



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



Qué hay en el interior

Pase a la página 2 y aprenda sobre los 3 dígitos que podrían salvar una vida.

Atención cubierta

Ahorre dinero en la farmacia

Beneficio en productos de venta libre (OTC)

¿Compra productos de venta libre? Estos son artículos que puede comprar sin receta. Incluyen medicamentos para el resfrío y la alergia, analgésicos, vitaminas, crema de primeros auxilios y otros medicamentos.



Sus beneficios pueden reducir el costo de los artículos de venta libre. Llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que figura en la página 4 para obtener más información.

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 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 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.

¹Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (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 figura 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 suceder si no hago cambios en el estilo de vida?

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.
- Depresión
- Trastorno de hiperactividad con déficit de atención (THDA)
- Diabetes
- Arteriopatía coronaria (Coronary Artery Disease, CAD)
- Insuficiencia cardíaca
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD).
- 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

- Tener 50 años o más
- Haber iniciado el período menstrual antes de los 12 años o haber comenzado la menopausia después de los 55 años
- 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

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 figura en la página 4 para obtener más información. O visítenos en 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. Esperar un nuevo bebé puede hacerla sentir entusiasmada y nerviosa. Después del nacimiento del bebé, también puede sentirse abrumada. Por eso es importante estar atento a los signos de ansiedad y depresión, incluida la depresión posparto. Hable sobre cualquier inquietud con su médico en las citas prenatales y de posparto.

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/hearher/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:

1-800-641-1902, 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

Nuestro sitio web seguro contiene toda su información de salud en un solo lugar. Puede encontrar un proveedor de atención médica, ver sus beneficios o ver su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que esté.

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

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

NurseLine: 1-877-543-4293, 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).

Quit For Life: quitnow.net

1-866-784-8454, TTY 711 (número gratuito)

Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo.

Transporte: Para programar los traslados, llame al **833-583-5683, TTY 866-288-3133** o visite **modivcare.com**, 7:00 a.m. a 7:00 p.m., hora del Centro, de lunes a viernes

Llame a Modivcare para preguntar sobre los traslados desde y hacia sus visitas médicas y a la farmacia. Para programar un traslado, llame al menos 3 días hábiles antes de su cita. Cubrimos viajes para servicios cubiertos por Nebraska Medicaid dentro de un radio de 20 millas de su hogar. Además, hay disponibles 48 viajes solo de ida de valor agregado dentro de un radio de 10 millas.

Administración de la Atención:

1-800-641-1902, 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).

Live and Work Well: liveandworkwell.com

Encuentre artículos, herramientas de cuidado personal, proveedores de atención y recursos relacionados con la salud mental y el consumo de sustancias.

Healthy First Steps®: 1-800-599-5985, TTY 711

Obtenga apoyo durante su embarazo y recompensas para la atención para los controles prenatales o del bienestar del bebé (número gratuito) de forma oportuna.

Self Care de AbleTo: 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.

Opte por contenido digital en:

myuhc.com/communityplan/preference

Suscríbase al correo electrónico, los mensajes de texto y los archivos digitales para recibir su información de salud más rápido.

Conector comunitario:

uhc.care/HTCommConnector

UnitedHealthcare Community Resources tiene programas que pueden brindarle ayuda con alimentos, vivienda, pago de servicios públicos y más, sin costo o con un costo reducido para usted. Busque ayuda en su área.



La discriminación es ilegal. La compañía cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina, excluye ni trata de manera diferente a las personas debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, identidad o expresión de género ni orientación sexual.

Tiene derecho a presentar un reclamo por discriminación si cree que le hemos tratado de manera discriminatoria. Puede presentar un reclamo y solicitar ayuda para presentar un reclamo en persona, o por correo postal, teléfono, fax o correo electrónico a la siguiente dirección:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130
Correo electrónico:
UHC_Civil_Rights@uhc.com

También puede presentar un reclamo 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 Reclamos de la Oficina de Derechos Civiles disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

Por correo: U.S. Department of Health and Human
Services 200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Por teléfono: **1-800-368-1019** (TDD **1-800-537-7697**)

Los formularios de reclamos están disponibles en <https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>.

