



Health Talk



Invierno 2022

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.

Ideas para ejercitarse

Manténgase activo este invierno

Sabemos que el ejercicio es importante, pero no todos tenemos tiempo o dinero para ir al gimnasio. Para ejercitarse en casa, intente estos ejercicios simples:

- Ejercicios clásicos como abdominales, flexiones, estocadas, sentadillas y el escalador
- Ejercicios para personas en sillas de ruedas como hacer círculos con los brazos, levantar los brazos, hacer torsiones laterales y poner los pies en punta
- Ejercicios de bajo impacto con peso
- Yoga tradicional o posturas sentadas



Ármese una rutina de ejercicios sencillos para hacer en casa. Aprenda algunos movimientos simples de yoga en healthtalkyoga.myuhc.com.



**Mente sana,
cuerpo sano**

Control del dolor

Todas las personas tenemos que lidiar con dolor en algún momento. Se le puede recetar medicación para ayudarle a controlar el dolor. Esto puede incluir medicamentos de venta libre como la aspirina o el ibuprofeno. O pueden ser analgésicos recetados como los opiáceos. Sin embargo, quizás quiera considerar otras opciones además de los medicamentos. Estos son algunos ejemplos de otras formas de controlar el dolor:

Técnicas para el cuerpo y la mente

Pueden incluir actividades como meditación, centrar la atención en el momento (mindfulness), o ejercicios de respiración. El dolor a menudo tiene una parte mental que puede beneficiarse con estas técnicas. Hay estudios que demuestran que meditar puede cambiar el modo en el que el cerebro procesa el dolor.

Hacer ejercicio

Hacer ejercicio tiene muchos beneficios para la salud, incluso mejora el control del dolor. Caminar, nadar o hacer estiramientos pueden ser buenas opciones para una persona que siente algún tipo de dolor. La inactividad puede contribuir al dolor y el ejercicio ayuda a contrarrestarlo. Incluso puede combinar ejercicio con centrar la atención en el momento en actividades como yoga tradicional o posturas sentadas.

Sonría

Los alimentos que come pueden ser buenos para sus dientes

Cuidar sus dientes es importante. Algunas vitaminas y minerales como el calcio, la vitamina C y la vitamina A son buenos para sus dientes. Estos son algunos alimentos que puede incorporar a su alimentación para ayudar a mantener sus dientes fuertes y saludables:

- Frijoles
- Atún enlatado
- Queso
- Cerezas
- Verduras de hojas verde oscuro
- Pomelo (toronja)
- Limón
- Nueces
- Naranjas
- Salmón
- Semillas
- Yogurt

Además de una alimentación saludable, es importante recibir atención dental preventiva. Hacerse chequeos regulares con su dentista le ayudará a mantener sus dientes y sus encías saludables, lo cual a su vez le ayudará a verse y sentirse mejor.



istock.com/FabrikaCr



Conozca más. Para conocer más sobre los beneficios dentales que ofrece su plan de salud, 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.

Consulte a su médico

4 preguntas que debe hacer en su consulta anual de bienestar

¿Es momento de agendar una consulta anual de bienestar? Consultar a su proveedor y recibir la atención preventiva recomendada puede ayudarle a tener una mejor idea de su estado general de salud. La atención preventiva no representa ningún costo para usted si ve a un proveedor de la red.

Hacer preguntas puede ayudarle a sacar el máximo provecho de su consulta anual de bienestar. Estas son 4 preguntas que puede hacer a su proveedor:

1. ¿Qué vacunas, exámenes o pruebas médicas necesito?
2. ¿Mis antecedentes familiares aumentan el riesgo de sufrir algún problema de salud?
3. ¿Cuáles son los pasos que cree que debo seguir para mantenerme saludable?
4. ¿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 childwellnessvisit.myuhc.com



¿Necesita encontrar un nuevo proveedor? Podemos ayudar. Use nuestro directorio de proveedores en línea en myuhc.com/communityplan.

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

Visite 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 o llamando al **1-866-784-8454**, TTY 711.





iStock.com/Drazen_

No se olvide de la gripe

Cosas que puede hacer para mantenerse saludable

Esta temporada de gripe, tanto el COVID-19 como la gripe se están propagando. Por este motivo, es más importante que nunca que reciba la vacuna anual contra la gripe. Las vacunas contra la gripe se recomiendan para todas las personas desde los 6 meses en adelante. Aún si acaba de recibir la vacuna contra el COVID-19 debería aplicarse la vacuna contra la gripe. No hace falta esperar.

