makakakuha kami ng mga serbisyo ng interpreter at makakatulong kaming sagutin ang iyong mga tanong gamit ang iyong wika.

**German:** Wenn Englisch nicht deine Muttersprache ist, können wir helfen. Rufe den Mitgliederservice unter: **1-866-293-1796, TTY 711** an. Du kannst uns nach den Informationen in diesem Material in deiner Sprache fragen. Wir haben Zugang zu Dolmetscherdiensten und können dir helfen, deine Fragen in deiner Sprache zu beantworten.

**Japanese:** 英語がわからなくてもお手伝いいたします。次のメンバーサービスにお電話ください: **1-866-293-1796, TTY 711**。本資料の内容についてご質問がございましたら、ご自身の言語でお尋ねください。私たちの方で通訳サービスを利用し、ご質問いただいた言語でお答えします。

**Somali:** Haddii Ingiriisigu uusan ahayn luqaddaada koowaad, waan ku caawin karnaa. Ka wac Adeegyada Xubnaha telefoonka **1-866-293-1796, TTY 711**. Waad na weydiin kartaa macluumaadka ku jira agabkan oo ku qoran luqaddaada. Waxaan heli karnaa adeeyo turjubaan ee naga caawin kara inaan kaaga jawaabno su'aalahaaga luqaddaada.

**Swahili:** Ikiwa Kiingereza sio lugha yako ya kwanza, tunaweza kukusaidia. Pigia simu Huduma za Mema kwa **1-866-293-1796, TTY 711**. Unaweza kutuuliza kuhusu maelezo yaliyo kwenye hati hii kwa lugha yako. Tunaweza kupata huduma za mkalimani na tunaweza kujibu maswali yako kwa lugha yako.

**Pennsylvania Dutch:** Wann du net comfortable bischt English yuuse, kenne mer dich helfe. Ruf Member Services uff an die **1-866-293-1796, TTY 711**. Du kannscht uns frooge fer die Information as do hin is in Deitsch griege. Mir hen Leit as Deitsch interprete kenne un dich helfe kenne fer dei Questions gaensert griege in Deitsch.

**Croatian:** Ako engleski jezik nije vaš prvi jezik, možemo vam pomoći. Nazovite Službu za članove na broj **1-866-293-1796, odnosno 711** za osobe sa poteškoćama u govoru i sluhu (TTY). Možete zatražiti informacije sadržane u ovim materijalima na vašem jeziku. Imamo pristup uslugama prevoditelja i možemo vam pomoći tako da odgovorimo na vaša pitanja na vašem jeziku.

**Nepali:** यदि अंग्रेजी तपाईंको पहिलो भाषा होइन भने, हामी मद्दत गर्न सक्छौं। सदस्य सेवाहरूको लागि **1-866-293-1796, TTY 711** मा फोन गर्नुहोस्। तपाईंले यस विषय बारे जानकारीका लागि हामीलाई आफ्नो भाषामा सोध्न सक्नुहुन्छ। हामीसँग दोभाषे सेवाहरूमा पहुँच छ र तपाईंको भाषामा तपाईंका प्रश्नहरूको जवाफ दिन मद्दत गर्न सक्छौं।

**Serbian:** Ako engleski nije vaš maternji jezik, možemo da vam pomognemo. Pozovite korisničku podršku na broj **1-866-293-1796, TTY 711**. Možete nam postaviti pitanja vezana za ovaj materijal na vašem jeziku. Imamo pristup prevodilačkim uslugama i na vaša pitanja možemo da vam odgovorimo na vašem jeziku.

# Notificación de no discriminación

Si cree que UnitedHealthcare Community Plan no le ha brindado estos servicios o lo ha tratado de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar un reclamo ante el Coordinador de Derechos Civiles 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](mailto:UHC_Civil_Rights@uhc.com)

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. al:

**Internet:** Office for Civil Rights Complaint Portal 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:** sin cargo **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)