



# HealthTALK

INVIERNO 2019 | TURN OVER FOR ENGLISH!



## ¡Que no se le olvide!



Es muy importante que los miembros con afecciones de salud crónicas como asma, enfermedades del corazón, diabetes, VIH o hepatitis C, recuerden ver a su médico regularmente. Recuerde tomar sus medicamentos según lo ordenado. Hágase sus análisis de sangre con la frecuencia que recomiende su médico. ¡Su salud depende de ello!

## ¿Es el momento de dejar de fumar?

**Las aplicaciones pueden ayudarlo a dejar de fumar.**

Dejar el tabaco es difícil, sin embargo, utilizar aplicaciones puede ayudarlo. El apoyo está al alcance de su mano con las aplicaciones gratuitas **QuitGuide** y **quitSTART** para su teléfono inteligente. Brindan ayuda solo para usted basadas en sus patrones de consumo de cigarrillos, estados de ánimo, motivación para dejar de fumar y objetivos.



**Es el momento de dejar de fumar.** Para obtener más información sobre estas aplicaciones gratuitas para teléfonos inteligentes, visite [smokefree.gov/tools-tips/apps](http://smokefree.gov/tools-tips/apps).



## Dificultad para tragar.

Faringitis es el término médico para el dolor de garganta, lo cual es una inflamación en la parte posterior de la garganta que causa dolor al tragar. Existen varias causas del dolor de garganta, incluidas las alergias, el resfriado y la gripe. Junto con el dolor de garganta, su hijo también puede presentar fiebre, dolor de cabeza, dolores musculares y glándulas inflamadas.

Los síntomas del dolor de garganta se pueden tratar al:

- Beber mucho líquido.
- Utilizar un vaporizador o humidificador de vapor frío en la habitación de su hijo.
- Tomar medicamentos de venta libre puede ayudar con el dolor y la fiebre.

Una enfermedad causada por bacterias también puede causar dolor de garganta. Su hijo debe consultar a un médico cuando el dolor de garganta dura varios días. También debe acudir al médico si su hijo presenta fiebre elevada, glándulas inflamadas o sarpullido. El médico puede realizar pruebas para confirmar si las bacterias son la causa de la enfermedad. Un cultivo de garganta puede confirmar qué tipo de enfermedad padece su hijo. Igualmente, se pueden prescribir medicamentos para ayudar a su hijo a mejorar.

Busque atención médica de inmediato si su hijo presenta dificultad para respirar.



### ¿Necesita un doctor?

Podemos ayudar. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711**. O bien, visite nuestro sitio web para miembros en **myuhc.com/CommunityPlan** o utilice la aplicación UnitedHealthcare **Health4Me**®.



# Es el momento de una revisión médica.

## Sepa cuándo consultar al médico.

No olvide cuándo es el momento para una revisión médica. Su hijo debe ver a un proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) cada año para una visita de rutina.

Cuando asista a la revisión médica, hable con el médico sobre cualquier cambio de salud o comportamiento en su hijo, incluso los pequeños detalles son realmente importantes. Usted es quien conoce mejor a su hijo.

Otras visitas al médico pueden ser necesarias durante el año:

- ¿Su hijo debe recibir alguna vacuna pendiente? ¿Se necesitan otras pruebas? Si su hijo es menor de 2 años de edad, ¿le han realizado una prueba para detectar la concentración de plomo en sangre?
- No se olvide del odontólogo. Todos deben consultar al odontólogo al menos una vez al año, incluso niños de apenas un año.



**Estamos aquí para ayudar.** Si necesita ayuda para programar una cita, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711**. Llame a la Unidad de necesidades especiales al **1-877-844-8844, TTY/PA Relay 711**, si necesita ayuda con algo más. Estamos aquí para ayudarlo a cuidar de sus hijos.

# Libérese del peso.

## El programa de salud pública Women, Infant and Children, WIC ayuda a las familias a alimentarse de forma saludable.

La obesidad infantil es un problema nacional. De acuerdo con los centros para el control y prevención de enfermedades, 1 de cada 6 niños de entre 2 y 19 años de edad es obeso. La obesidad aumenta la posibilidad de sufrir problemas de salud crónicos como asma, problemas de los huesos y las articulaciones, y diabetes tipo 2. Los niños que son obesos durante su infancia son más propensos a ser obesos cuando sean adultos. Ello podría ponerlos en mayor riesgo de sufrir algunos tipos de cáncer y enfermedades del corazón.

El Programa Especial de Nutrición Suplementaria de Pennsylvania para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) ayuda a las familias a proteger la salud de los niños. WIC puede marcar la diferencia al proporcionar alimentos más saludables como frutas, verduras y granos integrales a familias de bajos ingresos.



**No espere.** Su familia puede beneficiarse con el programa WIC hoy. Para ver si es elegible para el programa WIC o para concertar una cita, visite [pawic.com](http://pawic.com), o bien, llame al **1-800-WIC-WINS**.

