



# HealthTALK

istock.com: LightFieldStudios

INVIERNO 2020



## ¿Qué opina?

En unas pocas semanas, puede recibir una encuesta por correo. Le pregunta qué tan satisfecho está con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, complétela y envíela de vuelta por correo. Sus respuestas serán privadas, su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud.



istock.com: Vectorios2016

## Un comienzo saludable.

### Programa su consulta de rutina anual para 2020.

Las revisiones médicas no son solo para niños. Empiece el año con el pie derecho programando una cita con su proveedor de atención primaria (PCP).

Todos los miembros de su familia deben consultar a su PCP una vez al año para una consulta de rutina. Obtendrá las pruebas o vacunas que necesite. Su PCP puede buscar problemas que a menudo no presentan síntomas.

Su PCP es su socio en salud. Una consulta de rutina anual le brinda la oportunidad de hablar con él sobre lo que es importante para usted. Háblele sobre las inquietudes de salud que tenga. Haga preguntas. En conjunto, pueden elaborar un plan y hacerse cargo de su salud.



**¿Necesita un nuevo PCP?** Podemos ayudarlo a encontrar un proveedor que sea adecuado para usted. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan) o llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-270-5785, TTY 711**.

UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 30449  
Salt Lake City, UT 84131-0449

CSCA20MC4646331\_000

AMC-055-CA-CAID-Spanish

## ¿Desea aprovechar al máximo su plan de salud?

Acompáñenos en una de nuestras reuniones mensuales de la comunidad. Participe en nuestro Comité asesor de la comunidad para conocer más sobre programas y recursos solo para usted. Denos su opinión sobre cómo podemos mejorar y servirle mejor. Quédese para la reunión completa y reciba una tarjeta de regalo de \$25.

Incluso lo transportaremos a una reunión, si lo necesita. Las reuniones por lo general duran 1 hora y se realizan en diferentes lugares en el área metropolitana de San Diego.



**Reúnase.** Llame a la línea gratuita **1-866-270-5785**, **TTY 711**, para conocer la fecha y ubicación de la reunión más cercana a usted.

# Más allá de la depresión de invierno.

## Cuidado personal para el trastorno afectivo estacional.

El trastorno afectivo estacional (TAE) es una forma de depresión. Las personas lo experimentan principalmente durante los meses fríos y oscuros de invierno. Entre los síntomas se encuentran tristeza, irritabilidad, dormir en exceso y aumento de peso. Si cree que tiene TAE, siga estas sugerencias de cuidado personal:

- **Utilice una caja de iluminación.** Estas cajas imitan al sol. Pregunte a su proveedor si podrían ser adecuadas para usted.
- **Ejercicio.** Se sabe que la actividad física mejora el estado de ánimo y alivia el estrés. Incluso mover el cuerpo en etapas breves durante el día puede ser útil.
- **Pase tiempo al aire libre.** La luz exterior puede ayudarlo a sentirse mejor, incluso en días nublados. Salga a caminar. Si está en un ambiente interior, cuando pueda, siéntese cerca de las ventanas.
- **Tome vitaminas.** El TAE se ha vinculado a una deficiencia de vitamina D. Hable con su médico acerca del consumo de vitamina D u otros suplementos.



**¿Tiene TAE?** Si sus síntomas no mejoran con el cuidado personal, hable con su proveedor. La terapia o los antidepresivos pueden ayudarlo. Para obtener información sobre sus beneficios de atención de salud del comportamiento, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-270-5785**, **TTY 711**. O visite **LiveandWorkWell.com**.



iStock.com: ttwinsterphoto

iStock.com: VictoriaBar

## El maltrato le puede suceder a cualquier persona.

El maltrato doméstico afecta a millones de mujeres, hombres y niños cada año. Ocurre cuando una persona intenta controlar a la pareja con la cual tiene una relación. Le puede suceder a cualquier persona. No distingue entre jóvenes o ancianos, hombres o mujeres, homosexuales o heterosexuales, ricos o pobres ni blancos o negros.

