



# 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.



## Beneficio de suministro de 90 días.



Su plan ahora cubre un suministro de 90 días de medicamentos selectos. Con un suministro de 90 días, no tendrá que resurtir el medicamento cada mes.

Si desea participar:

- **Hable con su médico para ver si sus medicamentos califican.** Sí es así, su médico puede elaborarle una nueva prescripción para un suministro de 90 días.
- **Hable con su farmacéutico,** ya que él puede llamar a su médico para obtener una nueva prescripción para un suministro de 90 días.

Las normas de cobertura de beneficios farmacéuticos todavía aplican. Solo los medicamentos cubiertos estarán disponibles para un suministro de 90 días. Consulte las normas de cobertura de su farmacia para obtener más detalles.



**Nosotros lo cubrimos.** Para saber qué medicamentos están incluidos, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que figura al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

## Tiempo de pruebas.

El cáncer de cuello uterino por lo general no presenta ningún síntoma, la forma de saber si lo tiene es con una prueba de Papanicolaou. Esta es una prueba rápida y sencilla que busca señales iniciales de cáncer. Su doctor utiliza un cepillo o hisopo para recolectar algunas células del cuello uterino, las cuales se examinan en un laboratorio bajo un microscopio.

La Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda una prueba de detección de Papanicolaou para las mujeres cada 3 años entre las edades de 21 y 29 años. Luego, pruebas de Papanicolaou y de detección del VPH cada 5 años para mujeres entre 30 y 65 años de edad. Las pruebas pueden finalizar a la edad de 65 años para mujeres con antecedentes de resultados normales de Papanicolaou.



### **Sométase a una revisión médica.** ¿Es

tiempo de programar sus pruebas de detección? Hable con su médico. Juntos pueden crear el mejor programa de pruebas de detección de cáncer de cuello uterino para usted. ¿Necesita encontrar un nuevo médico? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que figura al reverso de su tarjeta de identificación de miembro o visite nuestro sitio web para miembros en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o utilice la aplicación UnitedHealthcare **Health4Me**®.



## Hágase cargo.

### **Consulte a su proveedor de atención primaria para su visita anual de rutina.**

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 visita de rutina. Recibirá cualquier prueba, examen, vacunas u otros tratamientos que necesite para mantenerse saludable. Su PCP puede buscar problemas que a menudo no presentan síntomas.

Usted y su PCP son un equipo. Pueden trabajar en conjunto para mantenerlo sano y asegurarse de que obtenga la atención que necesita. Su PCP puede brindarle asesoramiento acerca de su salud. De día o de noche, su PCP está solo a una llamada telefónica de distancia. Su PCP también puede remitirlo al hospital o a especialistas cuando sea necesario.

Empiece el año con el pie derecho al programar una cita con su PCP. Consulte su tarjeta de identificación de miembro para su PCP asignado. Solo podrá recibir servicios de atención primaria por parte del PCP que figura en su tarjeta de identificación de miembro u otro proveedor de atención primaria del mismo consultorio médico. Si su tarjeta de identificación tiene un PCP diferente o si desea elegir uno nuevo, llame a Servicios para miembros.



**¿Tiene alguna pregunta?** Podemos ayudarle. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que figura al reverso de su tarjeta de identificación de miembro. Podemos ayudarle a cambiar su PCP o actualizar su PCP si el nombre que figura en su tarjeta de identificación de miembro es incorrecto.


# 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 para ponerse en contacto con el médico, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que figura al reverso de su tarjeta de identificación de miembro o utilice la aplicación **Health4Me**.

## 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, pregunte acerca de sus beneficios o emita una queja en cualquier idioma (línea gratuita).

