



HealthTALK

INVIERNO 2018

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

¿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.



Vacunas para preadolescentes.

Las inmunizaciones mantienen a los niños saludables.

Cuando su hijo cumpla 11 o 12 años de edad, es tiempo de otra ronda de vacunas. Estas vacunas se administran en la revisión médica anual de su preadolescente. Dichas vacunas ayudan a proteger a sus hijos, a sus amigos y a los miembros de su familia de enfermedades graves. La próxima vez que lleve a su estudiante de secundaria a consultar a su proveedor de atención médica, pregunte sobre las siguientes vacunas:

- **VPH.** Previene el virus del papiloma humano.
- **Antimeningocócica conjugada.** Previene la meningitis bacteriana.
- **Vacuna contra el tétano, la difteria y la tos ferina.** Previene el tétano, la difteria y la tos ferina.

Si su hijo no recibió alguna de estas vacunas, no es demasiado tarde para que se le administren.



No se arriesgue, vacúnese. Obtenga más información sobre las vacunas para cada miembro de su familia en **[CDC.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines)**.

Reconocer la adicción a los opiáceos.

Las sobredosis de drogas son ahora la principal causa de muerte en personas menores de 50 años de edad. El reciente incremento de las sobredosis se debe a un fuerte aumento en el uso de opiáceos, los cuales abarcan medicamentos recetados como Vicodin y Oxycontin. También incluyen heroína y otras drogas ilegales.

Muchas personas que se vuelven adictas a los opiáceos comenzaron a utilizarlos cuando se les recetaron para el dolor. Otros abusaron de las píldoras sobrantes de un amigo o familiar. Cualquiera puede padecer un trastorno por consumo de sustancias.

Los tratamientos pueden ayudar a las personas a dejar de consumir opiáceos. Por ejemplo, el tratamiento asistido con medicación (Medication-assisted treatment, MAT) utiliza medicamentos que bloquean la sensación de estar bajo el efecto de las drogas y reduce las ansias de consumirlas. El MAT también alivia la abstinencia a los opiáceos de los pacientes. El MAT ayuda a los pacientes a centrarse en la recuperación al ayudar con los aspectos físicos de la adicción.

¿Necesita ayuda?
El tratamiento para los trastornos por consumo de sustancias, incluido el MAT, es un beneficio cubierto. Llame a la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental para obtener derivaciones de tratamientos al **1-800-662-HELP (4357)** para comenzar la recuperación.



Conozca sus cifras.

Casi 1 de cada 3 adultos sufre de presión arterial elevada, a la cual también se le denomina hipertensión. Esto significa que la presión arterial es de 130/80 o más elevada. La presión arterial elevada puede dar paso a problemas graves, por lo que es importante tratarla. Es una de las principales causas de accidente cerebrovascular, ataque cardíaco, enfermedad renal e insuficiencia cardíaca congestiva. Hay varias medidas que puede tomar para controlar la presión arterial.

- Consulte a su médico con regularidad y pida que le examinen la presión arterial en cada consulta.
- No fume.
- Limite el consumo de sal a menos de 1,500 mg al día.
- Manténgase en un peso saludable.
- Limite el consumo de alcohol a 1 bebida al día para las mujeres o a 2 (o menos) para los hombres.
- Haga ejercicio por lo menos 30 minutos al día.



Consulte a su médico. Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, su médico puede sugerirle medicamentos. Existen muchos tipos diferentes de medicamentos que reducen la presión arterial. Asegúrese de continuar con todas las citas de seguimiento con su médico. Hágase examinar su presión arterial a menudo.

¿Sabía que...?

Después de tener a su bebé, el Departamento de Medicaid tiene un programa de exención de planificación, el cual proporciona cobertura adicional para la planificación familiar y algunos servicios médicos por hasta 1 año, si es elegible. Puede presentar su solicitud antes de que nazca su bebé llamando a la línea gratuita de la Oficina de Elegibilidad de la División de Medicaid de Mississippi al **1-800-421-2408**. O puede presentar su solicitud en persona o en línea en **medicaid.ms.gov**.

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.** Estas pruebas son beneficios cubiertos. Si necesita ayuda para concertar una cita o acudir al médico, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-877-743-8731, TTY 711**, o utilice la aplicación **Health4Me** de UnitedHealthcare.

Almuerzo bajo en grasa.

Utilice las pechugas de pollo sobrantes para preparar un almuerzo saludable el día siguiente. Prepare un wrap de pollo para el almuerzo, añada más frutas y vegetales como acompañantes para agregar más nutrientes y fibra.

