



Health TALK

OTOÑO 2019



Dulce o travesura.

De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, la mayoría de los estadounidenses comen y beben demasiada azúcar agregada. Cuando regale golosinas de Halloween este otoño, considere bocadillos como pretzels, palomitas de maíz, chicles sin azúcar y mezcla de frutos secos. Estas son opciones más saludables que los caramelos.

Combata la gripe.

Vacúnese contra la gripe esta temporada.

El virus de la gripe es muy común, una vacuna anual contra la gripe es la mejor protección. Todos a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse cada año. Necesita vacunarse cada año contra la gripe porque cada temporada de gripe es diferente.



Las siguientes son otras 3 formas para evitar contraer la gripe este otoño:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Aliméntese bien, practique ejercicio, beba mucha agua y duerma lo suficiente.
- Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.



No se arriesgue, vacúnese. La vacuna contra la gripe no tiene ningún costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es el consultorio de su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP).

También puede vacunarse en cualquier clínica o farmacia que acepte su plan.


Visite myuhc.com/CommunityPlan para encontrar una sucursal cerca de usted.

Refuerce.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades indican que las tasas de tos ferina (pertussis) han ido en aumento. En los adultos, la tos ferina generalmente comienza como un resfrío común, pero luego empeora y puede durar semanas o incluso, meses.

Los adultos que padecen tos ferina pueden contagiar a los bebés, quienes tienen un riesgo mucho mayor de sufrir complicaciones graves, incluida la muerte. Aproximadamente la mitad de los bebés que se enferman deben quedarse hospitalizados.

Por eso es importante que todos los adultos a partir de los 19 años reciban una vacuna única de refuerzo contra la tos ferina. Esta vacuna contra la tos ferina, llamada Tdap, es una vacuna combinada con tétano y difteria. Recibir la vacuna ayuda a evitar que otras personas, incluidos los bebés, se enfermen.

 **Vacúnese.** Hable con su proveedor de atención primaria para recibir la vacuna de refuerzo contra la tos ferina. ¿Necesita ayuda para encontrar un proveedor? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-877-542-8997, TTY 711.** O bien, visite nuestro sitio web en **myuhc.com/CommunityPlan.**



Las mamografías salvan vidas.

Programe su prueba de detección.

El cáncer de seno es uno de los tipos de cáncer más comunes en las mujeres. Este año se les diagnosticará cáncer a aproximadamente 268,600 mujeres en los Estados Unidos.

Octubre es el mes de concientización del cáncer de seno. Es una buena ocasión para programar una mamografía si ya es momento de que se la haga. Una mamografía es una radiografía del seno. Se utiliza para detectar el cáncer de mama en etapa temprana, antes de que note un bulto. Cuando se detecta de forma temprana, el cáncer generalmente se puede curar.

Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer de mama, como sus antecedentes de salud familiares y personales, etnia y estilo de vida. La Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda mamografías anuales para mujeres a partir de los 40 o 45 años, según el riesgo. Luego, a partir de los 55 años, las mamografías deben realizarse cada 2 años. Las mujeres en alto riesgo pueden continuar realizándose las pruebas de detección anuales después de los 55 años de edad.



¿Está en riesgo? Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer de mama. Si necesita ayuda para programar una cita o encontrar un proveedor, llame a Servicios para miembros de forma gratuita al **1-877-542-8997, TTY 711.** O bien, visite **myuhc.com/CommunityPlan.**



Planifique para dejar de fumar.

El consumo de tabaco es la mayor causa prevenible de enfermedad y muerte. No existe una forma segura de consumir tabaco. Si usted consume tabaco, considere dejar de fumar en el Great American Smokeout® (evento de intervención anual para dejar de fumar), un evento nacional organizado por la Sociedad Estadounidense del Cáncer. Este año el evento será el 21 de noviembre.



¿Es el momento de dejar de fumar?

Puede dejar de fumar para siempre con la ayuda adecuada. Obtenga asistencia e información por teléfono llamando a la Sociedad Estadounidense del Cáncer al **1-800-227-2345, TTY 711**. O bien, obtenga ayuda gratuita en línea, en quitnow.net.



Olvídelo.

Es perfectamente natural sentirse estresado a veces. Todos lo sienten. No todo el estrés es malo, pero el estrés a largo plazo puede afectar su salud. Por eso es importante manejarlo. Los siguientes son 4 consejos para hacer frente al estrés:

- 1. Haga ejercicio con regularidad.** Caminar solo 30 minutos al día puede ayudar a mejorar su estado de ánimo y reducir el estrés.
- 2. Pruebe una actividad de relajación.** La meditación, el yoga y el tai chi pueden ser relajantes. Dibujar o colorear también puede ser tranquilizante.
- 3. Defina metas y prioridades.** No tiene que hacer todo de una vez. Decida qué se debe hacer ahora y qué puede esperar.
- 4. Manténgase conectado.** Está bien recurrir a los amigos, familiares o proveedores de atención médica para recibir apoyo emocional o de otro tipo.



