



# HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



## Qué hay en el interior

Vaya a la página 2 y obtenga más información sobre **los tres dígitos que podrían salvar una vida.**

## Atención de seguimiento

# Sepa qué hacer después de una visita al hospital

Es importante que reciba instrucciones de seguimiento antes de regresar a su casa del hospital o de la sala de emergencias (Emergency Room, ER). Asegúrese de entender lo que se le pide. Haga preguntas si no entiende. Puede pedir a alguien de su confianza que escuche las instrucciones, para que esa persona también entienda lo que usted debe hacer cuando se vaya a casa.

Programe una cita con su profesional de la salud mental o su proveedor de atención médica primaria apenas llegue a su casa del hospital. Lleve consigo las instrucciones de seguimiento y los medicamentos y compártalos con su proveedor. Un seguimiento adecuado puede evitar otra visita al hospital o a la sala de emergencias.

## 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.<sup>1</sup> 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 la 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 extremos en el estado de ánimo
- Episodios de ira o comportamiento temerario
- Necesidad de dormir más o menos de lo habitual
- Retraimiento 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.

<sup>1</sup> Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

## Salud dental

# La diabetes y la salud dental

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), más de 37 millones de personas estadounidenses tienen diabetes, y una de cada cinco no sabe que la tiene. Un nivel alto de azúcar en sangre puede provocar problemas en la salud bucal. Cepillarse y usar hilo dental todos los días puede ayudar a prevenir el dolor y las infecciones dentales; al igual que también pueden hacerlo las visitas regulares al dentista, quien puede encontrar y ayudar a tratar las caries y los problemas de encías antes de que se agraven.



Si necesita ayuda para encontrar un dentista o coordinar una cita, podemos ayudar. Llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que está en la página 4 para obtener más información.

## Manejo de Enfermedades

# Comprenda sus afecciones médicas

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

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

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

Visite [myuhc.com/communityplan/healthwellness](https://myuhc.com/communityplan/healthwellness) para obtener información sobre las siguientes afecciones:

- Asma
- Depresión
- Trastorno de hiperactividad con déficit de atención (THDA)
- Diabetes
- Arteriopatía coronaria (Coronary Artery Disease, CAD)
- Insuficiencia cardíaca
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Hepatitis C
- Presión arterial alta
- Obesidad
- Anemia de células falciformes

## 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

- Ser mayor de 50 años
- Tener antecedentes de cáncer de mama en su familia, como 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 comenzado 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

Vacúnese contra el VPH para ayudar a prevenir el cáncer de cuello uterino



**Hable con su médico sobre las pruebas de detección del cáncer de mama y del cáncer de cuello uterino.** Si necesita buscar un proveedor, podemos ayudar. Llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que está en la página 4 para obtener más información. O visítenos en [myuhc.com/communityplan](https://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 el profesional le dice que puede hacerlo, intente caminar y hacer ejercicios posparto durante unos minutos todos los días.
- **Sea honesta.** Pida ayuda a sus amigos, sus familiares y su proveedor cuando la necesite.

Si tiene presión arterial alta, diabetes o sobrepeso, podría tener un mayor riesgo de complicaciones. Algunas de estas complicaciones pueden ser potencialmente mortales. Obtenga más información sobre las señales de advertencia en [cdc.gov/health/maternal-warning-signs](https://cdc.gov/health/maternal-warning-signs)



Si necesita ayuda para programar una cita para su control posparto (entre 7 y 84 días después del parto), llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que está en la página 4.

# Estamos aquí para ayudarle

**Servicios para Miembros: 1-866-292-0359, 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).

**Nuestro sitio web: [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**  
En nuestro sitio web puede encontrar toda su información de salud en un solo lugar.

**Aplicación de UnitedHealthcare:**  
**Descárguela en App Store® o Google Play™.**  
Acceda a la información de su plan de salud desde cualquier lugar.

**NurseLine: 1-800-866-6827, 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).

**Doctor Chat de UHC:** Descargue la aplicación **Doctor Chat de UHC** u obtenga más información en **[UHCDoctorChat.com](https://UHCDoctorChat.com)**. Evite la sala de espera y conéctese con los médicos de cabecera (Primary Care Provider, PCP) en segundos con la aplicación Doctor Chat de UHC. Los médicos de cabecera están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y pueden responder cualquier pregunta, sin importar si es simple o compleja.

**Quit For Life: [quitnow.net](https://quitnow.net)**  
**1-866-784-8454, TTY 711** (número gratuito)  
Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo.

**Transporte: 1-844-529-1801, TTY 711**  
Beneficios sin costo para los miembros elegibles hacia y desde sus visitas al médico y reembolso del millaje de combustible.

**Live and Work Well: [liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com)**  
Encuentre artículos, herramientas de cuidado personal, proveedores de atención y recursos relacionados con la salud mental y el consumo de sustancias.

