



# Health Talk



Otoño 2021

United  
Healthcare®  
Community Plan

## Encuentre ayuda cerca de usted



¿Sabía que puede llamar al **211** para obtener información sobre recursos locales? Si llama al **211** de United Way, podrá obtener información sobre ayuda para pagar facturas, encontrar alimentos y localizar otros recursos cerca de usted.

## Nos preocupamos por usted

Ofrecemos a nuestros proveedores herramientas para que puedan atender mejor a nuestros miembros. Estas herramientas se denominan pautas de práctica clínica e informan a los proveedores sobre cómo gestionar las enfermedades y promover el bienestar. Las pautas abarcan la atención a una serie de enfermedades y afecciones como la diabetes, la presión arterial alta y la depresión. También brindan información sobre cómo mantenerse sano con una dieta adecuada, ejercicio y las vacunas recomendadas.



**Conozca más.** Para obtener más información, visite [uhcprovider.com/cpg](http://uhcprovider.com/cpg).



**Mente sana,  
cuerpo sano**

## Racismo y salud mental

Durante el pasado año, los medios de comunicación han compartido historias de violencia policial, crímenes motivados por el odio y otras formas de discriminación racial. Hablar de los efectos del racismo no siempre es fácil, pero debemos empezar la conversación. Si el racismo está haciendo estragos en su salud mental, no está solo, hay ayuda disponible.

Si cree que está experimentando un trauma o estrés por motivos raciales, puede obtener ayuda de un terapeuta especializado en traumas multiculturales o raciales. Estos terapeutas trabajan para crear un espacio de confianza, abierto y culturalmente positivo para que usted pueda sanar.

Es importante encontrar un proveedor de salud mental con el que se sienta cómodo para hablar y en el que confíe; esto también es importante para la atención preventiva. Debe visitar a su proveedor de atención primaria cada año para una consulta de rutina anual. De este modo, su proveedor tiene la oportunidad de detectar los problemas a tiempo, cuando son más fáciles de tratar.



**Encuentre un proveedor.** Podemos ayudarlo a encontrar un proveedor de salud mental o de atención primaria que sea adecuado para usted. Visite [myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan).

# Sopa de 5 latas

## Una receta sencilla y sabrosa

Preparar una deliciosa y sustanciosa sopa este otoño es tan fácil como 1, 2, 3, 4, 5. Simplemente combine y caliente estos alimentos básicos de la despensa, y tendrá una cena saludable en su mesa en menos de 20 minutos. Esta receta rinde para 6 personas y cuesta menos de 5 dólares.

Ingredientes	Costo aproximado (Walmart)
1 Lata de tomates picados de 14.5 onzas	\$0.72
1 Lata de maíz de 15 onzas	\$0.50
1 Lata de sopa minestrone de 19 onzas lista para servir	\$1.42
1 Lata de verduras mixtas de 15 onzas	\$0.58
1 Lata de frijoles negros de 15 onzas, lavados y escurridos	\$0.72

## Instrucciones

1. Mezcle todos los ingredientes en una olla grande
2. Caliente en la estufa a fuego medio hasta calentar completamente (unos 10 a 15 minutos)

## Consejo para cocinar con buena sazón

Haga la receta a su manera añadiendo especias (al gusto) para darle más sabor. El ajo, el comino y el chile en polvo le darán un sabor más picante a la sopa. El condimento italiano, la sal y la pimienta le darán un toque más sabroso y terroso.

Fuente de la receta: WW



**Consulte en línea.** Para obtener más recetas saludables de otoño, visite [healthtalkrecipes.myuhc.com](http://healthtalkrecipes.myuhc.com). También encontrará un breve vídeo sobre qué alimentos deben comprarse congelados.



istock.com/jacoblund

# Combata la gripe

## Es el momento de su vacuna anual contra la gripe

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan que todas las personas mayores de 6 meses se vacunen contra la gripe cada año; esta vacuna está disponible en los meses de otoño e invierno. Es el primer paso, y el más importante, para protegerlo a usted y a su familia contra la gripe.

Si aún no se ha vacunado contra el COVID-19, consulte a su proveedor sobre cuándo debe hacerlo. Las vacunas contra el COVID-19, autorizadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA), han demostrado ser seguras y eficaces para la mayoría de las personas a partir de los 12 años.



**Es lo mejor que puede hacer.** La vacuna contra la gripe o el COVID-19

no tienen ningún costo para usted. Puede obtenerlas en cualquier clínica o farmacia que acepte su plan. Visite [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) para encontrar una sucursal cerca de usted.

# Manténgalos sanos

## Póngase al día con las consultas de rutina de los adolescentes y las vacunas

Debido al COVID-19, muchos niños se han retrasado en las consultas de rutina y las vacunas. Si su hijo se perdió la revisión de regreso a la escuela este año, no es demasiado tarde para realizarla.

Las consultas de rutina son necesarias durante toda la infancia, desde los bebés hasta los adolescentes. Estas consultas pueden incluir:

- Un examen físico
- Vacunas
- Pruebas de visión y audición
- Análisis de la actividad física y nutrición
- Exámenes de desarrollo para el habla, la alimentación y la actividad física
- Preguntas acerca de la salud y los antecedentes médicos de su hijo
- Análisis de laboratorio, por ejemplo, de orina y sangre

Durante la consulta de rutina, pregunte al proveedor de su hijo si está al día con sus vacunas. El cumplimiento con el calendario de vacunas evita que su hijo y otros se enfermen. Si a su hijo le falta alguna de sus vacunas este año, no es demasiado tarde para administrarlas.



