



# Health Talk

iStock.com/whyframestudio



Invierno 2022  
Turn over for English!

United  
Healthcare®  
Community Plan

## Su opinión nos importa

A partir de marzo posiblemente se le pida responder una encuesta por correo o por teléfono. Queremos saber qué tan satisfecho está con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, por favor respóndala. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud. Sus respuestas serán privadas.

## Usted tiene el control

### Consejos para tener un corazón más saludable

Aproximadamente 1 de cada 3 adultos en los EE. UU. tiene presión arterial alta. Pero solo la mitad de las personas con presión arterial alta la tienen bajo control. Controlar su presión arterial puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón. Si tiene presión arterial alta, pueden reducirla al hacer lo siguiente:

- Mantenga un peso saludable
- Haga ejercicio regularmente
- Coma una dieta saludable rica en frutas y verduras
- Limite el consumo de alcohol
- Tome su medicamento

Una presión arterial saludable es de 120/80 o menor. Pida a su proveedor que revise su presión arterial en su próxima consulta.



# Mantener la diabetes bajo control

Si padece de diabetes, debe hacer de su salud una prioridad. Se requiere una supervisión constante y cuidadosa para mantener la diabetes bajo control. Las pruebas regulares le ayudan a ver cómo se encuentra. ¿Se ha realizado estas pruebas recientemente?

- **Prueba de hemoglobina A1C** — Esta prueba de laboratorio indica qué tan bien se ha controlado el azúcar en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses y le dirá qué tan bien está funcionando su tratamiento. Realícese esta prueba de 2 a 4 veces por año.
- **Presión arterial** — Las personas con diabetes tienen el doble de riesgo de sufrir enfermedades del corazón. Hágase revisar su presión arterial en cada consulta.
- **Colesterol** — Hágase revisar su colesterol una vez al año o cuando su proveedor le indique que debe hacerlo.
- **Función renal** — La diabetes puede dañar sus riñones. Este análisis garantiza que los suyos estén funcionando correctamente. Hágaselo una vez al año.
- **Prueba de pupila dilatada** — Tener un nivel alto de azúcar en la sangre puede causar ceguera. En esta prueba, las gotas para los ojos hacen que sus pupilas se vuelvan más grandes para que se pueda revisar la retina. Ayuda a encontrar problemas antes de que los note. Hágase esta prueba una vez al año.



istock.com/jubaphoto

## Su médico y usted

### ¿Cómo hacer alianzas para mejorar la salud?

Hablar con su proveedor de atención médica puede hacer una gran diferencia para su salud. El hacer preguntas y compartir detalles le da a su proveedor una idea más clara de lo que está sucediendo, lo cual le ayuda a hacer mejores sugerencias con respecto a su atención médica. Es posible que descubra que el hablar sobre opciones de tratamiento con su proveedor y tomar decisiones juntos le da tranquilidad.

#### Haga preguntas

Pregunte a su proveedor acerca de lo que puede hacer para llevar una vida más saludable y sentirse mejor. Si no se siente cómodo para hacer esto, invite a alguien de confianza para que hable con su proveedor por usted.

#### Hable sin reparo

Diga a su proveedor lo que piensa de su plan de tratamiento actual. Si usted no está tomando su medicamento o no desea llevar cierto tratamiento, dígaselo. Su proveedor puede ayudarlo a encontrar otra opción que se ajuste a sus necesidades.

#### Comparta los detalles — grandes o pequeños

Cuéntele a su proveedor sobre cada síntoma, cambio y posible efecto colateral. Algo tan sencillo como una tos leve o sentir comezón después de tomar su medicamento es importante.



¿Tiene alguna pregunta? Estamos aquí para ayudar. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos en la página 4 de este boletín.

## Dejar de fumar

Al dejar de fumar, puede sentirse mejor y mejorar su salud en general. También podrá ahorrar dinero para comprar cosas que son importantes.

Dejar de fumar no siempre es fácil, pero hay recursos disponibles para ayudarlo. Los tipos de apoyo que facilitan abandonar el hábito de fumar son:

- Recibir asesoramiento de un proveedor
- Seguir un plan de acción
- Hablar con un consejero
- Usar productos de reemplazo de nicotina

Visite [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) para obtener más información sobre sus beneficios para dejar de fumar. También puede obtener apoyo de Quit for Life® en [quitnow.net](https://quitnow.net) o llamando al **1-866-784-8454**, TTY **711**.



