



HealthTALK

OTOÑO 2020

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

¿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!

Mantenga la calma.



Cómo encontrar el tratamiento adecuado para el TDAH.

Los niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) pueden tener problemas para prestar atención o controlar su comportamiento. O pueden ser extremadamente activos. Si su hijo tiene TDAH, su proveedor puede sugerir terapia del comportamiento o medicamentos.

Existen varios tipos de medicamentos para tratar el TDAH. Puede tomar un tiempo encontrar el mejor para su hijo. Es posible que su hijo deba cambiar de medicamento o dosis varias veces. Probablemente algunos medicamentos no ayuden. Otros pueden causar efectos secundarios, una dosis puede ser muy baja o muy alta. Por eso es importante que los niños que toman medicamentos para el TDAH visiten a sus médicos con frecuencia para atención de seguimiento.

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 **1-866-351-6827, TTY 711.**



Cuide la salud mental.

Es muy natural que los niños se sientan ansiosos, estresados o frustrados cuando hay incertidumbre en su vida. Los siguientes son 4 consejos sobre cómo su hijo puede sobrellevar los momentos estresantes.

- 1. Pasen juntos tiempos de calidad.** Asegúrese de que su hijo sepa que no está solo. Planifique actividades habituales que puedan hacer en familia. Leer juntos un libro mantiene su mente ocupada. Caminar juntos es una forma buena y sencilla de hacer algo de ejercicio.
- 2. Sea un buen ejemplo.** Muestre a su hijo formas de mantenerse sano. Siga hábitos alimenticios saludables, descanse mucho y haga bastante actividad física.
- 3. Comparta información.** Hable con su hijo acerca de los efectos continuos del COVID-19. Escuche y responda las preguntas que tenga.
- 4. Manténgase conectado, pero establezca límites.** Use la tecnología para mantenerse en contacto con familiares y amigos, puede utilizar el video chat para “ver” a las personas si no puede reunirse físicamente con ellas, pero establezca límites en cuando al tiempo frente a la pantalla y el uso de redes sociales, ya que demasiado puede generar más estrés y ansiedad.



Cúidese. Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y más recursos de salud mental y trastorno por abuso de sustancias en **LiveandWorkWell.com**. También puede llamar a nuestra línea de ayuda gratuita al **1-866-342-6892, 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 para que se mantengan sanos. ¿Sabe qué medidas debe seguir para protegerse a usted mismo y a su familia del COVID-19 y la influenza? Pruebe sus conocimientos de los mitos y las verdades a continuación.

¿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.