INGREDIENTES

- 1 tortilla de harina o wrap de 10 pulgadas
- 1 taza de pechuga de pollo cocinada, cortada en trozos o en rebanadas
- 1 tomate pequeño, cortado en trozos o en rodajas
- 1 taza de lechuga romana o espinaca, rallada o en tiras
- ¼ de taza de aderezo para ensaladas bajo en grasa o sin grasa (opcional)

PARA ACOMPAÑAR:

- De 8 a 12 mini zanahorias
- ¼ de taza de uvas o bayas



INSTRUCCIONES

Coloque una capa de pollo, tomate y de lechuga o espinaca sobre la tortilla de harina, a 1 pulgada del borde. Rocíe un chorrillo de aderezo ligero para ensaladas, si lo desea. Doble los lados opuestos de la tortilla hacia el centro, aproximadamente a 1 pulgada sobre el relleno (los lados no se juntarán en el centro) y enrolle la tortilla, comenzando en 1 extremo abierto. Corte diagonalmente por la mitad. Agregue porciones de zanahorias, uvas o bayas.

Rincón de recursos.

Servicios para miembros: encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-877-743-8731, 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).
1-877-370-4009, TTY 711

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

Medicaid Program Integrity: informe al estado si tiene sospechas de fraude y abuso por parte de proveedores o miembros.
1-800-880-5920, TTY 711 (llamada gratuita)
1-601-576-4162 (local)

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

9 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.
- 8. El ejercicio es la cura más fácil y menos costosa para la depresión.** Caminar solo 30 minutos al día puede ayudar.
- 9. 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.

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 presentar la queja por escrito dentro de los primeros 30 días a partir de la fecha cuando se enteró de ella. Si su queja no puede resolverse en un día, se le considerará como reclamación. Nosotros le enviaremos una notificación de recibido de su reclamación dentro de los primeros 5 días después de haberla recibido. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros **1-877-743-8731, TTY 711**, de lunes a viernes, de 7:30 a.m. a 5:30 p.m. CT (y de 7:30 a.m. a 8:00 p.m. CT los miércoles). También estamos disponibles de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. CT el primer sábado y domingo de cada mes.

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

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros **1-877-743-8731, TTY 711**, de lunes a viernes, de 7:30 a.m. a 5:30 p.m. CT (y de 7:30 a.m. a 8:00 p.m. CT los miércoles). También estamos disponibles de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. CT el primer sábado y domingo de cada mes.

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

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130

UHC_Civil_Rights@uhc.com

You must submit the complaint in writing within 30 days of when you found out about it. If your complaint cannot be resolved in 1 day it will be treated as a grievance. We will send you an acknowledgement of the grievance within 5 days of receipt of the grievance. A decision will be sent to you within 30 days.

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number at **1-877-743-8731, TTY 711**, Monday through Friday, 7:30 a.m. to 5:30 p.m. CT (and 7:30 a.m. – 8:00 p.m. CT on Wednesday). We are also available 8:00 a.m. to 5:00 p.m. CT the first Saturday and Sunday of each month.

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

Online:

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

Complaint forms are available 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 free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number at **1-877-743-8731, TTY 711**, Monday through Friday, 7:30 a.m. to 5:30 p.m. CT (and 7:30 a.m. – 8:00 p.m. CT on Wednesday). We are also available 8:00 a.m. to 5:00 p.m. CT the first Saturday and Sunday of each month.

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-877-743-8731, TTY 711**.

Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-877-743-8731, TTY 711**.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-877-743-8731, TTY 711**.

Traditional Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-877-743-8731**，或聽障專線 **TTY 711**。

French

ATTENTION : Si vous parlez français, vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-877-743-8731, TTY 711**.

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **1-877-743-8731**، الهاتف النصي **.711**

Choctaw

Pisa: Chahta anumpa ish anumpuli hokma, anumpa tohsholi yvt peh pilla ho chi apela hinla. I paya **1-877-743-8731, TTY 711**.

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-877-743-8731, TTY 711**.

German

HINWEIS: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachendienste zur Verfügung. Wählen Sie: **1-877-743-8731, TTY 711**.

Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-877-743-8731, TTY 711** 로 전화하십시오.

Gujarati

ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો તમારા માટે વિના મૂલ્યે ભાષાકીય સહાયતા સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો **1-877-743-8731, TTY 711**.

Japanese

ご注意:日本語をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号**1-877-743-8731**、または**TTY 711**。

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел **1-877-743-8731, TTY 711**.

Panjabi

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ, ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਪਲਾਨ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। **1-877-743-8731, TTY 711** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Italian

ATTENZIONE: se parla italiano, Le vengono messi gratuitamente a disposizione servizi di assistenza linguistica. Chiami il numero **1-877-743-8731, TTY 711**.

Hindi

धुन दे: डदल आड हलनुदी डलषल डुलते हलँ तु डलषल सलहलड तल सेवलडं आडके ललए नलःशुलुक उडलडुध हलँ। कलँ करलँ **1-877-743-8731, TTY 711**.