Relájese. Para obtener información sobre sus beneficios de salud del comportamiento, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-877-542-8997, TTY 711**.



El sarampión está en aumento.

¿Está protegido su hijo?

El sarampión es contagioso y se puede propagar rápidamente. Este año se han confirmado más de 900 casos de sarampión en 24 estados. Esto es casi 9 veces más que el número de casos que se informaron en 2017.

La mayoría de las personas que se enferman de sarampión no se han vacunado. Por ello es importante estar al día con las vacunas.

Puede proteger a su hijo contra el sarampión con una vacuna que protege contra 3 enfermedades: sarampión, paperas y rubéola (MMR). La vacuna MMR ha demostrado ser segura. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomiendan que los niños reciban 2 dosis de esta vacuna:

- La primera dosis a los 12 a 15 meses.
- La segunda dosis antes de entrar a la escuela (entre los 4 y 6 años).

Los brotes de las enfermedades que se pueden prevenir con vacunas son graves. Vacune a su hijo y ayude a mantener segura a la comunidad.



Pregunte a su médico. Pida al proveedor de su hijo una copia de su registro de vacunación. Asegúrese de que su hijo haya recibido todas las vacunas que necesita.



Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-877-542-8997, TTY 711

Nuestro sitio web y aplicación: Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/CommunityPlan

Health4Me®

NurseLineSM (Línea de enfermería): Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

1-877-543-3409, TTY 711

Ayuda para dejar de fumar: Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)

quitnow.net

March Vision: Busque un centro de atención para la visión cerca de usted en línea. (Servicios para miembros también puede ayudarle por teléfono).

MarchVisionCare.com

Healthy First Steps[®]: Reciba apoyo durante su embarazo (llamada gratuita).

1-800-599-5985, TTY 711

Baby BlocksTM: Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.

UHCBabyBlocks.com

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

KidsHealth.org

¿Quiere recibir información en formato electrónico? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico (llamada gratuita).

1-877-542-8997, TTY 711

Receta para días de juego.

Un chili saludable para el corazón en solo 30 minutos.

Sus elecciones de alimentos juegan un papel importante en su salud general. Para llevar un estilo de vida saludable es importante tener una buena alimentación. Pruebe este chili saludable para el corazón para disfrutar de una sabrosa comida los días de juego. Puede agregar un pimiento jalapeño picado para darle más sabor. O puede agregar ingredientes como queso rallado bajo en grasa, un aguacate rebanado o cebolletas picadas para agregar sabor y textura.

Ingredientes.

- 1 libra de carne de pavo molida magra (95%)
- 15.5 onzas de frijoles pintos o rojos en lata, sin sal agregada o bajos en sodio, escurridos
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 pimiento verde mediano, picado
- 4 dientes de ajo frescos, picados
- 14.5 onzas de tomates en cubitos en lata, sin sal agregada o bajos en sodio (no escurridos)
- 1 cda. de chili en polvo
- 1 cda. de comino molido
- ¾ taza de salsa de tarro (menor contenido de sodio disponible)
- ½ cda. de cilantro molido

Instrucciones.

1. Rocíe una cacerola grande con aerosol antiadherente. Cocine el pavo molido y la cebolla a fuego medio-alto durante 5 a 7 minutos, revolviendo constantemente para separar la carne.
2. Agregue el pimiento, el ajo, el chili en polvo y el comino, y cocine durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Agregue los ingredientes restantes y lleve a ebullición. Reduzca a fuego lento, tape y cocine durante 20 minutos.
4. Opcional: Sirva con queso rallado bajo en grasa, una porción de crema ácida sin grasa, rebanadas de aguacate, cilantro cortado o cebolletas picadas.

Rinde 4 porciones.



UnitedHealthcare Community Plan cumple con todos los requisitos de las leyes Federales de los derechos civiles relativas a los servicios de los cuidados para la salud. UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios para los cuidados de salud a todos los miembros sin distinción de su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a personas ni les da un tratamiento diferente basado en su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Esto incluye su identificación de sexo, su estado de embarazo o el estereotipo sexual que tengan.

UnitedHealthcare Community Plan también cumple con los requisitos de las leyes estatales pertinentes y no discrimina en base a sus creencias, sexo, expresión de sexo o identidad, orientación sexual, estado civil, religión, veterano dado de alta honorablemente o por su actual condición militar o por el empleo de perros o animales entrenados como guías o para servicios necesarios para una persona con una discapacidad.

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 puede llamarnos o escribirnos sobre una queja en cualquier momento. Le informaremos que recibimos su queja dentro de dos días hábiles. Trataremos de atender su queja de inmediato. Resolveremos su queja dentro de 45 días calendario y le informaremos cómo se resolvió.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-877-542-8997, TTY 711**, de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 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 **1-877-542-8997, TTY 711**.

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 **1-877-542-8997, TTY 711**, de lunes a viernes, 8:00 a.m. – 5:00 p.m.