



# Health Talk



Verano 2022

United  
Healthcare  
Community Plan

## Cúbrase con protector solar

Toda la familia debe usar protector solar cada vez que vaya a salir este verano. Utilice uno que sea de amplio espectro, resistente al agua y que tenga un factor de protección solar (FPS) de 30 o más.



iStock.com/agrobacter

## Control del asma

Únase al club si sufre de asma. Cerca de 25 millones de personas en EE. UU. la padecen. No hay cura para el asma, pero una atención adecuada puede ayudarlo a llevar una vida normal.

Puede controlar el asma tomando los medicamentos según las indicaciones de su médico y evitando los factores desencadenantes que pueden provocar un ataque. Tener un plan de acción contra el asma por escrito también puede ayudarlo. El plan le debe indicar qué medicamentos tomar y cuándo tomarlos. También debe ayudarlo a saber si tiene que dejar de hacer lo que está haciendo si no se siente bien. El plan también debe indicarle cuándo llamar a su médico y buscar atención de emergencia.



iStock.com/turk\_stock\_photographer



Mente sana, cuerpo sano

## Usted no está solo

Según la National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales), millones de personas en Estados Unidos están afectadas por enfermedades mentales. De hecho, 1 de cada 5 adultos y 1 de cada 6 adolescentes tienen un problema de salud mental. Una de las condiciones de salud mental más comunes es tener un trastorno de ansiedad.

Los trastornos de ansiedad son diferentes a los sentimientos normales de estar nervioso o ansioso. Son sentimientos de miedo o ansiedad que no desaparecen. También pueden empeorar con el tiempo.

Si tiene un problema de salud mental, hay ayuda disponible. Los primeros pasos que puede dar son:

- Llame al Servicios para miembros a **1-866-292-0359**, TTY 711
- Solicite una cita para hablar con un profesional de la salud
- Obtenga más información sobre salud mental en **[cdc.gov/mentalhealth](https://www.cdc.gov/mentalhealth)**



istock.com/monkeybusinessimages

## Solo para usted

### Obtenga información personalizada sobre el plan médico

Cuando se inscriba en **[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**, obtendrá herramientas que le ayudarán a utilizar su plan. Puede:

- Ver su tarjeta de identificación de miembro en cualquier momento
- Obtener ayuda para utilizar sus beneficios
- Encontrar un proveedor o una farmacia cerca de usted
- Actualizar sus preferencias para recibir las comunicaciones de la forma que desee, incluidos mensajes de texto y correos electrónicos



**Inscríbese hoy, solo le tomará unos minutos.** Así podrá iniciar sesión en cualquier momento. Para comenzar, visite **[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**.

## Atención médica para todos

UnitedHealthcare se compromete a mejorar el sistema médico. Trabajamos para ofrecer una atención de calidad e imparcial a todos los miembros, sin importar su raza, lugar o situación.

Queremos conocer su experiencia con UnitedHealthcare. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la Página 4 de este boletín para decirnos cómo lo estamos haciendo.

# Lista de deseos para el verano

## 5 actividades saludables y divertidas para tachar de su lista de deseos este verano

¿Busca ideas divertidas para ponerse en movimiento este verano? Aquí hay 5 actividades sencillas que puede probar.



**1. Salga a caminar y lleve la cuenta de sus pasos.** Las caminatas son una excelente forma de hacer ejercicio de bajo impacto. Use una aplicación de conteo de pasos en su teléfono para ver su progreso.



**2. Visite un mercado de productos agrícolas locales.** Vaya con su familia para que aprendan sobre los alimentos que comen. Los mercados de productos agrícolas locales son un lugar excelente para conseguir frutas y verduras nutritivas y de calidad.



