



HealthTALK

INVIERNO 2019 | TURN OVER FOR ENGLISH!



¿Qué opina?

En unas pocas semanas, puede recibir una encuesta por correo en la que se le pregunta qué tan satisfecho está con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, llénela y devuélvala por correo. Sus respuestas serán privadas y su opinión nos ayudará a mejorar el plan de salud.



Espere recompensas.

Únase a Baby Blocks™.

¿Está esperando un bebé? Únase a Baby Blocks™. El programa ayuda a que tanto usted como su bebé se mantengan saludables durante su embarazo y durante los 15 primeros meses de vida de su bebé. Recibirá un correo electrónico y recordatorios por mensaje de texto sobre las próximas visitas de atención médica. También obtiene información médica útil en cada etapa del embarazo y la nueva maternidad.

Cuando se une a Baby Blocks, también obtiene recompensas. Puede ganarse hasta 8 regalos por asistir a las importantes consultas prenatales, de rutina del bebé y posparto. Las recompensas varían desde artículos de salud, juguetes y libros hasta tarjetas de regalo.



Únase hoy. Ingrese a UHCBabyBlocks.com para registrarse en el programa de recompensas de Baby Blocks.



Tiempo de pruebas.

El cáncer de cuello uterino por lo general no presenta ningún síntoma, la forma de saber si lo tiene es con una prueba de Papanicolaou. Esta es una prueba rápida y sencilla que busca señales iniciales de cáncer. Su doctor utiliza un cepillo o hisopo para recolectar algunas células del cuello uterino, las cuales se examinan en un laboratorio bajo un microscopio.

La Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda una prueba de detección de Papanicolaou para las mujeres cada 3 años entre las edades de 21 y 29 años. Luego, pruebas de Papanicolaou y de detección del VPH cada 5 años para mujeres entre 30 y 65 años de edad. Las pruebas pueden finalizar a la edad de 65 años para mujeres con antecedentes de resultados normales de Papanicolaou.



Hágase los exámenes.

¿Es tiempo de programar sus pruebas de detección? Hable con su médico. Juntos, pueden crear el mejor programa de pruebas de detección de cáncer de cuello uterino para usted. ¿Necesita encontrar un nuevo médico? Llame a Servicios para miembros al **1-877-542-9238, TTY 711**, visite nuestro sitio web para miembros en **myuhc.com/CommunityPlan** o utilice la aplicación UnitedHealthcare **Health4Me®**.



Duerma tranquilo.



Consejos para prevenir el SIDS.

Puede reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (sudden infant death syndrome, SIDS). El SIDS es cuando un bebé muere por causas desconocidas mientras duerme. La forma más importante de prevenir el SIDS es colocar siempre a su bebé boca arriba para dormir, para tomar las siestas y en la noche. Otros consejos incluyen:

- Coloque el lugar para dormir de su bebé cerca de donde usted duerme. Comparta una habitación pero no una cama.
- Utilice una superficie firme para dormir, como por ejemplo, un colchón adentro de una cuna con seguridad aprobada cubierto con una sábana de cuna.
- Amamante a su bebé.
- No coloque almohadas, mantas, protectores laterales ni animales de peluche dentro de la cuna.
- Vista a su bebé con ropa ligera para dormir. Asegúrese de que nada cubra la cabeza del bebé.
- No fume cerca de su bebé.

Pregunte al Dr. Health E. Hound.®

P: ¿Por qué mi hijo necesita ser examinado para detectar la concentración de plomo en sangre?

R: El plomo se encuentra a menudo en las tuberías o en la pintura de las casas antiguas. También se puede encontrar en juguetes pintados fabricados fuera de los Estados Unidos. Debido a que los bebés y los niños pequeños a menudo introducen sus manos y juguetes en la boca, pueden ingerir plomo y también pueden inhalarlo.

Cuando el plomo ingresa al organismo, puede acabar en la sangre, huesos u órganos. Demasiado plomo en el organismo de un niño conduce al envenenamiento por plomo, lo cual puede causar un crecimiento lento o problemas de desarrollo.

Muchos niños que padecen intoxicación por plomo no presentan síntomas, es por eso que las pruebas son importantes. Los expertos recomiendan que se realicen las pruebas para detectar la concentración de plomo en sangre a la edad de 1 y 2 años. Estas pruebas son parte de una revisión médica a estas edades. La prueba se realiza utilizando unas pocas gotas de sangre.



Conozca más sobre el plomo. Lea todo acerca del envenenamiento por plomo y otros temas relacionados con la salud de los niños. Visite **KidsHealth.org**. ¿Su hijo necesita realizarse estas pruebas? Pregunte a su médico.

On My Way.


Prepárese para el mundo real.

UnitedHealthcare On My Way (OMW™) es un recurso en línea gratuito, que ayuda a los jóvenes a lidiar con situaciones reales que pueden afectar su futuro.

A través de UnitedHealthcare OMW, puede aprender acerca de:

- **Dinero.** Cree un presupuesto y aprenda cómo ahorrar dinero y declarar impuestos.
- **Vivienda.** Entienda y compare opciones de vivienda asequibles.
- **Trabajo.** Elabore un currículum y reciba consejos para las entrevistas.
- **Educación.** Decida qué hacer después de la escuela secundaria.
- **Salud.** Obtenga información importante acerca de la salud y respuestas a preguntas de salud comunes.
- **Transporte.** Aprenda cómo desplazarse a diferentes lugares.

