



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



Qué hay en el interior

Pase a la página 2 y aprenda sobre **los tres dígitos que podrían salvar una vida.**

Recursos para miembros

Guía de recursos comunitarios de Arizona

Conectamos a los miembros con servicios cercanos a su hogar

Cuidar nuestra salud significa cuidar más que solo nuestro cuerpo. A veces necesitamos ayuda con otras cosas que afectan nuestra salud, como encontrar un lugar para vivir o conseguir suficientes alimentos para comer. La Guía de recursos comunitarios de UnitedHealthcare puede ayudarle a encontrar los recursos y el apoyo que necesita.



Visite uhc.care/AZ_AHCCCS_Resource_Guide

Los tres dígitos que podrían salvar una vida

Recuerde el número 988 de la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis

El suicidio no le es ajeno a ninguna persona. Es la segunda causa principal de muerte en los niños de 10 a 14 años y los adultos de 25 a 34 años.¹ Las tasas de suicidio son más altas entre veteranos, personas de la comunidad LGBTQ+, personas que viven en áreas rurales y personas que trabajan en, por ejemplo, la minería y construcción. Estas son algunas señales que debe tener en cuenta:

- Expresiones sobre querer morir o ser una carga para los demás
- Abuso de sustancias
- Cambios de humor extremos
- Episodios de ira o comportamiento temerario
- Necesidad de dormir más o menos de lo habitual
- Abstinencia o aislamiento

La buena noticia es que hay ayuda disponible las 24 horas del día. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 de la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis para que un asesor capacitado en casos de crisis le brinde ayuda.

2 ¹ Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

Self Care de AbleTo

Apoyo para el bienestar mental en cualquier momento y lugar

Self Care es un programa de bienestar digital que puede realizar a su propio ritmo y que está disponible a través de la aplicación AbleTo. Safe Care está diseñado para lo siguiente:

- Ayudar a miembros mayores de 13 años a aumentar su resiliencia, desarrollar habilidades para la vida, y controlar sentimientos de estrés y preocupación, para apoyar su bienestar emocional.
- Ser un punto de partida para las personas que no están listas para la atención estructurada, pero sí están listas para aprender y aumentar su resiliencia a través del desarrollo de nuevas habilidades y hábitos diarios.

Las características principales del producto se informan mediante técnicas cognitivas conductuales:

- Evaluaciones y seguimiento
- Herramientas y habilidades de salud mental
- Colecciones
- Diario comunitario

La inscripción es simple:

- Para comenzar el proceso de incorporación, cree una cuenta en **AbleTo.com/begin**.
- Complete preguntas. Utilice el número de póliza o de grupo como código de acceso.
- Descargue la aplicación AbleTo desde App Store o Google Play.
- Inicie sesión para acceder a las herramientas de autoayuda.



Salud de la mujer

Conozca su riesgo y tome medidas

De acuerdo con los CDC, el cáncer de mama y el cáncer de cuello uterino son dos de los tipos de cáncer más frecuentes en las mujeres. Estos son algunos factores que pueden aumentar su riesgo de tener estos tipos de cáncer.

Factores de riesgo del cáncer de mama

- Tener 50 años o más
- Tener antecedentes de cáncer de mama en su familia, como por ejemplo que su mamá, una hermana o una hija (familiar de primer grado) tengan o hayan tenido la afección
- Tener cambios hereditarios en ciertos genes, como el BRCA1 y el BRCA2
- No hacer actividad física
- Beber alcohol o fumar
- Haber iniciado el período menstrual antes de los 12 años o haber comenzado la menopausia después de los 55 años

Factores de riesgo del cáncer de cuello uterino

- Haber contraído la infección por el virus del papiloma humano (VPH)
- Fumar
- Tener VIH (el virus que causa el SIDA)
- Haber tenido muchas parejas sexuales



Hable con su proveedor sobre las pruebas de detección de cáncer y la vacuna contra el VPH.

Si necesita buscar un nuevo proveedor, podemos ayudarle. Llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que figura en la página 8 para obtener más información. O bien, visite myuhc.com/communityplan.

Atención posparto

Cuidado personal después del parto

El cuerpo debe recuperarse después del parto. Está bien tomárselo con calma. Estas son cuatro formas de cuidarse.

- **Descanse todo lo que pueda.** Duerma cuando su bebé duerme.
- **Procure comer bien.** Tener una dieta saludable y equilibrada puede ayudar a que el cuerpo se recupere.
- **Muévase un poco.** Consulte primero al proveedor de atención médica. Si le dice que puede hacerlo, intente caminar y hacer ejercicios posparto durante unos minutos todos los días.
- **Sea honesta.** Pídale ayuda a sus amigos, a sus familiares y a su proveedor cuando la necesite.