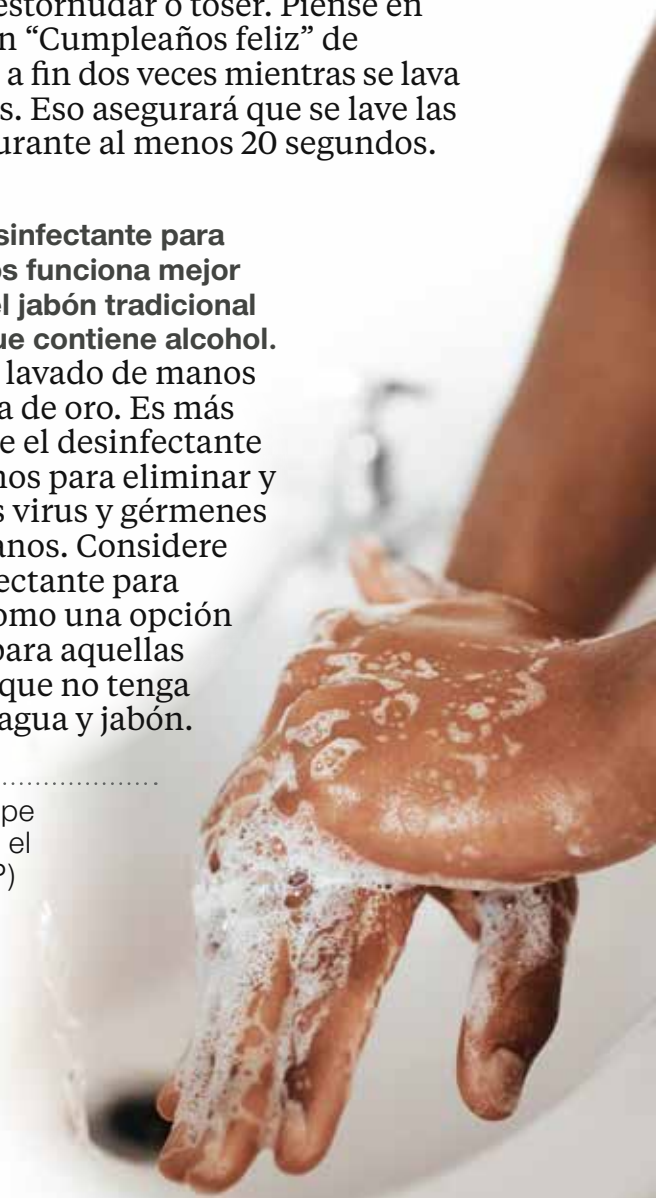
2 Si el año pasado me vacuné contra la influenza, este año tengo que hacerlo nuevamente.
Verdadero. La protección inmunitaria que le brinda la vacuna contra la influenza disminuye con el tiempo. Todos a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la influenza cada año.

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.

 **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 para encontrar una sucursal cerca de usted.

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 dos 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.



Rincón de recursos.

Servicios para miembros:

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

1-866-292-0359, 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 (llamada gratuita).

1-866-351-6827, TTY 711

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

1-866-784-8454, TTY 711

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

Live and Work Well: Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y más recursos de salud mental y abuso de sustancias.

LiveandWorkWell.com

Obtenga transporte de ida y vuelta a sus visitas al médico sin costo para usted si reúne los requisitos: 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.

Fiesta de la pasta.

Pruebe esta deliciosa receta.

Haga pasta para la cena con esta receta para toda la familia. Agregue pasta en forma de ruedas de carreta e ingredientes fáciles como espinacas congeladas y nueces, y no fallará. Esta receta es para 6 personas (y probablemente le quedará).

Ingredientes.

- 1 libra de pasta en forma de ruedas de carreta (pueden sustituirse por otras formas o pasta sin gluten)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de ajo, cortado finamente (de 8 a 10 dientes)
- ½ cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de pimienta roja molida
- 1 libra de espinaca congelada (descongelada)
- ½ taza de queso parmesano, recién rallado
- 2 cucharadas de piñones, tostados (si no hay disponibles piñones, use almendras o anacardos o nueces de la india)

Instrucciones.

1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Si usa nueces crudas, extiéndalas en una sola capa en un plato apto para microondas. Póngalas en el microondas a plena potencia durante 1 minuto. Revuelva las nueces y continúe cocinándolas en el microondas por períodos de 30 segundos hasta que estén doradas. Esto se puede hacer con anticipación.
3. Mientras se cocina la pasta, caliente el aceite de oliva a fuego medio en una sartén grande. Agregue el ajo, la sal y la pimienta roja molida. Cocine hasta que el ajo comience a dorarse, unos 3 minutos.
4. Agregue las espinacas y mezcle hasta que se caliente por completo.
5. Mientras calienta las espinacas, escurra la pasta y reserve 1 taza de su líquido de cocción. Ponga el agua caliente de la pasta en la sartén, agregue la pasta escurrida y revuelva para mezclar. Cubra con queso parmesano y nueces tostadas.

Información nutricional (por porción): 313 calorías, 12 g proteína, 46 g carbohidratos (4 g fibra), 9 g grasa (2 g grasas sat., 7 g monoins./poliins.), 268 mg sodio

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.

¿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



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).

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::**