



HealthTALK

OTOÑO 2020



Planifique para dejar de fumar.

¿Sabía usted que las personas que fuman una cajetilla diaria gastan en promedio más de \$2,000 al año en cigarrillos? Y casi el 70% de los fumadores dicen que quieren dejar de fumar por completo. Ahorre dinero para cosas que son importantes y mejore su salud. Hoy puede dejar de fumar para siempre con la ayuda adecuada. Hay recursos disponibles en quitnow.net.



istock.com: zoomzoom

Las mamografías salvan vidas.

No le tema a este examen.

Muchas mujeres que tienen cáncer de seno no presentan síntomas. Por ello es tan importante realizarse mamografías de forma periódica. Una mamografía es una radiografía del seno que se usa para la detección de cáncer de seno. Las mujeres deben hacerse una cada 2 años a partir de los 50 años.

Posiblemente haya escuchado que las mamografías son incómodas. Durante la radiografía, puede sentir cierta presión o dolor cuando las 2 placas aplanan su seno. Pero el examen es rápido y cualquier molestia desaparece rápidamente. No tema programar su mamografía. ¡Puede salvarle la vida!



Programe su prueba de detección. Si tiene alguna inquietud acerca de la mamografía, llámenos a la línea gratuita **1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711**. También podemos ayudarle a programar una cita o a encontrar un proveedor.



Consultas de salud a distancia o telemedicina.

Es posible que en estos días tenga inquietudes en cuanto a consultar a un médico en persona. Sin embargo, es importante que siga viendo a un proveedor de atención médica y mantenga su salud en perfectas condiciones. Concertar una consulta de telemedicina puede ayudarlo a hacerlo desde la seguridad y comodidad de su hogar. También puede reunirse con un proveedor en línea para necesidades de urgencia, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

¿Qué es la telemedicina?

La telemedicina es una consulta con un proveedor a través de una computadora, una tableta o un teléfono inteligente en lugar de visitar al médico en el consultorio. Pregunte a su proveedor si ofrece servicios de telemedicina. La telemedicina puede ser una buena opción para:

- Hacer preguntas acerca de sus síntomas.
- Obtener consejos para ayudar a controlar sus afecciones.
- Obtener recetas de medicamentos y su envío a la farmacia.

Si no está seguro de si una consulta de telemedicina es la mejor opción para usted, llame primero a NurseLine para obtener asesoramiento sin costo para usted. Las enfermeras están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Solo llame al **1-844-222-7341, TTY/PA Relay 711**, línea gratuita.

¿Cómo enfrentar el trauma?

Apoyo disponible para el estrés y el trauma.

Un evento traumático puede cambiar la forma en que percibe el mundo. Los eventos traumáticos pueden ser grandes, como terremotos o huracanes. Estos pueden impactar a muchas personas a la misma vez. Otros eventos traumáticos le pueden suceder solo a una o dos personas, como los accidentes automovilísticos. Algunos eventos traumáticos suceden rápidamente y se terminan. Otros pueden continuar por mucho tiempo. Cuando alguien ha pasado por un evento traumático es normal tener problemas para volver a sentirse bien. Algunas personas pueden tener:

- Recuerdos del trauma que no se olvidan.
- Problemas para hablar de él.
- Cambios en su humor o personalidad.
- Pesadillas o problemas para dormir.
- Sentimientos de ansiedad o miedo.

Si ha experimentado un evento traumático, hay algunas cosas que puede hacer:

- Respire profundamente cuando se sienta estresado o alterado.
- Únase a un grupo de apoyo con otras personas que hayan pasado por un evento traumático.
- Programe una sesión de terapia con un consejero especializado en trauma.

El abuso en una relación es un tipo de evento traumático que puede continuar por mucho tiempo. Incluso, una vez que se termina la relación abusiva, puede tomar mucho tiempo sentirse mejor. Recuerde, ¡el abuso en una relación nunca está bien! Las líneas telefónicas directas para la violencia doméstica pueden ayudar a cualquiera que esté en una relación abusiva a encontrar apoyo. Si tiene problemas para sentirse mejor después de un evento traumático y desea ayuda, hable con su médico inmediatamente. Estos son algunos recursos que pueden ayudar:

Instituto Nacional de Salud Mental - Coping With Traumatic Events (¿Cómo superar eventos traumáticos?)

[nimh.nih.gov/health/topics/coping-with-traumatic-events/index.shtml](https://www.nimh.nih.gov/health/topics/coping-with-traumatic-events/index.shtml)

National Suicide Prevention Lifeline (Línea telefónica nacional para la prevención del suicidio)

1-800-273-8255, TTY/PA Relay 711

Pennsylvania Coalition Against Domestic Violence (Coalición de Pennsylvania contra la Violencia Doméstica)

717-545-6400 (de 8:30 a.m. a 4:30 p.m.)