iStock.com/Ligorko

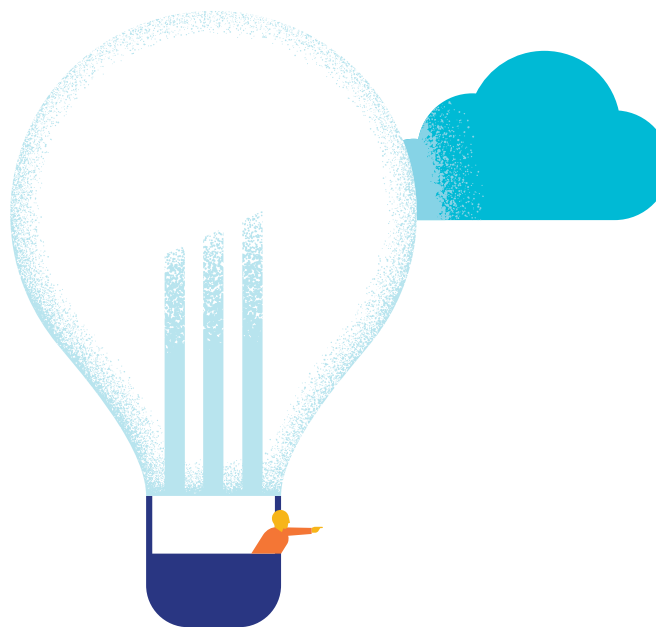
## Consulte a su médico

### Preguntas que debe hacer en su consulta anual de bienestar

¿Es momento de agendar una consulta anual de bienestar? Es importante consultar a su proveedor y recibir la atención preventiva recomendada cada año.

Hacer preguntas puede ayudarle a sacar el máximo provecho de su consulta. Estas son algunas preguntas que puede hacer a su proveedor:

- ¿Qué vacunas necesito? ¿Cuándo debo aplicarme la vacuna contra la gripe? ¿Cuándo debo aplicarme la vacuna contra el COVID-19?
- ¿Qué exámenes o pruebas médicas necesito?
- ¿Mis antecedentes familiares aumentan el riesgo de sufrir algún problema de salud?
- ¿Cuáles son los pasos que cree que debo seguir para mantenerme saludable?
- ¿Cómo puedo contactarme con usted si tengo alguna pregunta luego de esta consulta?



### ¿Sabía que...?

Las listas de verificación de atención anual le ayudan a prepararse para su consulta y se encuentran disponibles en: [adultwellnessvisit.myuhc.com](https://adultwellnessvisit.myuhc.com) [childwellnessvisit.myuhc.com](https://childwellnessvisit.myuhc.com)



**Es momento de hacerse una revisión médica.** ¿Necesita encontrar un nuevo proveedor? Podemos ayudar. Use nuestro directorio de proveedores en línea en [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan).





iStock.com/gradyreese

# Tenga un embarazo saludable

## Consejos para las mujeres encinta

Si está embarazada, es importante cuidarse para que tanto usted como su bebé se mantengan saludables. Estos son 3 consejos para las mujeres encinta.

- 1. Asista a todas las citas prenatales con su proveedor.** Comience a ver a su proveedor en cuanto sospeche que está embarazada y luego una vez por mes durante las semanas 4 a 28 de su embarazo. Luego cada 2 semanas entre las semanas 28 y 36. Durante el último mes, consulte a su proveedor cada semana.
- 2. Tome las vitaminas prenatales.** Ayudan a que su bebé crezca fuerte y saludable. Lea la etiqueta y asegúrese de que sus vitaminas prenatales tengan ácido fólico, hierro, calcio y vitamina B.
- 3. Manténgase activa.** El ejercicio siempre es importante, pero sobre todo durante el embarazo. Puede ayudar a reducir el estrés, fortalecer los músculos y reducir la fatiga. Las caminatas diarias son una forma sencilla de mantenerse en movimiento.