## Solicite ayuda.

El maltrato le puede suceder a cualquier persona. La gente a menudo no cree que los hombres puedan ser víctimas de maltrato. Algunos hombres sufren de maltrato y es posible que no busquen atención médica u otra ayuda. Esto puede ser porque sienten que eso no debería sucederles, podrían sentir vergüenza o temor. Es posible que no crean que haya ayuda para ellos. Las víctimas de maltrato también pueden tener problemas como adicción, depresión, problemas físicos o de salud. Los médicos y programas contra el maltrato doméstico pueden ayudar.

Desde una edad temprana, a los hombres se les puede enseñar a no demostrar o sentir emociones. De acuerdo con la línea telefónica directa de ayuda nacional contra el maltrato doméstico, es posible que algunos hombres no sepan que son víctimas de maltrato. Los tipos de maltrato incluyen:

- Recibir la culpa de todos los problemas.
- No tener control del dinero, alimentos o tiempo.
- Que les digan nombres ofensivos.
- Que los alejen de la familia o amigos.
- Que los alejen del trabajo.
- Que los golpeen o estrangulen.
- Que los obliguen a mantener relaciones sexuales indeseadas o inseguras.

De acuerdo con la Clínica Mayo, a los hombres con parejas del mismo sexo se les puede decir que:

- No son realmente homosexuales.
- Los hombres son violentos por naturaleza.
- Nadie los ayudará.
- Su identidad sexual se compartirá con familiares, amigos y compañeros de trabajo.

Si es víctima de maltrato, no es su culpa. Es común que las personas que maltratan nieguen que lo hacen, incluso, pueden culpar a la víctima por el maltrato. Si necesita apoyo, encuentre un programa contra el maltrato doméstico cerca de usted. Ayudará a cualquier persona que sea víctima de maltrato. Esto incluye a un hombre con una mujer, hombre, transgénero o pareja que se identifica de otra forma.



**Busque apoyo.** Para encontrar el programa contra el maltrato doméstico más cercano a usted, visite [pcadv.org](http://pcadv.org), luego haga clic en "Find Help" (Encuentre ayuda) o utilice el mapa "Find Help" en la página de inicio. Para comunicarse a la Línea Telefónica de Ayuda contra la Violencia Doméstica, llame al **1-800-799-SAFE (7233), TTY 1-800-787-3224**.



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

**1-800-414-9025, TTY/PA Relay 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](http://myuhc.com/CommunityPlan)  
Health4Me®**

**NurseLine<sup>SM</sup>:** Obtenga asesoramiento en salud por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (línea gratuita).

**1-844-222-7341, TTY/PA Relay 711**

**Unidad de necesidades especiales:**

Obtenga apoyo para los trastornos físicos, del desarrollo, emocionales o del comportamiento continuos.

**1-877-844-8844, TTY/PA Relay 711**

**MyHealthLine<sup>TM</sup>:** ¿No tiene teléfono móvil?

Llame la línea de Servicios para miembros para conocer más acerca de Lifeline, un programa telefónico federal gratuito.

**1-800-414-9025, TTY/PA Relay 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/PA Relay 711**

**Baby Blocks<sup>TM</sup>:** Reciba recompensas por un cuidado oportuno prenatal y del bienestar del bebé.

**[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)**

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

**[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)**

# 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](http://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 **1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711**.



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex gender, gender identity or expression, or sexual orientation.

UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex gender, gender identity or expression, or sexual orientation.

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact UnitedHealthcare Community Plan at **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY 711.**

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex gender, gender identity or expression, or sexual orientation, you can file a complaint with:

UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UT 84131-0364

The Bureau of Equal Opportunity  
Room 223, Health and Welfare Building  
P.O. Box 2675  
Harrisburg, PA 17105-2675  
Phone: **717-787-1127, TTY/PA Relay 711**  
Fax: **717-772-4366**, or  
Email: **RA-PWBEOAO@pa.gov**

You can file a complaint in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a complaint, UnitedHealthcare Community Plan and the Bureau of Equal Opportunity are available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201  
**1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)**

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

**ATTENTION:** If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**ATENCIÓN:** Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**ВНИМАНИЕ:** Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните по телефону **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**注意:** 如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**。

**CHÚ Ý:** Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**

**ध्यान दिनुहोस्:** तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** ।

**주의:** 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** 번으로 전화해 주십시오.

**សូមចាប់អារម្មណ៍ ៖** ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាជំនួយផ្នែកភាសាឥតគិតថ្លៃ គឺអាចមានសម្រាប់បំរើជូនអ្នក ។ ចូរទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** ។

**ATTENTION :** Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**သတိပြုရန် -** အကယ်၍ သင်သည် မြန်မာစကား ပြောပါက၊ ဘာသာစကား အကူအညီ၊ အခမဲ့၊ သင့်အတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။ ဖုန်းနံပါတ် **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

**ATANSYON:** Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**ATENÇÃO:** se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos gratuitos. Ligue para **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**লক্ষ্য করুন:** আপনি যদি বাংলায় কথা বলেন, তাহলে আপনার জন্য বিনা খরচে ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** নম্বরে ফোন করুন।

**KUJDES:** Nëse flisni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime falas të ndihmës gjuhësore. Telefononi në **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**सूचना:** જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**