UnitedHealthcare OMW puede ayudarle a administrar cuentas bancarias, encontrar una vivienda, elaborar un currículum, encontrar capacitación laboral, postular a la universidad y más.

 **Inscríbese hoy.** Visite uhcOMW.com. Para obtener más información, busque UnitedHealthcare OMW en YouTube y vea nuestro video.



Comienzo saludable.

Un buen desayuno es importante. Comer los alimentos correctos al inicio del día le da la energía que necesita. Encuentre algunos alimentos populares para el desayuno en la siguiente búsqueda de palabras.

- | | |
|------------|-------------|
| PANECILLOS | AVENA |
| CEREAL | PANQUEQUE |
| HUEVOS | PAN TOSTADO |
| GRANOLA | WAFFLE |
| MUFFIN | YOGURT |

G N W P V J W T I O S Q U Y N
R I R Q V V R C N D L W O D C
A F D J A U C W S O V E U H Z
N F X O G E P A N Q U E Q U E
O U X O R P A V E N A C A E M
L M Y E D U A H T S B A P R T
A P A B I F K N O O I L H C U
T L M N V X G L T X S K U Y W
M E Z K O K L O C O Z T N E R
K Z L S K I F Z Y K S T A L W
K C Y F C S D I D V T T X D U
J R P E F O X S R Q R P A K O
M L N S N A V H S C N J L D H
W A O N A Y W Z Q T U I A L O
P M E P L L Y G Q Q J J O D F



10 hechos sobre la depresión.

Cosas que debe saber cuando se siente deprimido.

- 1. La depresión afecta el pensamiento.** Si tiene pensamientos de suicidio, comuníquese con alguien de inmediato. Puede comunicarse a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **1-800-273-TALK (8255)** o al teléfono de la Red Nacional de Esperanza (National Hopeline Network) al **1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)**.
- 2. La depresión hace que sea difícil ayudar a los demás.** Es difícil pensar en otras personas cuando está deprimido.
- 3. La depresión a menudo se experimenta como ansiedad.** Asegúrese de obtener un diagnóstico correcto, esto le ayudará a recibir el mejor tratamiento para usted.
- 4. La irritabilidad continua puede ser un síntoma de depresión.**
- 5. El dolor crónico puede ser otro síntoma de la depresión.** Al mismo tiempo, estar en constante incomodidad puede causar que se deprima.
- 6. El alcohol es un depresivo,** también lo son la marihuana y muchas otras drogas recreativas o callejeras. El consumo de esas sustancias puede hacer que se sienta peor a largo plazo.
- 7. Las personas no eligen estar deprimidas,** pero sí pueden decidir cómo lidiar con la depresión. Negar que tiene un problema no lo hará sentirse mejor.
- 8. La depresión puede ser tan difícil para sus seres queridos como lo es para usted,** aquellos más cercanos a usted pueden comenzar a sentirse no amados. Intente demostrar su amor en pequeñas formas que pueda controlar.
- 9. El ejercicio es la cura más fácil y menos costosa para la depresión.** Caminar solo 30 minutos al día puede ayudar.
- 10. A veces la terapia de conversación puede hacer maravillas.** Piense en buscar asesoramiento.

Puede encontrar más información, herramientas y recursos para la depresión en el sitio web de Live and Work Well. Para acceder a Live and Work Well:

- Vaya a **Liveandworkwell.com**.
- Si no conoce su código de acceso, haga clic en “No sé mi código de acceso.”
- Seleccione su plan de salud en la lista de opciones de UnitedHealthcare Community Plan.
- Haga clic en “Ingresar.”
- Vaya al menú desplegable “Mind and Body” (mente y cuerpo).
- Seleccione “Mental Health” (salud mental).
- Desplácese hacia abajo para seleccionar su tema. Los temas incluyen la depresión, así como otros trastornos de salud mental.



Obtenga ayuda. Para conocer más sobre sus beneficios de salud del comportamiento, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-877-542-9238, TTY 711**.

Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, pregunte acerca de sus beneficios o emita una queja en cualquier idioma (línea gratuita).

1-877-542-9238, TTY 711

Nuestro sitio web y aplicación móvil:

Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o consulte su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me®

NurseLineSM: Obtenga asesoramiento en salud por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (línea gratuita).

1-855-575-0136, TTY 711

Text4baby: Reciba mensajes de texto GRATUITOS cada semana para hacer seguimiento a su etapa de embarazo. Para registrarse, **envíe un mensaje de texto con la palabra BABY o BEBE al 511411**. Luego ingrese el código de participante: HFS.

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo.

1-800-599-5985, TTY 711

Baby Blocks™: Reciba recompensas por un cuidado oportuno prenatal y del bienestar del bebé.

UHCBabyBlocks.com

KidsHealth®: Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.

KidsHealth.org



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

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad, preferencia sexual, preferencia de género 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 lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

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 lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.



UnitedHealthcare Community Plan does not treat members differently because of sex, age, race, color, disability, sexual preference, gender preference or national origin.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability, sexual preference, gender preference or national origin, you can send a complaint to:

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

You must send the complaint within 60 days of when you found out about it. A decision will be sent to you within 30 days. If you disagree with the decision, you have 15 days to ask us to look at it again.

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 6:00 p.m.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

Online:

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

Complaint forms are available 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

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 6:00 p.m.