



# HealthTALK

OTOÑO 2019



## Dulce o travesura.

De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, la mayoría de los estadounidenses comen y beben demasiada azúcar agregada. Cuando regale golosinas de Halloween este otoño, considere bocadillos como pretzels, palomitas de maíz, chicles sin azúcar y mezcla de frutos secos. Estas son mejores opciones que los caramelos.

## Combata la gripe.


**Vacúnese contra la gripe esta temporada.**

El virus de la gripe es muy común, una vacuna anual contra la gripe es la mejor protección. Todos a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse cada año.

Las siguientes son otras 3 formas para evitar contraer la gripe este otoño:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Aliméntese bien, practique ejercicio, beba mucha agua y duerma lo suficiente.
- Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.



 **No se arriesgue, vacúnese.** La vacuna contra la gripe no tiene ningún costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es el consultorio de su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP). También puede vacunarse en cualquier clínica o farmacia que acepte su plan. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan) para encontrar una sucursal cerca de usted.

## Sonría.

Una sonrisa saludable conduce a un cuerpo saludable. Una boca sana puede ayudarlo de muchas maneras. Puede prevenir problemas graves, como enfermedades cardíacas y partos prematuros, aumentar la autoestima y mejorar la asistencia al trabajo y la escuela.

Sus beneficios dentales permiten controles dentales habituales, que ayudan a mantener sus dientes y encías saludables. Consulte a su dentista cada año para recibir atención dental preventiva, la cual incluye:

- Controles de rutina.
- Limpiezas.
- Radiografías (si es necesario).
- Tratamientos con fluoruro.

También tiene beneficios para corregir su dentadura. Lo anterior puede incluir empastes, tratamiento de conductos radiculares, extracciones simples, coronas u otros procedimientos dentales. Si necesita que se le realicen procedimientos dentales importantes, es posible que su dentista tenga que consultar primero con el plan de salud para asegurarse de que dicho procedimiento esté cubierto.



**Abra la boca.** Para obtener más información sobre los beneficios dentales que ofrece su plan de salud, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-292-0359, TTY 711**. O bien, visite **myuhc.com/CommunityPlan**.

# Las mamografías salvan vidas.

## Programe su prueba de detección.

El cáncer de seno es uno de los tipos de cáncer más comunes en las mujeres. Este año se les diagnosticará cáncer a aproximadamente 268,600 mujeres en los Estados Unidos.

Octubre es el mes de concientización del cáncer de seno. Es una buena ocasión para programar una mamografía si ya es momento de que se la haga. Una mamografía es una radiografía del seno. Se utiliza para detectar el cáncer de mama en etapa temprana, antes de que note un bulto. Cuando se detecta de forma temprana, el cáncer generalmente se puede curar.

Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer de mama, como sus antecedentes de salud familiares y personales, etnia y estilo de vida. La Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda mamografías anuales para mujeres a partir de los 40 o 45 años, según el riesgo. Luego, a partir de los 55 años, las mamografías deben realizarse cada 2 años. Las mujeres en alto riesgo pueden continuar realizándose las pruebas de detección anuales después de los 55 años de edad.



**¿Está en riesgo?** Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer de mama. Si necesita ayuda para programar una cita o encontrar un proveedor, llame a Servicios para miembros de forma gratuita al **1-866-292-0359, TTY 711**. O bien, visite **myuhc.com/CommunityPlan**.



## Planifique para dejar de fumar.

El consumo de tabaco es la mayor causa prevenible de enfermedad y muerte. No existe una forma segura de consumir tabaco. Si usted consume tabaco, considere dejar de fumar en el Great American Smokeout® (evento de intervención anual para dejar de fumar), un evento nacional organizado por la Sociedad Estadounidense del Cáncer. Este año el evento será el 21 de noviembre.



### ¿Es el momento de dejar de fumar?

Puede dejar de fumar para siempre con la ayuda adecuada. Obtenga asistencia e información por teléfono llamando a la Sociedad Estadounidense del Cáncer al **1-800-227-2345, TTY 711**. O bien, obtenga ayuda gratuita en línea, en **quitnow.net**.



# El sarampión está en aumento.

## ¿Está protegido su hijo?

El sarampión es contagioso y se puede propagar rápidamente. Este año se han confirmado más de 900 casos de sarampión en 24 estados. Esto es casi 9 veces más que el número de casos que se informaron en 2017.

La mayoría de las personas que se enferman de sarampión no se han vacunado. Por ello es importante estar al día con las vacunas.

Puede proteger a su hijo contra el sarampión con una vacuna que protege contra 3 enfermedades: sarampión, paperas y rubéola (MMR). La vacuna MMR ha demostrado ser segura. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomiendan que los niños reciban dos dosis de esta vacuna:

- La primera dosis a los 12 a 15 meses.
- La segunda dosis antes de entrar a la escuela (entre los 4 y 6 años).

Los brotes de las enfermedades que se pueden prevenir con vacunas son graves. Vacune a su hijo y ayude a mantener segura a la comunidad.



**Pregunte a su médico.** Pida al proveedor de su hijo una copia de su registro de vacunación.

Asegúrese de que su hijo haya recibido todas las vacunas que necesita.

## Evite el estrés.

Es perfectamente natural sentirse estresado a veces. Todos lo sienten, incluso los niños. Para los niños pequeños, estar separados de sus padres cuando están en la guardería o en la escuela puede ser estresante. A medida que los niños crecen, los deberes escolares y las presiones sociales (especialmente al tratar de encajar) pueden hacer que se sientan abrumados.