Los maltratadores pueden lastimar físicamente a sus víctimas, pero el maltrato no es siempre físico. También pueden hacer otras cosas para asustarlo. Pueden prohibirle que vea a sus amigos o familiares o que tenga suficiente dinero. Es posible que sea víctima de maltrato doméstico si su pareja o cuidador:

- Lo hiere con palabras o fuerza física.
- Utiliza el sexo para lastimarlo.
- Utiliza dinero para controlarlo.



**Obtenga ayuda.** Si es víctima de maltrato, llame a la línea telefónica directa de ayuda nacional contra la violencia doméstica al **1-800-799-SAFE (7233)**, TTY **1-800-787-3224**. La ayuda es gratuita y confidencial. Si está en peligro inmediato, comuníquese al **911**. Obtenga más información acerca de la violencia doméstica en **thehotline.org**.

## Descanse tranquilo.

### Tratamiento de síntomas del resfriado y la gripe.

La temporada de gripe y resfriados está en plena acción. Estas enfermedades suelen presentarse repentinamente en los meses más fríos.

La gripe puede causar tos, dolor de garganta y congestión nasal. Es probable que también tenga fiebre y se sienta adolorido y cansado. Algunas personas presentan dolor de cabeza o malestar estomacal.

No hay cura para la gripe, pero cuidar de su salud puede ayudarlo a sentirse un poco mejor hasta que pase. Siga estas recomendaciones para una recuperación más cómoda:

- Tome un analgésico o un medicamento para reducir la fiebre.
- Descanse lo suficiente.
- Beba mucha agua.
- Quédese en casa y no vaya al trabajo o la escuela para no contagiar la enfermedad a otras personas.



istock.com: OJO\_Images



**Conozca a su proveedor.** Consulte a su proveedor de atención primaria (PCP) para una revisión médica antes de enfermarse. ¿Necesita encontrar un nuevo PCP? Visite **myuhc.com/CommunityPlan** o llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-270-5785**, TTY **711**.

## Antes del bebé.

¿Tiene intenciones de embarazarse? Para que su embarazo y su bebé sean saludables, es importante cuidar de su salud antes de embarazarse. La planificación de un bebé es el momento perfecto para:

- Dejar de fumar o consumir drogas recreativas.
- Reducir el consumo de alcohol y cafeína.
- Tener bajo control las afecciones médicas crónicas.
- Comer alimentos más sanos.
- Hacer más ejercicio.
- Comenzar a tomar vitaminas prenatales que contengan ácido fólico, calcio y hierro.
- Averiguar si las pruebas genéticas son adecuadas para usted.

Una vez que esté embarazada, es importante acudir a controles periódicos con su médico. Debe realizar su primera visita antes de la semana 12 de embarazo.

## Rincón de recursos.

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

**1-866-270-5785, TTY 711**

**Nuestro sitio web:** 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)**

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

**1-866-270-5785, TTY 711**

**California Smokers' Helpline (Línea de ayuda para fumadores de California):** Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar (llamada gratuita).

**1-800-NO-BUTTS (1-800-987-2908), TTY 711**

**Línea telefónica directa de ayuda nacional contra la violencia doméstica:** Obtenga

asistencia, recursos y asesoramiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

**1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224**  
**[thehotline.org](http://thehotline.org)**

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

**1-800-599-5985, TTY 711**

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

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

**Biblioteca de recursos de materiales sobre educación para la salud:** Acceda y descargue

materiales de educación para la salud sobre diversos temas de bienestar en **[UHCCommunityPlan.com/CA](http://UHCCommunityPlan.com/CA)**. Los materiales están disponibles bajo solicitud en letra grande, braille u otros idiomas.

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

**1-866-270-5785, TTY 711**

# Atención de urgencia.

## Opciones de la red para nuestros miembros.

Elegir el lugar correcto al que ir cuando está enfermo o herido puede ayudarlo a recibir atención más rápido. Es importante elegir un proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP). Programe una cita para ver a su PCP antes de que tenga una necesidad urgente. Visítelo cada vez que sea posible.

