



HealthTALK

INVIERNO 2019 | TURN OVER FOR ENGLISH!



¿Qué opina?

En unas pocas semanas, puede recibir una encuesta por correo en la que se le pregunta qué tan satisfecho está con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, llénela y devuélvala por correo. Sus respuestas serán privadas y su opinión nos ayudará a mejorar el plan de salud.



Espere recompensas.

Únase a Baby Blocks™.

¿Está esperando un bebé? Únase a Baby Blocks™. El programa ayuda a que tanto usted como su bebé se mantengan saludables durante su embarazo y durante los 15 primeros meses de vida de su bebé. Recibirá un correo electrónico y recordatorios por mensaje de texto sobre las próximas visitas de atención médica. También obtiene información médica útil en cada etapa del embarazo y la nueva maternidad.

Cuando se une a Baby Blocks, también obtiene recompensas. Puede ganarse hasta 8 regalos por asistir a las importantes consultas prenatales, de rutina del bebé y posparto. Las recompensas varían desde artículos de salud, juguetes y libros hasta tarjetas de regalo.



Únase hoy. Ingrese a **UHCBabyBlocks.com** para registrarse en el programa de recompensas de Baby Blocks.



10 hechos sobre la depresión.

Cosas que debe saber cuando se siente deprimido.



- 1. La depresión afecta el pensamiento.** Si tiene pensamientos de suicidio, comuníquese con alguien de inmediato. Puede comunicarse a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **1-800-273-TALK (8255)** o al teléfono de la Red Nacional de Esperanza (National Hopeline Network) al **1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)**.
- 2. La depresión hace que sea difícil ayudar a los demás.** Es difícil pensar en otras personas cuando está deprimido.
- 3. La depresión a menudo se experimenta como ansiedad.** Asegúrese de obtener un diagnóstico correcto, esto le ayudará a recibir el mejor tratamiento para usted.
- 4. La irritabilidad continua puede ser un síntoma de depresión.**
- 5. El dolor crónico puede ser otro síntoma de la depresión.** Al mismo tiempo, estar en constante incomodidad puede causar que se deprima.
- 6. El alcohol es un depresivo,** también lo son la marihuana y muchas otras drogas recreativas o callejeras. El consumo de esas sustancias puede hacer que se sienta peor a largo plazo.

- 7. Las personas no eligen estar deprimidas,** pero sí pueden decidir cómo lidiar con la depresión. Negar que tiene un problema no lo hará sentirse mejor.
- 8. La depresión puede ser tan difícil para sus seres queridos como lo es para usted,** aquellos más cercanos a usted pueden comenzar a sentirse no amados. Intente demostrar su amor en pequeñas formas que pueda controlar.
- 9. El ejercicio es la cura más fácil y menos costosa para la depresión.** Caminar solo 30 minutos al día puede ayudar.
- 10. A veces la terapia de conversación puede hacer maravillas.** Piense en buscar asesoramiento.

Puede encontrar más información, herramientas y recursos para la depresión en el sitio web de Live and Work Well. Para acceder a Live and Work Well:

- Vaya a **Liveandworkwell.com**.
- Si no conoce su código de acceso, haga clic en “No sé mi código de acceso.”
- Seleccione su plan de salud en la lista de opciones de UnitedHealthcare Community Plan.
- Haga clic en “Ingresar.”
- Vaya al menú desplegable “Mind and Body” (mente y cuerpo).
- Seleccione “Mental Health” (salud mental).
- Desplácese hacia abajo para seleccionar su tema. Los temas incluyen la depresión, así como otros trastornos de salud mental.

 **Obtenga ayuda.** Para conocer más sobre sus beneficios de salud del comportamiento, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-292-0359, TTY 711**.

Bajo control.

Pruebas para personas con diabetes.

Si padece de diabetes, es importante que haga de su salud una prioridad. Se requiere un monitoreo constante y cuidadoso para mantener la diabetes bajo control. Las pruebas regulares le ayudan a ver cómo se encuentra. ¿Se ha realizado estas pruebas recientemente?

- **Prueba de sangre A1c.** Esta prueba de laboratorio indica qué tan bien se ha controlado el azúcar en la sangre durante los últimos meses, realícese dicha prueba de 2 a 4 veces al año.
- **Enfermedad cardíaca.** El control del colesterol y la presión arterial puede proteger el corazón. Hágase una prueba de colesterol una vez al año o cuando su médico le indique que debe hacerlo. Es importante que mantenga su presión arterial por debajo de 130/80. Deberán revisar su presión arterial en cada consulta.
- **Función renal.** La diabetes puede dañar los riñones. Con una prueba de orina y una prueba de sangre se puede hacer una revisión para garantizar que los suyos estén funcionando correctamente. Hágase la prueba una vez al año.
- **Examen de los ojos con dilatación de pupilas.** El azúcar en sangre elevada puede causar ceguera. En esta prueba, unas gotas para los ojos hacen que las pupilas se vuelvan más grandes para que se pueda revisar la retina. Ayuda a encontrar problemas antes de que los note. Hágase esta prueba una vez al año.
- **Examen de los pies.** Hágase un examen de los pies una vez al año para detectar heridas y daños en los nervios.