¿Cómo puede ayudar a su hijo a lidiar con el estrés? Asegúrese de que sepa que no está solo. Pregúntele qué le inquieta. Ayúdelo a encontrar una solución. Esto podría significar reducir las actividades o pasar más tiempo juntos.



**Relájese.** Para obtener información sobre sus beneficios de salud del comportamiento, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-292-0359, TTY 711**.





## Rincón de recursos.

**Servicios para miembros:** Encuentre un médico, pregunte acerca de sus beneficios o emita una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).  
**1-866-292-0359, TTY 711**

### **Nuestro sitio web y aplicación**

**móvil:** Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o consulte su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

**[myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me](http://myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me)**

**NurseLine<sup>SM</sup>:** Obtenga asesoramiento en salud por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).  
**1-866-351-6827, TTY 711**

**Healthy First Steps<sup>®</sup>:** Reciba apoyo durante su embarazo (llamada gratuita).  
**1-877-370-2851, TTY 711**

**Baby Blocks<sup>TM</sup>:** Reciba recompensas por un cuidado oportuno prenatal y del bienestar del bebé.  
**[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)**

**KidsHealth<sup>®</sup>:** Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.  
**[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)**

**Obtenga transporte sin costo para usted hacia y desde sus visitas al médico:** Llame a Servicios para miembros para hacer una reserva. Cuando le pregunten el motivo de su llamada, responda “transporte”.  
**1-866-292-0359, TTY 711**  
**De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.**

# La vacuna contra el VPH.

**Es para todos los preadolescentes.**

El virus de papiloma humano (VPH) es la infección de transmisión sexual (ITS) más común. En la mayoría de los casos, no causa problemas y desaparece, pero a veces, causa cáncer. De hecho, cada año en los Estados Unidos se diagnostica cáncer causado por la infección del VPH a 33,700 mujeres y hombres.

Actualmente, existe una vacuna contra el VPH que puede impedir que el 90% de estos cánceres ni siquiera se manifiesten. La vacuna funciona mejor si los niños y las niñas se vacunan antes de comenzar su vida sexual activa. Los preadolescentes deben recibirla a los 11 o 12 años. Sin embargo, se pueden vacunar desde los 9 años y hasta los 26 años. La vacuna contra el VPH se administra como una serie de 2 o 3 vacunas, según la edad de su hijo. Pregunte sobre ella en el próximo control de su hijo preadolescente.



**¿Qué vacunas necesita su hijo?** Obtenga más información sobre las vacunas para cada miembro de su familia en **[CDC.gov/vaccines](http://CDC.gov/vaccines)**.



UnitedHealthcare Community Plan does not treat members differently because of race, color, national origin, sex, age or disability.

If you think you were not treated fairly due to race, color, national origin, sex, age or disability, you can file a grievance. File it with:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**  
**1-866-292-0359, TTY 711**

You may file on the phone, in person or in writing.

If you need help with your grievance, call **1-866-292-0359, TTY 711**. Hours are Monday to Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

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

**Online:**

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

Get complaint forms 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

We provide communication help at no cost for people with disabilities. This includes materials with large print. It includes audio, electronic and other formats. We also provide American sign language interpreters. If English is not your main language, you may ask for an interpreter. We also provide materials in other languages. To ask for help, call **1-866-292-0359, TTY 711**. Hours are Monday to Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, at no cost to you, are available. Call **1-866-292-0359, TTY 711.**

### **Spanish**

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-292-0359, TTY 711.**

### **Traditional Chinese**

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-866-292-0359**，**TTY 711**。

### **Vietnamese**

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí. Vui lòng gọi số **1-866-292-0359, TTY 711.**

### **Serbo- Croatian**

OBAVJEŠTENJE: Ako govorite srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su besplatno. Nazovite **1-866-292-0359, TTY 711.**

### **German**

HINWEIS: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen kostenlose Sprachendienste zur Verfügung. Wählen Sie: **1-866-292-0359, TTY 711.**

### **Arabic**

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **1-866-292-0359**، الهاتف النصي **711**.

## **Korean**

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 비용 부담 없이 이용하실 수 있습니다. **1-866-292-0359, TTY 711**로 전화하십시오.

## **Russian**

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться услугами переводчика, без каких-либо затрат. Звоните по тел **1-866-292-0359, TTY 711**.

## **French**

ATTENTION : Si vous parlez français, vous pouvez obtenir une assistance linguistique sans aucun frais. Appelez le **1-866-292-0359, TTY 711**.

## **Tagalog**

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit na serbisyo ng pantulong sa wika, nang wala kang gagastusin. Tumawag sa **1-866-292-0359, TTY 711**.

## **Pennsylvania Dutch**

WICHTIG: Wann du Deitsch (Pennsylvania Dutch) schwetze duscht, kannscht du ebber griege fer helfe mit Englisch unni as es dich ennich ebbes koschte zellt. Ruf **1-866-292-0359, TTY 711** aa.

## **Farsi**

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات ترجمه زبان به صورت رایگان به شما ارائه خواهد شد. لطفاً با شماره تلفن **1-866-292-0359, TTY 711** تماس بگیرید.

## **Oromo**

XIYYEEFFANNAA: Afaan dubbattu Oroomiffa yoo ta'e, tajaajilli gargaarsa afaanii baasii kee malee, ni argama. Bilbilaa **1-866-292-0359, TTY 711.**

## **Portuguese**

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, sem custo nenhum. Ligue para **1-866-292-0359, TTY 711.**

## **Amharic**

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ ምንም ወጪ ሳያስወጣዎት ሊያግዙዎት ተዘጋጅተዋል፤ ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ **1-866-292-0359, TTY 711::**