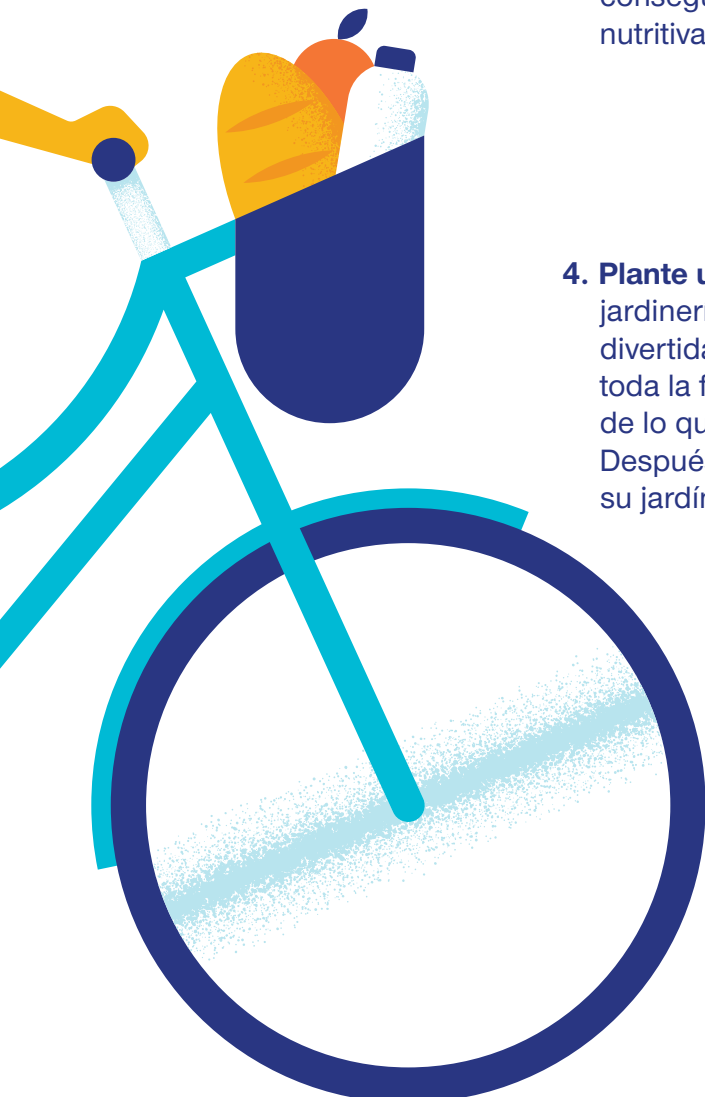
**3. Haga una barbacoa o un picnic.** El verano es la temporada ideal para comer al aire libre con familia y amigos. Pruebe nuestra receta para un plato deslumbrante y saludable: **healthtalksiderecipe.myuhc.com**.



**4. Plante un jardín.** La jardinería es una actividad divertida y educativa para toda la familia. Tome nota de lo que funciona bien. Después vea cómo crece su jardín.



**5. Asista a un partido.** Los eventos deportivos son algo más que divertido de ver. También pueden hacer que sus hijos se entusiasmen con la actividad física.



### Explore más

¿Está buscando más actividades para hacer este verano? Consulte la lista de sitios web estatales de turismo en [usa.gov/state-travel-and-tourism](https://www.usa.gov/state-travel-and-tourism).



iStock.com/ILco - Julia Amaral

## Rincón de recursos

### Servicios para miembros:

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

**1-866-292-0359, TTY 711**

**Nuestro sitio web:** Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

**[myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)**

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

**1-866-351-6827, TTY 711**

### Derechos y responsabilidades de los miembros:

Para ver los derechos y responsabilidades de los miembros, consulte los recursos para miembros en: **[uhccommunityplan.com/mo/medicaid/mo-health-net](http://uhccommunityplan.com/mo/medicaid/mo-health-net)**

**Live and Work Well:** Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y recursos de salud mental y consumo de sustancias. **[liveandworkwell.com](http://liveandworkwell.com)**

**Beneficios de transporte sin costo para miembros elegibles de ida y vuelta a sus consultas médicas:** Llame a Servicios para miembros para hacer una reserva. Cuando le pregunten el motivo de su llamada, responda “transporte”.

**1-866-292-0359, TTY 711**

De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.



## Evite las prisas

### Las consultas de bienestar son importantes para los niños en su regreso a clases

Los niños deben tener consultas de bienestar durante toda la infancia y la adolescencia. Estas revisiones son especialmente importantes para el regreso a clases. Una consulta de bienestar puede incluir:

- Un examen físico
- Vacunas
- Pruebas de visión y audición
- Análisis de la actividad física y dieta
- Exámenes de desarrollo para el habla, la nutrición, el crecimiento y los hitos sociales y emocionales en general
- Preguntas acerca de la salud y los antecedentes médicos de su hijo
- Análisis de laboratorio, por ejemplo, de orina y sangre

Durante la revisión médica, pregunte al proveedor de su hijo si está al día con sus vacunas. Las vacunas protegen a su hijo y a los demás de enfermarse. Puede consultar el calendario de vacunación infantil en **[cdc.gov/vaccines](http://cdc.gov/vaccines)**. Si a su hijo le falta alguna de sus vacunas, no es demasiado tarde para aplicarlas.



**Consulte a su médico.** Llame al pediatra de su hijo para programar una cita hoy. Para encontrar un nuevo proveedor, visite **[myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)**. O bien, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos a la izquierda.