



# Health Talk



Otoño 2021

United  
Healthcare®  
Community Plan

## Manténgase conectado



Descargue la aplicación móvil de UnitedHealthcare, que está diseñada para personas ocupadas. La puede encontrar en la App Store o en Google Play, o escanearla aquí.



## 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).

**1-877-743-8731, 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).

**1-877-370-4009, 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)**

### Medicaid Program Integrity:

Informe al estado si tiene sospechas de fraude o abuso por parte de proveedores o miembros.

**1-800-880-5920, TTY 711**

**(llamada gratuita)**

**601-576-4162 (local)**

**Línea interna directa para la denuncia de casos de fraude y abuso:** Llame si sospecha que alguien ha cometido fraude.

**1-866-242-7727, TTY 711**

# Conozca el riesgo que corre

El cáncer de mama y el cáncer de cuello uterino son dos de los tipos de cáncer más comunes en las mujeres. Un estilo de vida saludable puede ayudar a prevenir el cáncer. Pero incluso si hace todo lo correcto, todavía corre un riesgo. Estos son algunos factores que pueden aumentar el riesgo de padecerlos.

### Factores de riesgo de cáncer de mama

- Tener 50 años o más
- Tener una madre, hermana o hija que haya tenido cáncer de mama
- Comenzar a menstruar antes de los 12 años o comenzar la menopausia después de los 55 años
- No realizar actividad física
- Beber alcohol o fumar

### Factores de riesgo de cáncer de cuello uterino

- Haber sido infectada con el virus del papiloma humano (VPH)
- Haber tenido otras enfermedades de transmisión sexual (ETS)
- Tener una madre, hermana o hija que haya tenido cáncer de cuello uterino
- Haber tenido muchos compañeros sexuales
- 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:

Las mamografías, que son radiografías de las mamas, deben realizarse cada 1 o 2 años para las mujeres de 50 años o más.

### Pautas para el examen de detección de cáncer de cuello uterino:

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)**.



UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, género, identidad de género, discapacidad u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, género, identidad de género, discapacidad u origen nacional, 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**

Usted tiene que presentar la queja por escrito dentro de los primeros 30 días a partir de la fecha cuando se enteró de ella. Si su queja no puede resolverse en un día, se le considerará como reclamación. Nosotros le enviaremos una notificación de recibido de su reclamación dentro de los primeros 5 días después de haberla recibido. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros **1-877-743-8731**, TTY **711**, de 7:30 a.m. a 5:30 p.m. CT de lunes a viernes (y de 7:30 a.m. a 8 p.m. CT los miércoles). También estamos disponibles de 8 a.m. a 5 p.m. CT el primer sábado y domingo de cada mes.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

**Internet:**

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

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

**<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**

**Teléfono:**

Llamada gratuita, **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TDD)

**Correo:**

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

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros **1-877-743-8731**, TTY **711**, de 7:30 a.m. a 5:30 p.m. CT de lunes a viernes (y de 7:30 a.m. a 8 p.m. CT los miércoles). También estamos disponibles de 8 a.m. a 5 p.m. CT el primer sábado y domingo de cada mes.

## English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-877-743-8731, TTY 711**

## Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-877-743-8731, TTY 711**.

## Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-877-743-8731, TTY 711**.

## Traditional Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-877-743-8731**，或聽障專線 **TTY 711**。

## French

ATTENTION: Si vous parlez français, vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-877-743-8731, TTY 711**.

## Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجانًا. اتصل على الرقم **1-877-743-8731**، الهاتف النصي **711**.

## Chocktaw

Pisa: Chahta anumpa ish anumpuli hokma, anumpa tohsholi yvt peh pilla ho chi apela hinla. I paya **1-877-743-8731, TTY 711**.

## Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-877-743-8731, TTY 711**.

## German

HINWEIS: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachendienste zur Verfügung. Wählen Sie: **1-877-743-8731, TTY 711**.

## Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-877-743-8731, TTY 711**로 전화하십시오.

## Gujarati

ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો તો તમારા માટે વિના મૂલ્યે ભાષાકીય સહાયતા સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો **1-877-743-8731, TTY 711**.

## Japanese

ご注意：日本語をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号**1-877-743-8731**、または**TTY 711**。

**Russian**

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел **1-877-743-8731, TTY 711**.

**Punjabi**

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ, ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਪਲਾਨ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। **1-877-743-8731, TTY 711** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

**Italian**

ATTENZIONE: se parla italiano, Le vengono messi gratuitamente a disposizione servizi di assistenza linguistica. Chiami il numero **1-877-743-8731, TTY 711**.

**Hindi**

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी भाषा बोलते हैं, तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। कॉल करें **1-877-743-8731, TTY 711**.