**Administración de la Atención:**  
**1-866-292-0359, TTY 711**

Los miembros con afecciones crónicas y necesidades complejas pueden recibir llamadas telefónicas, visitas a domicilio, educación sobre la salud, referidos a recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con traslados y más (número gratuito).

**Assurance Wireless:**  
**[assurancewireless.com/partner/buhc](https://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 ningún costo para usted.

**Healthy First Steps®: 1-800-599-5985, TTY 711**  
Obtenga recompensas por ir a sus visitas prenatales y de posparto. Para inscribirse, visite la tienda Apple App Store® o Google Play™ desde su teléfono inteligente y descargue la aplicación Babyscripts myJourney.

**Self Care de AbleTo: [ableto.com/begin](https://ableto.com/begin)**  
Alivie el estrés y mejore su estado de ánimo con esta aplicación de cuidado personal que le ofrece herramientas de salud emocional como meditaciones, ejercicios de respiración, videos y más. Obtendrá contenido personalizado sin ningún costo.

**Opte por contenido digital:**  
**[myuhc.com/communityplan/preference](https://myuhc.com/communityplan/preference)**  
Suscríbase al correo electrónico, los mensajes de texto y los archivos digitales para recibir su información de salud más rápido.

**Derechos y responsabilidades de los miembros:**  
Para conocer los derechos y responsabilidades de los miembros, consulte los recursos para miembros en **[uhcommunityplan.com/mo/medicaid/mo-health-net](https://uhcommunityplan.com/mo/medicaid/mo-health-net)**





UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad, 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**  
**1-866-292-0359, TTY 711**

Usted puede presentar la queja por teléfono, en persona o por escrito.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-866-292-0359, TTY 711**. Las horas son 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

Nosotros proveemos asistencia en comunicación gratuitamente a las personas con discapacidades. Esto incluye materiales con letras de mayor tamaño. Incluye formatos con audio, electrónicos y otros. Los intérpretes calificados de lenguaje de señas americanas también están disponibles. Si el inglés no es su idioma principal, puede pedir un intérprete. También tenemos materiales en otros idiomas. Para solicitar ayuda, por favor llame al **1-866-292-0359, TTY 711**. Las horas de oficina son de las 8 a.m. a las 5 p.m., de lunes a viernes.

**ATTENTION:** If you do not speak English, language assistance services, at no cost to you, are available. Call **1-866-292-0359**, TTY 711.

### **Spanish**

**ATENCIÓN:** si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-292-0359**, TTY 711.

### **Traditional Chinese**

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 **1-866-292-0359**，TTY 711。

### **Vietnamese**

**LƯU Ý:** Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí. Vui lòng gọi số **1-866-292-0359**, TTY 711.

### **Serbo- Croatian**

**OBAVJEŠTENJE:** Ako govorite srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su besplatno. Nazovite **1-866-292-0359**, TTY 711.

### **German**

**HINWEIS:** Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen kostenlose Sprachendienste zur Verfügung. Wählen Sie: **1-866-292-0359**, TTY 711.

### **Arabic**

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر خدمات المساعدة اللغوية مجانًا. اتصل على الرقم

**1-866-292-0359** ، الهاتف النصي 711 .

## Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 비용 부담 없이 이용하실 수 있습니다. **1-866-292-0359, TTY 711** 로 전화하십시오.

## Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться услугами переводчика, без каких-либо затрат. Звоните по тел **1-866-292-0359, TTY 711**.

## French

ATTENTION : Si vous parlez français, vous pouvez obtenir une assistance linguistique sans aucun frais. Appelez le **1-866-292-0359, TTY 711**.

## Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit na serbisyo ng pantulong sa wika, nang wala kang gagastusin. Tumawag sa **1-866-292-0359, TTY 711**.

## Pennsylvania Dutch

WICHTIG: Wann du Deitsch (Pennsylvania Dutch) schwetze duscht, kannscht du ebber griege fer helfe mit Englisch unni as es dich ennich ebbes koschte zellt. Ruf **1-866-292-0359, TTY 711** aa.

## Farsi

توجہ: اگر بفریبی فلسی صحبت می کنید، خدمات مترجم زبان به صورت رایگان به شما ارائه خواهد شد. لطفاً با ما در **1-866-292-0359, TTY 711** تماس بگیرید.

## Oromo

XIYYEEFFANNAA: Afaan dubbattu Oroomiffa yoo ta'e, tajaajilli gargaarsa afaanii baasii kee malee, ni argama. Bilbilaa **1-866-292-0359, TTY 711.**

## Portuguese

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, sem custo nenhum. Ligue para **1-866-292-0359, TTY 711.**

## Amharic

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ ምንም ወጪ ሳያስወጡዎት፣ ሊያግዙዎት ተዘጋጅተዋል፤ ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ **1-866-292-0359, TTY 711።**