## 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).

### Medicaid/CHIP:

**1-800-493-4647, TTY 711**

### Wellness4Me:

**1-866-433-3413, TTY 711**

### Essential Plan:

**1-866-265-1893, 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)**

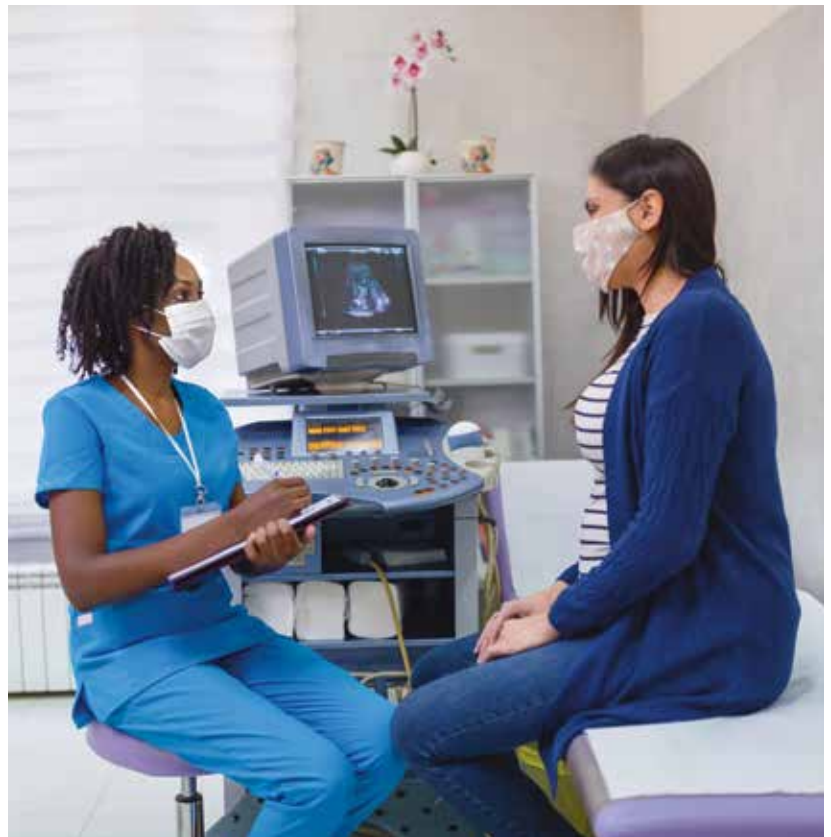
**Quit for Life®:** Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).

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

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

**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)**



iStock.com/NoSystem images





## NOTIFICACIÓN DE LA NO-DISCRIMINACIÓN

UnitedHealthcare Community Plan cumple con los requisitos fijados por las leyes Federales de los derechos civiles. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

UnitedHealthcare Community Plan provee lo siguiente:

- Asistencia y servicios gratuitos de ayuda para las personas con discapacidades en su comunicación con nosotros, con:
  - Intérpretes calificados en el lenguaje de señas
  - Información por escrito en diferentes formatos (letras de mayor tamaño, audición, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios gratuitos con diversos idiomas para personas para quienes el inglés no es su lengua materna, como:
  - Intérpretes calificados
  - Información impresa en diversos idiomas

Si usted necesita estos servicios, por favor llame gratuitamente al número anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Si usted piensa que UnitedHealthcare Community Plan no le ha brindado estos servicios o le han tratado a usted de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante el Coordinador de los Derechos Civiles (Civil Rights Coordinator) haciéndolo por:

Correo: Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608, Salt Lake City, UTAH 84130

Correo electrónico: **UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Teléfono: **1-800-493-4647, TTY 711**

Usted también puede presentar una queja acerca de sus derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, por:

Internet: Sitio en internet para la Oficina de Derechos Civiles en  
**<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

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

Teléfono: Gratuitamente al 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

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 a Servicios para Miembros al **1-800-493-4647, TTY 711**, de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

## LANGUAGE ASSISTANCE

**ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. English**  
**Call 1-800-493-4647 TTY 711**

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-493-4647 TTY 711.	English
ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-493-4647 TTY 711.	Spanish/Español
注意：您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-493-4647 TTY 711。	Chinese/中文
ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-493-4647 رقم هاتف الصم والبكم TTY 711	Arabic/اللغة العربية
주의: 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 1-800-493-4647 TTY 711로 전화하시기 바랍니다.	Korean/한국어
ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-493-4647 (телетайп: TTY 711).	Russian/Русский
ATTENZIONE: Nel caso in cui la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il 1-800-493-4647 TTY 711.	Italian/Italiano
ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-493-4647 TTY 711.	French/Français
ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-493-4647 TTY 711.	French Creole/ Kreyòl ki soti nan Fransè
אכטונג: אויב איר רעדט אידיש, זענען פאראן פאר איך שפראך הילף סערוויסעס פריי פון אפצאל. רופט 1-800-493-4647 TTY 711	Yiddish/אידיש
UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-800-493-4647.	Polish/Polski
PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyong pantulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-493-4647 TTY 711	Tagalog
দৃষ্টি আকর্ষণ: যদি আপনার ভাষা “Bengali বাংলা” হয় তাহলে আপনি বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পাবেন। 1-800-493-4647 TTY 711 নম্বরে ফোন করুন।	Bengali/বাংলা
KUJDES: Ju vendosen në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-493-4647	Albanian/Shqip
Προσοχή: Στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε «1-800-493-4647» TTY 711.	Greek/ Ελληνικά
توجه دیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے زبان سے متعلق مدد کی خدمات مفت دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-800-493-4647 TTY 711	Urdu/اردو