Si tiene presión arterial alta, diabetes o sobrepeso, el riesgo de tener complicaciones podría ser mayor. Algunas de estas complicaciones pueden ser potencialmente mortales. Obtenga más información sobre las señales de advertencia en cdc.gov/heartier/maternal-warning-signs.



Si necesita ayuda para concertar una cita por su control posparto (entre 7 y 84 días después del parto), llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que figura en la página 8.

Prevención de caries

Las caries son una de las enfermedades más frecuentes en los niños y se pueden prevenir. Según el Departamento de Servicios de Salud de Arizona, más de 6 de cada 10 niños de Arizona se ven afectados por las caries dentales. Una caries puede provocar dolor de muelas y hacer que un niño pierda días de clase. También puede causar problemas para masticar y desarrollar el habla.

Los buenos hábitos dentales ayudan a mantener los dientes y encías fuertes y saludables. En su hogar, puede cepillarse los dientes dos veces al día y usar hilo dental al menos una vez al día. Los niños pequeños necesitan ayuda para limpiar sus dientes. En el caso de los bebés, puede comenzar a usar un cepillo de dientes pequeño y suave cuando aparezca el primer diente. Las visitas dentales regulares al menos cada seis meses también son importantes para que su dentista pueda detectar problemas de manera temprana.

Fortalecimiento de los dientes

El fluoruro fortalece los dientes y puede hacer que sean menos propensos a tener caries. Se puede aplicar barniz de fluoruro en los dientes de su hijo a partir de los 6 meses de edad. El médico de cabecera (Primary Care Provider, PCP) de su hijo puede aplicar el fluoruro cada 3 meses hasta que el niño tenga 5 años. Esto es adicional al tratamiento con fluoruro que su hijo puede recibir de su dentista. ¡Los niños mayores también pueden beneficiarse del fluoruro! El dentista puede aplicar barniz de fluoruro a miembros de cualquier edad.



Encuentre su hogar dental. Conectamos a todos los miembros menores de 21 años con un hogar dental. Se trata de un dentista o consultorio dental específico al que puede acudir por las necesidades dentales de su familia. Si no sabe cuál es su hogar dental o necesita ayuda para encontrar otro dentista, podemos ayudarle. Llame al Servicios para Miembros al número de teléfono gratuito que figura en la página 8.





Manejo de enfermedades

Comprenda sus afecciones médicas

Si tiene un problema de salud, quizás se pregunte lo siguiente:

- ¿Qué es esta enfermedad?
- ¿Cómo impacta esta afección en mi estado de salud general?
- ¿Qué podría suceder si no hago cambios en el estilo de vida?
- ¿Cuáles son los tratamientos?

A través de nuestro programa de manejo de enfermedades, puede tomar el control de su salud.

Visite myuhc.com/communityplan/healthwellness para obtener información sobre las siguientes afecciones:

- Asma
- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)
- Arteriopatía coronaria (AC)
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Depresión
- Diabetes
- Insuficiencia cardíaca
- Hepatitis C
- Presión arterial alta
- Obesidad
- Anemia de células falciformes



Vida cotidiana

Apoyo de pares y para la familia

Los servicios de apoyo de pares y apoyo para la familia están disponibles para los miembros y sus familias. Estos servicios se prestan a personas que posiblemente deseen más apoyo del que pueden proporcionar los grupos comunitarios.

Especialistas capacitados en apoyo de pares y socios de apoyo para familias están disponibles para ayudar. Ellos comprenden lo que usted está enfrentando porque han estado donde usted está.

- Le brindan apoyo para sus necesidades y objetivos
- Brindan apoyo para sentimientos de aislamiento
- Le conectan con apoyo y recursos en la comunidad
- Le ayudan a trabajar con otros proveedores de atención médica
- Brindan apoyo con barreras que impiden recibir servicios
- Le ayudan con los desafíos de salud conductual a través de lo siguiente:
 - Grupos de apoyo
 - Asesoramiento
 - Modelo de roles
 - Tutoría

Para conectarse con servicios de apoyo de pares o para la familia, los miembros y las familias pueden comunicarse con la Oficina de Asuntos de Individuos y Familias de UnitedHealthcare a **Advocate.OIFA@UHC.com**.