**Hágalos examinar.** Llame al pediatra de su hijo para programar una cita para una consulta de rutina. Para encontrar un nuevo proveedor visite [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan). O 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.



## 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).

**1-800-895-2017, TTY 711**

**Nuestro sitio web:** Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

**[myuhc.com/communityplan](http://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).

**1-800-542-8630, TTY 711**

**Quit For Life®:** Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).

**1-866-784-8454, TTY 711**

**[quitnow.net](http://quitnow.net)**

**Healthy First Steps®:** Reciba apoyo durante su embarazo. Reciba recompensas por un cuidado oportuno prenatal y del bienestar del bebé (llamada gratuita).

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

**[uhchealthyfirststeps.com](http://uhchealthyfirststeps.com)**

### Live and Work

**Well:** Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y recursos de salud mental y consumo de sustancias.

**[liveandworkwell.com](http://liveandworkwell.com)**

# Conozca su riesgo

El cáncer de mama y el cáncer de cuello uterino son 2 de los tipos de cáncer más comunes en las mujeres. Estos son algunos factores que pueden aumentar el riesgo de padecerlos.

Factores de riesgo de cáncer de mama	Factores de riesgo de cáncer de cuello uterino
Tener 50 años o más	Haber sido infectada con el virus del papiloma humano (VPH)
Comenzar a menstruar antes de los 12 años o comenzar la menopausia después de los 55 años	Haber tenido otras enfermedades de transmisión sexual (ETS)
Tener una madre, hermana o hija que haya tenido cáncer de mama	Tener una madre, hermana o hija que haya tenido cáncer de cuello uterino
No realizar actividad física	Haber tenido muchos compañeros sexuales
Beber alcohol o fumar	Fumar

Es importante que todas las mujeres se sometan a exámenes de detección de estos cánceres, tal como recomiendan los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Los exámenes pueden ayudar a detectarlos en sus primeras etapas, cuando son más fáciles de tratar.

Pautas para el examen de detección de cáncer de mama	Pautas para el examen de detección de cáncer de cuello uterino
Las mamografías, que son radiografías de las mamas, deben realizarse cada 1 o 2 años para las mujeres de 50 años o más.	Las mujeres de entre 21 y 29 años deben hacerse una prueba de Papanicolaou cada 3 años, y luego las pruebas de Papanicolaou y de detección del VPH cada 5 años entre los 30 y los 65 años. Las pruebas pueden finalizar a la edad de 65 años para mujeres con antecedentes de resultados normales.



**Haga un plan para el examen de detección.** Hable con su proveedor sobre las pruebas de detección de cáncer de mama y de cáncer de cuello uterino. Si necesita encontrar un proveedor, podemos ayudarle. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la izquierda. O bien, visite **[myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)**.

We provide services at no cost to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print, auxiliary aids and services, or you can ask for an interpreter. To ask for help, please call **1-800-895-2017** (TTY 711) from 7 a.m. to 7 p.m. EST Monday through Friday. (voicemail available 24 hours per day/7 days a week).

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros, como cartas en otros idiomas o en letra grande, ayuda y servicios auxiliares, o bien puede solicitar un intérprete. Para solicitar ayuda, llame al **1-800-895-2017 (TTY 711)**, de 7 a. m. a 7 p. m., hora del este, de lunes a viernes (correo de voz disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana).

نحن نقدم لك خدمات مجانية لمساعدتك على التواصل معنا؛ مثل، توفير الخطابات بلغات أخرى أو بحروف كبيرة، أو المساعدات والخدمات المساعدة، أو يمكن لك أن تطلب الاستعانة بمترجم فوري. لطلب المساعدة، اتصل على الرقم **1-800-895-2017 (الهاتف النصي 711)** من الساعة 7:00 صباحًا إلى 7:00 مساءً بتوقيت شرق الولايات المتحدة من يوم الإثنين حتى الجمعة. (تتوفر خدمة البريد الصوتي على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع).

Waxaan bixinaa adeegyo aan lacag ku fadhin si aan kaaga caawino inaad nala soo xiriirtid inaga. Sida, waraaqo ku qoran luqado kale ama daabacan, kaaliyeyaasha iyo adeegyada naafada, ama waxaad codsan kartaa turjubaan. Si aad u codsato caawimaad, fadlan wac **1-800-895-2017 (TTY 711)** laga bilaabo 7 subaxnimo ilaa 7 galabnimo. Isniinta ilaa Jimcaha Waqtiga Caadiga ee Bariga (EST) (fariin codeedka waxaa la heli karaa 24 saacadood maalintiiba/7 maalmood Isbuuciiba).

हामीसँग सञ्चार/सम्पर्क गर्नमा मद्दत पुऱ्याउन हामी तपाईंलाई निःशुल्क सेवाहरू प्रदान गर्छौं। जस्तै, अन्य भाषामा वा ठूला अक्षरमा छापिएका पत्रहरू, सहायक सामग्री तथ सेवाहरू वा तपाईंले दोभाषेको लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ। सहयोग माग्नुका लागि, कृपया सोमबारदेखि शुक्रबार बिहान 7 बजेदेखि साँझ 7 बजेसम्म **1-800-895-2017 (TTY 711)** मा फोन गर्नुहोस् (भवाइसमेल दिनमा 24 घण्टा/हप्तामा 7 दिन नै उपलब्ध छ)।