Si no le es posible obtener una cita con su PCP, puede ir a un centro de atención de urgencias, ya que allí atienden a pacientes sin cita previa. Es posible que desee ir a atención de urgencias para:

- Tos o resfriado, fiebre, dolor de garganta, asma.
- Dolor de estómago, vómitos, diarrea.
- Dolor de oído, contusiones, erupción cutánea, infección de la vejiga.
- Dolor en la espalda baja.
- Cortadas o quemaduras menores, esguinces, suturas.

Las siguientes ubicaciones de servicios de urgencias están en la red para nuestros miembros:

**AFC Urgent Care de Chula Vista** 760 Otay Lakes Rd.  
Chula Vista, CA 91910-6915

**AFC Urgent Care de San Diego** 8590 Rio San Diego Dr., Ste. 111  
San Diego, CA 92108-5597

**AFC Urgent Care de San Diego** 5671 Balboa Ave.  
San Diego, CA 92111-2705

**AFC Urgent Care de Santee** 10538 Mission Gorge Rd., Ste. 100  
Santee, CA 92071-3154

**AFC Urgent Care de San Diego** 8260 Mira Mesa Blvd., Ste. A  
San Diego, CA 92126-2662



**Estamos aquí para ayudar.** Si tiene alguna pregunta sobre las opciones de servicios de urgencias y cobertura, llame gratis a Servicios para miembros al **1-866-270-5785, TTY 711**.

istock.com: SDI Productions



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

UnitedHealthcare Community Plan provee lo siguiente:

- Asistencia y servicios gratuitos de ayuda para las personas con discapacidades en su comunicación con nosotros, con:
  - Interpretes calificados en el lenguaje de señas
  - Información por escrito en diferentes formatos (letras de mayor tamaño, audición, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios gratuitos con diversos idiomas para personas para quienes el inglés no es su lengua materna, como:
  - Interpretes calificados
  - Información impresa en diversos idiomas

Si usted necesita estos servicios, por favor llame gratuitamente al número anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Si usted piensa que UnitedHealthcare Community Plan no le ha brindado estos servicios o le han tratado a usted de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante el Coordinador de los Derechos Civiles (Civil Rights Coordinator) haciéndolo por:

- Correo: Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130
- Correo electrónico: **[UHC\\_Civil\\_Rights@uhc.com](mailto: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, haciendo por:

Internet: Sitio en Internet para la Oficina de Derechos Civiles en  
**<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

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)

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 7:00 a.m. a 7:00 p.m.

## English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-270-5785, TTY: 711**.

## Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY 711**.

## Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-866-270-5785, TTY 711**.

## Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY 711**.

## Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY 711** 로 전화하십시오.

## Traditional Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-866-270-5785**，或聽障專線 **TTY 711**。

## Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե հայերեն եք խոսում, Ձեզ տրամադրվում են անվճար թարգմանչական ծառայություններ: Չանգահարեք **1-866-270-5785** հեռախոսահամարով, **TTY. 711**.

## Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел. **1-866-270-5785, TTY 711**.

## Farsi

توجه: اگر به فارسی صحبت می کنید، خدمات ترجمه به صورت رایگان در اختیارتان قرار می گیرد. با **1-866-270-5785 (TTY 711)** تماس بگیرید.

## Japanese

ご注意：日本語をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-866-270-5785**、または **TTY 711**（聴覚障害者・難聴者の方用）までご連絡ください。

## Mon-Khmer

បំរុងប្រយ័ត្ន៖ ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ លោកអ្នកអាចរកបានសេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាដោយឥតគិតថ្លៃបាន។ សូមទូរស័ព្ទមកលេខ **1-866-270-5785, TTY: 711** ។

## Hmong

CEE B TOOM: Yog koj hais Lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Thov hu rau **1-866-270-5785, TTY 711**.

## Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **1-866-270-5785, TTY: 711** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجانًا. اتصل على الرقم **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**.

**Hindi**

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी भाषा बोलते हैं तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं।  
कॉल करें **1-866-270-5785, TTY 711.**

**Thai**

โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาแก่ท่านฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่าย  
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**

**Laotian**

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້, ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້  
ໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າບໍລິການໃດໆ. ໂທຫາ **1-866-270-5785, TTY 711.**