[pcadv.org/find-help/find-your-local-domestic-violence-program](https://www.pcadv.org/find-help/find-your-local-domestic-violence-program)

Línea telefónica directa de ayuda nacional contra la violencia doméstica

1-800-799-SAFE o 1-800-787-3224, TTY/PA Relay 711
[thehotline.org](https://www.thehotline.org)

Evalúe sus conocimientos sobre el COVID-19 y la influenza.

Conozca los mitos y las verdades.

Con la pandemia del COVID-19, es más importante que nunca estar seguro durante esta temporada de influenza. Existen algunos mitos comunes sobre el COVID-19 y la influenza que debe tener en cuenta. Estos son algunos ejemplos:

Si el año pasado me vacuné contra la influenza, este año tengo que hacerlo nuevamente.

Verdadero. La protección inmunitaria que le brinda la vacuna contra la influenza disminuye con el tiempo. La forma más segura de afrontar la temporada de influenza es vacunarse cada año. A medida que nos acercamos al otoño y al invierno, es importante no olvidarnos de la influenza estacional. Asegúrese de vacunarse contra la influenza esta temporada. Esta vacuna ayuda a evitar que usted y su comunidad se enfermen.

Para que sea eficaz, debe lavarse las manos durante al menos 20 segundos.

Verdadero. Lávese las manos durante al menos 20 segundos cada vez que vuelva a casa de un lugar público.

También lávese las manos después de sonarse, la nariz estornudar o toser. Piense en la canción “Cumpleaños feliz” de principio a fin dos veces mientras se lava las manos para asegurarse de que dura al menos 20 segundos haciéndolo.



El desinfectante para manos funciona mejor que el jabón tradicional porque contiene alcohol.

Falso. El lavado de manos es la regla de oro. Es más eficaz que el desinfectante para manos para eliminar y matar los virus y gérmenes de las manos. Considere el desinfectante para manos como una opción portátil para aquellas veces en que no tenga agua y jabón.



Es lo mejor que puede hacer. La vacuna contra la gripe no tiene ningún costo para usted. Puede vacunarse en el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP) o en cualquier clínica o farmacia que acepte su plan. Visite myuhc.com/CommunityPlan para encontrar una sucursal cerca de usted.



Coloree para calmarse.

Los libros de colorear para adultos, adolescentes y niños mayores encabezan las listas de los más exitosos en ventas. La razón es sencilla: colorear es relajante, ayuda a aliviar el estrés.

Los expertos indican que existe un par de razones por las que esto funciona. La primera es que representa una actividad tranquila, de concentración y repetición. Esto puede ayudarlo a “apagar” sus pensamientos mientras lo hace. Incluso puede ser un tipo de meditación, que reduce la ansiedad y promueve la atención plena. La segunda razón es que ayuda a cualquier persona a crear arte, independientemente de su habilidad. Los terapeutas de arte conocen desde hace mucho tiempo el poder curativo del arte.

Hay páginas para colorear que pueden imprimirse en línea de forma gratuita o a bajo costo. Los libros para colorear están disponibles en la mayoría de librerías. Tome unos crayones e inténtelo



Relájese. Para obtener información 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.**

Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para concertar una cita, en cualquier idioma (llamada gratuita).

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

Nuestro sitio web: Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su vea 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).

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

Quit For Life®: Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-866-784-8454, TTY/PA Relay 711

quitnow.net

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo. Reciba recompensas por un cuidado oportuno prenatal y del bienestar del bebé (llamada gratuita).

1-800-599-5985, TTY/PA Relay 711

UHCHealthyFirstSteps.com

Live and Work Well: Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y más recursos de salud mental y abuso de sustancias.

LiveandWorkWell.com

¿Prefiere el correo electrónico? Llame a Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico para poder enviarle información importante sobre su plan de salud directamente a su bandeja de entrada (llamada gratuita).

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

Unidad de Necesidades Especiales: Obtenga apoyo para afecciones continuas físicas, del desarrollo, emocionales o del comportamiento.

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

El mismo plan no funciona para todos.

Elabore un plan para el tratamiento del TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad).

¿Tiene su hijo un trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)? ¿Está tomando medicamentos para el TDAH? De ser así, es importante concertar y asistir a las citas con su médico. Un plan igual para todos no funciona para los niños con TDAH pues, lo que funciona para un niño posiblemente no funcione para otro.

El médico debe examinar a un niño que toma medicamentos para el TDAH para asegurarse de que esté recibiendo el medicamento correcto y la dosis correcta. Ello sucederá en una consulta de control. Estas consultas deben realizarse dentro de los 30 días posteriores a la primera consulta por TDAH y después al menos 2 veces más en los próximos 9 meses. Luego, asegúrese de mantener citas regulares. También son importantes la terapia y la asesoría del comportamiento y estas deben intentarse antes de los medicamentos en los niños menores de 6 años.



La dosis correcta. Para obtener más información sobre sus opciones de salud del comportamiento, póngase en contacto con Servicios para miembros al **1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711.**



Esté en contacto con su cuerpo.

Cómo hacerse un autoexamen de seno.

Octubre es el mes de concientización del cáncer de seno. Es un buen momento para aprender cómo realizarse un autoexamen en casa. Conocer el aspecto y cómo se sienten normalmente sus senos puede ayudarle a detectar síntomas, como bultos, dolor o cambios de tamaño.