Además de las vacunas de la gripe y del COVID-19, puede tomar medidas para evitar enfermarse. Aquí hay algunas sugerencias:

- Quédese en casa si no se siente bien
- Lávese las manos durante el día
- Evite el contacto cercano con otros y mantenga una sana distancia en espacios públicos
- Siga los lineamientos locales y estatales con respecto al uso de cubrebocas

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).

1-866-622-7982, 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).

1-888-547-3674, TTY 711

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

1-866-784-8454, TTY 711

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



iStock.com/portishead1



Es lo mejor que puede hacer. Para obtener más información sobre la vacuna contra la gripe y cómo puede recibirla, visite **fluandyou.myuhc.com**. Visite **uhccommunityplan.com/covid-19/vaccine** para consultar la información más reciente sobre la vacuna contra el COVID-19.



UnitedHealthcare Community Plan cumple con los requisitos fijados por las leyes Federales de los derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. En otras palabras, UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor, llame al número de teléfono gratuito para miembros que figura en su tarjeta de identificación de miembro del plan de salud, TTY **711**, 8 a.m. a 8 p.m., los 7 días de la semana.

Si usted piensa que UnitedHealthcare Community Plan no le ha brindado estos servicios o le ha tratado a usted de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, usted puede presentar una queja por correo o correo electrónico a:

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

UHC_Civil_Rights@uhc.com

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, electrónicamente a través del sitio para quejas de la Oficina de Derechos Civiles en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>** o por correo en:

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)

Formularios para quejas se encuentran disponibles en

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

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Please call **1-866-622-7982, TTY 711.**

Spanish

ATENCIÓN: si habla **español (Spanish)**, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-622-7982, TTY 711.**

Korean

참고: **한국어(Korean)**를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-622-7982, TTY 711** 로 전화하십시오.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói **Tiếng Việt (Vietnamese)**, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-866-622-7982, TTY 711.**

Chinese

注意:如果您說**中文(Chinese)**, 您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-866-622-7982, 或聽障專線(TTY)711。**

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية (Arabic) ، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل بالرقم **1-866-622-7982 ، الهاتف النصي 711.**

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog (Tagalog)**, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-622-7982, TTY 711.**

Persian (Farsi)

توجه: اگر به فارسی (Farsi) صحبت می کنید، خدمات ترجمه به صورت رایگان در اختیارتان قرار می گیرد. با 1-866-622-7982 (TTY 711) تماس بگیرید.

Amharic

የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ (Amharic) ከሆነ የቋንቋ እርዳታ አገልግሎት ከክፍያ ነጻ አለልዎት። ወደ 1-866-622-7982, TTY 711 ይደውሉ።

Urdu

توجه فرمائیں: اگر آپ کی زبان اردو (Urdu) ہے تو آپ کے لیے لسانی خدمات مفت دستیاب ہیں۔ 1-866-622-7982 (TTY 711) پر کال کریں۔

French

ATTENTION: Si vous parlez français (French), vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le 1-866-622-7982, TTY 711.

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски (Russian), вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел 1-866-622-7982, TTY 711.

Hindi

ध्यान दे: यदि आप हिंदी (Hindi) भाषा बोलते हैं तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। कॉल करें 1-866-622-7982, TTY 711.

German

HINWEIS: Wenn Sie Deutsch (German) sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachdienste zur Verfügung. Wählen Sie: 1-866-622-7982, TTY 711.

Bengali

আপনি যদি **বাংলায় কথা (Bengali)** বলেন, তাহলে ভাষা সহায়তা পরিষেবাগুলি, আপনার জন্য বিনামূল্যে উপলব্ধ আছে।

1-866-622-7982, TTY 711 নম্বরে ফোন করুন।

Kru (Bassa)

TÒ ÌDÙŪ NÒ MÒ DYÍIN CÁO: À bédé gbo-kpá-kpá **bó wudu (Kru (Bassa))**-dù kò-kò po-nyò bě bìì nō à gbo bó pídyi. M̄ dyi gbo-kpá-kpá m̄ ín, d̄á n̄ò b̄à n̄ià k̄ε: **1-866-622-7982, TTY 711.**

Igbo

Ọ bụrụ na ị na asụ Igbo (Igbo), ọrụ enyemaka asụsụ, n'efu dijirị gi. Kpọọ 1-866-622-7982, TTY 711.

Yoruba

Tí ó bá ń s Yorùbá (Yoruba), ìrànḽowó ìtum èdè, wà fún ní ọfẹ. Pe 1-866-622-7982, TTY 711.