 **Lo hacemos fácil.** Si necesita ayuda para concertar una cita o acudir al médico, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-292-0359, TTY 711**, o utilice la aplicación UnitedHealthcare **Health4Me®**.

Pregunte al Dr. Health E. Hound.®

P: ¿Por qué mi hijo necesita ser examinado para detectar la concentración de plomo en sangre?

R: El plomo se encuentra a menudo en las tuberías o en la pintura de las casas antiguas. También se puede encontrar en juguetes pintados fabricados fuera de los Estados Unidos. Debido a que los bebés y los niños pequeños a menudo introducen sus manos y juguetes en la boca, pueden ingerir plomo y también pueden inhalarlo.

Cuando el plomo ingresa al organismo, puede acabar en la sangre, huesos u órganos. Demasiado plomo en el organismo de un niño conduce al envenenamiento por plomo, lo cual puede causar un crecimiento lento o problemas de desarrollo.

Muchos niños que padecen intoxicación por plomo no presentan síntomas, es por eso que las pruebas son importantes. Los expertos recomiendan que se realicen las pruebas para detectar la concentración de plomo en sangre a la edad de 1 y 2 años. Estas pruebas son parte de una revisión médica a estas edades. La prueba se realiza utilizando unas pocas gotas de sangre.



Conozca más sobre el

plomo. Lea todo acerca del envenenamiento por plomo y

otros temas relacionados con la salud de los niños. Visite **KidsHealth.org**. ¿Su hijo necesita realizarse estas pruebas? Pregunte a su médico.

El Dr. Health E. Hound® es una marca comercial registrada de UnitedHealth Group.



Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o presente una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-866-292-0359, TTY 711

Nuestro sitio web y aplicación: Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me

NurseLineSM (Línea de enfermería): Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).
1-866-351-6827, TTY 711

Text4baby: Inscríbase **enviando la palabra BABY o BEBE al 511411.** Luego, ingrese el código de participante HFS.

Healthy First Steps[®]: Reciba apoyo durante su embarazo.
1-800-599-5985, TTY 711

Baby BlocksTM: Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.
UHCBabyBlocks.com

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

Hágase cargo.

Consulte a su PCP para su visita de rutina anual.

Las revisiones médicas no son solo para niños. También pueden ayudar a los adultos a mantenerse saludables. Consulte a su proveedor de atención primaria (primary care provider, 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.

Empiece este año con el pie derecho al programar una cita con su PCP. Prepararse para la visita a su PCP puede ayudarle a sacar el máximo provecho. Así es como puede hacerse cargo de su atención médica:

1. Piense en lo que desea obtener de la visita antes de que vaya. Trate de enfocarse en las 3 cuestiones principales con las que requiere ayuda.
2. Informe a su PCP sobre cualquier medicamento o vitamina que consuma regularmente. Lleve una lista escrita o los medicamentos en sí.
3. Informe a su PCP sobre otros médicos que consulte y mencione cualquier medicamento o tratamiento que le hayan prescrito. Lleve copias de cualquier informe y resultados de pruebas.
4. Anote sus síntomas. Informe a su médico cómo se siente, mencione cualquier nuevo síntoma y cuando comenzó.
5. Lleve a alguien que le sirva de apoyo y que pueda ayudarlo a recordar y anotar información.



¿Necesita un doctor? Podemos ayudar.

Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-292-3059, TTY 711**, visite nuestro sitio web para miembros en **myuhc.com/CommunityPlan** o utilice la aplicación **Health4Me**.

UnitedHealthcare Community Plan does not treat members differently because of race, color, national origin, sex, age or disability.

If you think you were not treated fairly due to race, color, national origin, sex, age or disability, you can file a grievance. File it with:

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

You may file on the phone, in person or in writing.

If you need help with your grievance, call **1-866-292-0359, TTY 711**. Hours are Monday to Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services.

Online:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Get complaint forms at: <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Phone:

Toll-free **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Mail:

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

We provide communication help at no cost for people with disabilities. This includes materials with large print. It includes audio, electronic and other formats. We also provide American sign language interpreters. If English is not your main language, you may ask for an interpreter. We also provide materials in other languages. To ask for help, call **1-866-292-0359, TTY 711**. Hours are Monday to Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

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 مجاناً. 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

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات ترجمه زبان به صورت رایگان به شما ارائه خواهد شد. لطفاً با شماره تلفن **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 ሳያስወጣዎት ሊያግዙዎት ተዘጋጅተዋል፤ ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ **1-866-292-0359, TTY 711::**