Proporcionamos ayuda y servicios auxiliares gratuitos a personas con discapacidades para que puedan comunicarse con nosotros de manera efectiva, por ejemplo:

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

Ofrecemos también 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, llame a Servicios para Miembros al **1-800-641-1902**, TTY **711**, de 7 a.m. a 7 p.m., hora del centro (de 6 a.m. a 6 p.m., hora de la montaña), de lunes a viernes.

1-800-641-1902, TTY 711

Spanish: ATENCIÓN: La traducción y los servicios de asistencia de otros idiomas se encuentran disponibles sin costo alguno para usted. Si necesita ayuda, llame al número que se indica arriba.

Vietnamese: CHÚ Ý: Dịch vụ dịch thuật và hỗ trợ ngôn ngữ khác được cung cấp cho quý vị miễn phí. Nếu quý vị cần trợ giúp, vui lòng gọi số ở trên.

Chinese: 注意：您可以免費獲得翻譯及其他語言協助服務。如果您需要協助，請致電上列電話號碼。

Arabic: تنبيه: تتوفر خدمات الترجمة وخدمات المساعدة اللغوية الأخرى لك مجانًا. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، يُرجى الاتصال بالرقم أعلاه.

Karen: ၵ်းသွက်ၵ်းသး- တၢ်ကွဲးကျိးထံ ဒီးကျိာ်အဂၢၤတၢ်ဆိၵ်းထွဲမၤတၢ်မၤတဖၣ် အိၵ်းဝဲလၢ တအိၵ်းဒီးတၢ်လၢာ်တၢ်လၢာ်နီၣ်တမံၤလၢ နဂီၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်လိၵ်းတၢ်မၤတဖၣ်အယံၤ, ကိးလီၤတဲစီၣ်ဂံၢ်လၢထးတက့ၢ်.

French: ATTENTION : la traduction et d'autres services d'assistance linguistique sont disponibles sans frais pour vous. Si vous avez besoin d'aide, veuillez appeler le numéro ci-dessus.

Cushite: XIYYEFFANNAA: Tajaajila hiikkaa fi gargaarsa afaanii biroo kaffaltii tokko malee isiniif kennama. Gargaarsa yoo barbaaddan, lakkoofsa armaan olii kanaan bilbilaa.

German: HINWEIS: Übersetzungs- und andere Sprachdienste stehen Ihnen kostenlos zur Verfügung. Wenn Sie Hilfe benötigen, rufen Sie bitte die obige Nummer an.

Korean: 참고: 번역 및 기타 언어 지원 서비스를 무료로 제공해 드립니다. 도움이 필요하시면 위에 명시된 번호로 전화해 주십시오.

Nepali: ध्यान दिनुहोस्: तपाईंका लागि अनुवाद र अन्य भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क उपलब्ध छन्। यदि तपाईंलाई मद्दत चाहिन्छ भने कृपया माथिको नम्बर फोन गर्नुहोस्।

Russian: ВНИМАНИЕ! Услуги перевода, а также другие услуги языковой поддержки предоставляются бесплатно. Если вам требуется помощь, пожалуйста, позвоните по указанному выше номеру.

Laotian: ຄືນຊາບ: ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປພາສາ ແລະ ພາສາອື່ນໆໃຫ້ແກ່ທ່ານໂດຍບໍ່ມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ, ກະລຸນາໃຫ້ທາງເບີຂ້າງເທິງ.

Kurdish: ئاڭاداری: وەرگیران و خزمەتگوزارییهکانی تری هاوکاری زمانهوانی بهیڤ پارە بو تو بەردهسته. ئه‌گەر پێویستت به یارمەتی هه‌یه، ئه‌وا تکایه‌ په‌یه‌ندی به‌م ژماره‌یه‌ی سه‌ره‌وه‌ بکه‌.

Persian: توجه: خدمات ترجمه و سایر کمک‌های زبانی به صورت رایگان در اختیار شما قرار دارد. اگر به کمک نیاز دارید، با شماره بالا تماس بگیرید.

Japanese: 注意：ほん訳やその他の言語サポートサービスを無料でご利用いただけます。サポートが必要な場合は、上記の番号までお電話ください。