Todas las mujeres mayores de 20 años deben hacerse un autoexamen cada mes. Puede desprender esta guía y colocarla en la pared del baño como un recordatorio. Cómo hacerse un autoexamen de seno:

1

Comience mirando sus senos desnudos en el espejo con los brazos a los costados. Luego, inclínese hacia adelante. A continuación coloque las manos en las caderas, y levántelas sobre su cabeza. En cada posición, observe si hay cambios en la forma, tamaño o simetría de los senos. Verifique si hay bultos o depresiones.

2

Palpe y examine los senos con las yemas de los dedos. Mueva lentamente los dedos y asegúrese de cubrir cada seno por completo. Aplique diferentes niveles de presión, leve, media o firme, para sentir todo el tejido del seno.

3

Extienda su autoexamen para incluir el tejido que continúa hasta la axila. También examine el tejido por encima (hasta la clavícula) y debajo de los senos con las yemas de los dedos.

Debe informar a su médico cualquier cambio que observe. Puede preguntarle cualquier duda que tenga sobre cómo hacerse el autoexamen.



COVID-19



Mensaje importante de UnitedHealthcare sobre el coronavirus (COVID-19)

Su salud y bienestar son nuestra máxima prioridad. Por esta razón, queremos asegurarnos de que esté informado sobre el coronavirus (COVID-19). Trabajamos junto a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), y nos guiamos por la información más reciente de estos. A su vez, estamos en contacto con los departamentos de salud pública locales y estatales. Para obtener la información y los recursos más actualizados sobre prevención, cobertura, atención y apoyo, visite [UHCCommunityPlan.com/covid-19](https://www.uhccommunityplan.com/covid-19).

¿Cómo puedo protegerme de la COVID-19?

La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar estar expuesto a este virus. Como en el caso de toda enfermedad potencial, como la gripe, es importante seguir buenas prácticas de prevención, que incluyen:

- Lavarse las manos con jabón y agua durante 20 segundos o usar desinfectante para manos a base de alcohol con, al menos, 60 % de alcohol si no hay jabón y agua disponibles.
- No se toque los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.
- Trate de no acercarse a personas que puedan estar enfermas.
- No comparta tazas ni utensilios de cocina con personas que están enfermas.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y, luego, tire el pañuelo a la basura.
- Si bien la vacuna contra la gripe no detiene a la COVID-19, sigue siendo bueno protegerse contra la gripe. Comuníquese con su proveedor de atención primaria y programe la administración de la vacuna contra la gripe.

Manténgase informado sobre las recomendaciones más recientes:

- Para obtener la información más actualizada sobre la COVID-19, visite la página sobre la COVID-19 de los CDC [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)



Cinco pasos para lavarse las manos correctamente

Lavarse las manos es una de las mejores maneras de protegerse a usted mismo y a su familia de la enfermedad. Durante la pandemia de la COVID-19, mantener las manos limpias es especialmente importante para ayudar a prevenir la propagación del virus.

Lavarse las manos es fácil y es una de las formas más efectivas de prevenir la propagación de los gérmenes. Las manos limpias pueden evitar que los gérmenes se propaguen de una persona a otra y en toda una comunidad, desde su hogar y lugar de trabajo hasta hospitales y centros de cuidado infantil.

Siempre siga estos cinco pasos

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y aplíquese jabón.
2. Enjabónese las manos frotándolas con el jabón. Enjabónese la parte posterior de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Refriéguese las manos durante, al menos, 20 segundos. ¿Necesita un temporizador? Tararee la canción del “Feliz cumpleaños” de principio a fin dos veces.
4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.
5. Séquese las manos con una toalla limpia o déjelas secar al aire libre.

Obtenga más información sobre el lavado de manos regular en [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing).



UnitedHealthcare Community Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, creencias, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identificación de sexo, expresión sexual u orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, creencias, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identificación de sexo, expresión sexual u orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan proporciona ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que puedan comunicarse con nosotros de manera efectiva, por ejemplo:

- Intérpretes de lenguaje de señas calificados
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y demás formatos)

UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios de idioma gratuitos a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con UnitedHealthcare Community Plan al **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY 711**.

Si considera que UnitedHealthcare Community Plan no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de otro modo en función de la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad, las creencias, la afiliación religiosa, la ascendencia, el sexo, la identificación de sexo, la expresión sexual o la orientación sexual, puede presentar una queja con:

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
Teléfono: **717-787-1127, TTY/PA Relay 711**
Fax: **717-772-4366**, o
Correo electrónico: **RA-PWBEOAO@pa.gov**

Usted puede presentar una queja en persona o por correo, fax o por correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, UnitedHealthcare Community Plan y la Oficina de Igualdad de Oportunidades están disponibles para brindarle asistencia.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. por vía electrónica a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles disponible en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, o por correo postal o teléfono al:

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

Los formularios de reclamos están disponibles en **<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. કૌલ કરો **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**