Vida cotidiana

Determinantes sociales de la salud

Los determinantes sociales de la salud reflejan los factores sociales y las condiciones físicas del entorno en el que las personas nacen, viven, aprenden, juegan, trabajan y envejecen. Afectan la salud y la calidad de vida. Pueden estar fuera de su control debido a discriminación o a la incapacidad para acceder a los recursos. Los malos resultados de salud a menudo empeoran por esta interacción. UnitedHealthcare reconoce sus efectos en el sistema de prestación de atención de la salud y la calidad de vida. Si experimenta inseguridad alimentaria, está en riesgo de quedarse sin hogar, busca una vivienda segura o necesita asistencia para identificar recursos disponibles de programas comunitarios locales, llame a Servicios para Miembros. Obtenga más información en [healthypeople.gov](https://www.healthypeople.gov).

Vida cotidiana

Consejos para dejar de fumar

Al dejar de fumar, puede sentirse mejor y mejorar su salud general. También puede ahorrar dinero para cosas importantes.

Dejar de fumar no siempre es fácil, pero hay recursos disponibles para ayudar. Entre los tipos de apoyo que facilitan la tarea de dejar de fumar se incluyen los siguientes:

- Obtener asesoramiento de un proveedor
- Hablar con un asesor
- Seguir un plan de acción
- Usar productos para reemplazar la nicotina

Visite myuhc.com/communityplan para obtener más información sobre sus beneficios para dejar de fumar. También puede obtener apoyo de la Línea de ayuda para fumadores de Arizona (ASHLine) al **1-800-556-6222**, TTY **711**, o en [ashline.org](https://www.ashline.org).



Estamos aquí para ayudarle

Queremos que obtenga el máximo beneficio de su plan de salud de la manera más fácil posible. Como miembro de nuestro plan, tiene muchos servicios y beneficios a su disposición. Puede usar los que figuran a continuación sin costo alguno.

Servicios para Miembros:

1-800-348-4058, TTY 711

Obtenga ayuda con sus preguntas e inquietudes. Encuentre un proveedor de atención médica o un centro de atención urgente, haga preguntas sobre beneficios u obtenga ayuda para programar citas, en cualquier idioma (número gratuito). Solicite un Manual para Miembros o un Directorio de Proveedores sin costo alguno.

Nuestro sitio web:

myuhc.com/communityplan

Nuestro sitio web seguro contiene toda su información de salud en un solo lugar. Encuentre un proveedor de atención médica, consulte sus beneficios o vea su tarjeta de identificación de miembro y más.

Aplicación de UnitedHealthcare: descárguela desde App Store® o Google Play™

Acceda a información sobre su plan de salud dondequiera que esté.

Administración de la atención:

1-800-348-4058, TTY 711

Los miembros con afecciones crónicas y necesidades complejas pueden recibir llamadas telefónicas, visitas en el hogar, educación sobre la salud, recomendaciones de recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con viajes y más (número gratuito).

NurseLine: 1-877-440-0255, TTY 711

Obtenga asesoramiento de salud del personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin ningún costo para usted (número gratuito).

Oficina de Asuntos de Individuos y Familias (Office of Individual and Family Affairs, OIFA):

1-800-348-4058, TTY 711

Estamos aquí para ayudarle. Llame a Servicios para Miembros y pida hablar con la OIFA.

Conector comunitario:

uhc.care/HTCommConnector

UnitedHealthcare Community Resources has programs that can provide help with food, housing, paying utilities, and more, at reduced or no cost to you. Search to find help in your area.

Assurance Wireless:

assurancewireless.com/partner/buhc

Obtenga datos, minutos y mensajes de texto ilimitados de alta velocidad todos los meses, además de un teléfono inteligente Android sin costo alguno para usted.

Línea de Prevención del Suicidio y Crisis: 988

Líneas de crisis para obtener ayuda con la salud mental: 1-844-534-HOPE (4673), TTY 711

Línea de ayuda para fumadores de Arizona

(ASHLine): 1-800-556-6222 | ashline.org

Obtenga ayuda para dejar de fumar (línea gratuita).

Transporte:

1-888-700-6822 o 1-602-889-1777, TTY 711

Si necesita ayuda para trasladarse a una cita, UnitedHealthcare Community Plan puede ayudarle. Se proporciona transporte que no sea de emergencia para los servicios cubiertos por AHCCCS. Llame por lo menos 72 horas antes de su visita de atención de la salud. Si necesita traslado para atención de urgencia o le dan el alta hospitalaria, llame en cualquier momento. Si prefiere usar el transporte público, esta opción también está disponible.





Los servicios por contrato se financian bajo contrato con el Estado de Arizona. UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional.

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 tiene que enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-800-348-4058**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

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 a Servicios para Miembros al **1-800-348-4058**, TTY **711**.

Se proporcionan servicios para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como otros idiomas o letra grande, sin costo para los miembros. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros del **1-800-348-4058**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.