



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.



**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.

Disfrute la vida al máximo

Reciba ayuda para el dolor crónico

Es difícil disfrutar la vida al máximo cuando se lucha contra el dolor crónico. El dolor crónico se define como un dolor que dura más de 12 semanas. Este puede afectar una parte específica del cuerpo, como dolor en la espalda baja o dolores de cabeza. Aunque también puede involucrar a muchas otras partes del cuerpo al mismo tiempo.

Para aquellos que padecen de dolor crónico, esto puede ser frustrante, desde determinar la causa del dolor hasta tomar las medidas adecuadas para controlarlo. Desafortunadamente, los medicamentos, las inyecciones o la cirugía no siempre lo alivian. El dolor puede convertirse en una enfermedad que afecta la vida cotidiana. Esto genera más estrés y gastos médicos adicionales. También puede dejarle una sensación de frustración y desánimo.

UnitedHealthcare aboga por opciones de tratamiento alternativo para las condiciones comunes de dolor, conforme a las pautas clínicas. Si bien estas opciones podrían no ser apropiadas en todos los casos, animamos a nuestros miembros y a sus proveedores a considerar alternativas no farmacológicas y no opioides al momento de decidir el mejor plan de tratamiento para el dolor crónico.



Consulte a su proveedor. Su proveedor de atención primaria es la persona más apropiada para ayudarlo a encontrar

opciones en el manejo del dolor crónico. Este puede recomendar medidas que le ayuden a manejar su dolor y enseñarle más sobre un diagnóstico determinado. Su proveedor también puede remitirlo a especialistas u otros programas que pueden ser de ayuda.



iStock.com/Wavebreakmedia



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 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. 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.





gettyimages.com/Shestock

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.

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).

1-800-587-5187, TTY 711

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

myuhc.com/communityplan

Quit For Life®: Obtenga ayuda sin costo 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 recursos de salud mental y consumo de sustancias.

liveandworkwell.com

BH Link: El apoyo de salud mental está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

**401-414-LINK
(401-414-5465)**

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 sometán 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**.



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

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, 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 enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

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

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

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 que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you.
Call 1-800-587-5187, TTY 711.

Spanish

ATENCIÓN: Los servicios de asistencia de idiomas están a su disposición sin cargo.
Llame al 1-800-587-5187, TTY 711.

Portuguese

ATENÇÃO: Encontram-se disponíveis serviços de assistência de idioma.
Contacte 1-800-587-5187, TTY 711.

Chinese

注意：我們提供免費的語言援助服務。請致電 1-800-587-5187 或聽障專線(TTY) 711。

French Creole (Haitian Creole)

ATANSYON: Gen sèvis èd pou lang, gratis, ki disponib pou ou. Rele 1-800-587-5187, TTY 711.

Mon-Khmer, Cambodian

សម្គាល់៖ សេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាដែលឥតគិតថ្លៃ មានផ្តល់ជូនសម្រាប់អ្នក។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ

1-800-587-5187, TTY 711។

French

ATTENTION: vous pouvez profiter d'une assistance linguistique sans frais en appelant le 1-800-587-5187, TTY 711.

Italian

ATTENZIONE: È disponibile un servizio gratuito di assistenza linguistica. Chiamare il numero 1-800-587-5187, TTY 711.

Laotian

ໝາຍເຫດ: ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າແມ່ນມີໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໂທຫາ

1-800-587-5187, TTY 711.

Arabic

تنبيه: تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم 1-800-587-5187، الهاتف النصي: 711.

Russian

ВНИМАНИЕ! Языковые услуги предоставляются вам бесплатно. Звоните по телефону 1-800-587-5187, TTY 711.

Vietnamese

LƯU Ý: Dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ, miễn phí, dành cho bạn. Hãy gọi 1-800-587-5187, TTY 711.

Kru (Bassa)

TÒ ƉÙŪ NŌMÒ DYĪIN CÁO: À bédé gbo-kpá-kpá bó wudu-dù kò-kò po-nyò bě bìl nǎ à gbo bó pídyi. M̄ dyi gbo-kpá-kpá mǎín, dá nǎbà nǎ kɛ: 1-800-587-5187, TTY 711.