**Llame al número que figura al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.**

### **Nuestro sitio web y aplicación**

**móvil:** Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o consulte su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

**[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)  
Health4Me®**

**Healthy First Steps®:** Reciba apoyo durante su embarazo.

**1-800-599-5985, TTY 711**

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

**[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)**

# 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](http://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 acerca de sus beneficios de salud del comportamiento, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que figura al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

## **NOTICE OF NON-DISCRIMINATION**

UnitedHealthcare Community Plan complies with Federal civil rights laws. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

UnitedHealthcare Community Plan provides the following:

- Free aids and services to people with disabilities to help you communicate with us, such as:
  - Qualified sign language interpreters
  - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Free language services to people whose first language is not English, such as:
  - Qualified interpreters
  - Information written in other languages

If you need these services, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has not given you these services or treated you differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with Civil Rights Coordinator by:

- Mail:                   Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130
- Email:                 **[UHC\\_Civil\\_Rights@uhc.com](mailto:UHC_Civil_Rights@uhc.com)**

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights by:

- Web:                   Office for Civil Rights Complaint Portal at  
**<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**
- Mail:                   U.S. Dept. of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201
- Phone:                 Toll-free 1-800-868-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

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 Member Services at **1-800-493-4647, TTY 711**, Monday – Friday 8:00 a.m. to 6:00 p.m.

## LANGUAGE ASSISTANCE

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-493-4647 TTY/711.	English
ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-493-4647 TTY/711.	Spanish/ Español
注意：您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-493-4647 TTY/711。	Chinese/ 中文
ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-493-4647 رقم هاتف الصم والبكم TTY/711.	Arabic/ اللغة العربية
주의: 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 1-800-493-4647 TTY/711로 전화하시기 바랍니다.	Korean/ 한국어
ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-493-4647 (телетайп: TTY/711).	Russian/ Русский
ATTENZIONE: Nel caso in cui la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il 1-800-493-4647 TTY/711.	Italian/ Italiano
ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-493-4647 TTY/711.	French/ Français
ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-493-4647 TTY/711.	French Creole/ Kreyòl ki soti nan Fransè
אכטונג: אויב איר רעדט אידיש, זענען פאראן פאר אייך שפראך הילף סערוויסעס פריי פון אפצאל. רופט 1-800-493-4647 TTY/711.	Yiddish/ אידיש
UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-800-493-4647 TTY/711.	Polish/ Polski
PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyong pantulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-493-4647 TTY/711.	Tagalog
দৃষ্টি আকর্ষণ: যদি আপনার ভাষা “Bengali বাংলা” হয় তাহলে আপনি বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পাবেন। 1-800-493-4647 TTY/711 নম্বরে ফোন করুন।	Bengali/ বাংলা
KUJDES: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-493-4647 TTY/711.	Albanian/ Shqip
ΠΡΟΣΟΧΗ: Στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε 1-800-493-4647 TTY/711.	Greek/ Ελληνικά
توجه دیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے زبان سے متعلق مدد کی خدمات مفت دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-800-493-4647 TTY/711.	Urdu/ اردو

## NOTIFICACIÓN DE LA NO-DISCRIMINACIÓN

UnitedHealthcare Community Plan cumple con los requisitos fijados por las leyes Federales de los derechos civiles. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

UnitedHealthcare Community Plan provee lo siguiente:

- Asistencia y servicios gratuitos de ayuda para las personas con discapacidades en su comunicación con nosotros, con:
  - Interpretes calificados en el lenguaje de señas
  - Información por escrito en diferentes formatos (letras de mayor tamaño, audición, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios gratuitos con diversos idiomas para personas para quienes el inglés no es su lengua materna, como:
  - Interpretes calificados
  - Información impresa en diversos idiomas

Si usted necesita estos servicios, por favor llame gratuitamente al número anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Si usted piensa que UnitedHealthcare Community Plan no le ha brindado estos servicios o le han tratado a usted de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante el Coordinador de los Derechos Civiles (Civil Rights Coordinator) haciéndolo por:

- Correo: Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130
- Correo electrónico: **UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Usted también puede presentar una queja acerca de sus derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, haciendo por:

Internet: Sitio en Internet para la Oficina de Derechos Civiles en  
**<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

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

Teléfono: Gratuitamente al 1-800-868-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

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 a Servicios para Miembros al **1-800-493-4647, TTY 711**, de lunes a viernes, 8:00 a.m. a 6:00 p.m.