



Health TALK

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.



Respire con facilidad.

Cómo controlar el asma cuando hace frío.

Muchas personas que padecen asma dan un respiro de alivio cuando llega el invierno. Los desencadenantes en espacios abiertos como el polen y las malas hierbas desaparecen. Pero algunas personas se sienten peor en el invierno, su asma puede desencadenarse por el aire frío o seco. Los ácaros del polvo y la caspa de las mascotas también pueden acumularse cuando las ventanas están cerradas.

Estos son 4 consejos para el control del asma en invierno:

- 1. Beba mucha agua,** intente que sean 8 vasos al día.
- 2. Utilice un humidificador en el interior,** límpielo y cambie el filtro a menudo.

3. Cúbrase la boca y la nariz cuando esté en el exterior, utilice una bufanda o tapabocas.

4. Aspire y limpie el polvo a menudo. Mantenga a las mascotas fuera de las habitaciones. Lave las sábanas de las camas semanalmente.



Tenga un plan. ¿Sufre de asma?

Hable con su médico sobre si necesita cambiar su plan de acción contra el asma de acuerdo con la estación. Recuerde llevar con usted su inhalador de rescate.



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 **1-866-622-7982, TTY 711**, o utilice la aplicación **Health4Me**.

Conozca sus cifras.

Casi 1 de cada 3 adultos sufre de presión arterial elevada, también denominada 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.
- Límite el consumo de sal a menos de 1,500 mg al día.
- Manténgase en un peso saludable.
- Límite 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 acudir a todas las citas de seguimiento con su médico. Pida que le examinen la presión arterial a menudo.



Tiempo de pruebas.

El cáncer de colon es prevenible. No espere a que los síntomas se presenten para hacerse un examen. Los síntomas no siempre son evidentes, pero pueden incluir:

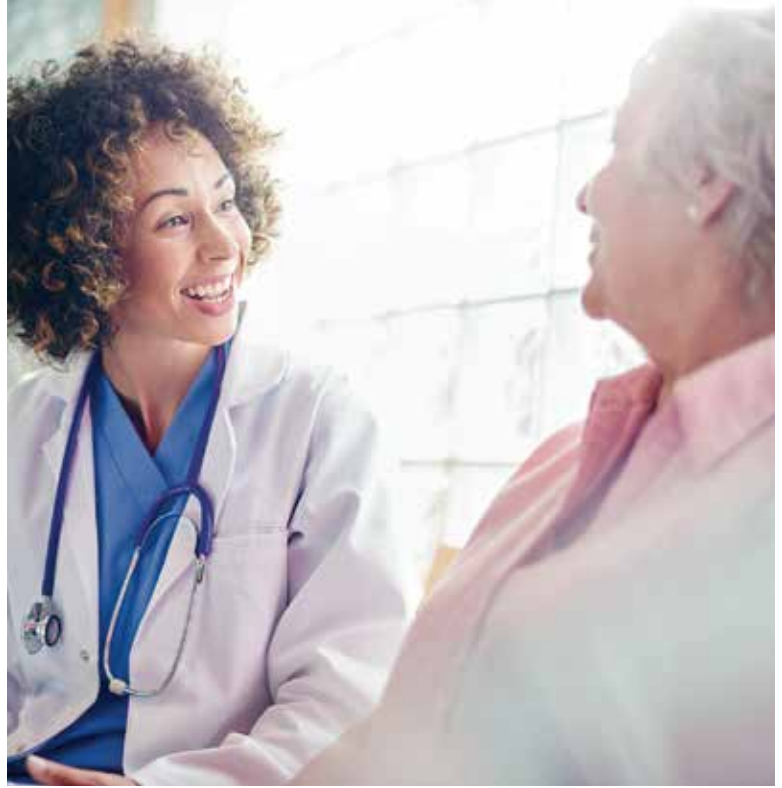
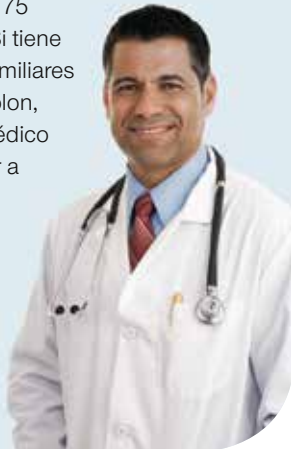
- Cambios en los hábitos intestinales.
- Cambios en la consistencia de las heces.
- Sangre en las heces.
- Dolor abdominal.

Su riesgo de cáncer de colon aumenta después de los 45 años de edad. Si es mayor de 45 años, hable con su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) sobre la prueba de detección con colonoscopia. Una colonoscopia es una prueba que examina el intestino grueso con una cámara. También remueve pólipos, los cuales son nódulos pequeños. Los pólipos que se extirpan se analizan para detectar cáncer. La mayoría de los pólipos no son cancerosos, pero al extraerlos se evita que se conviertan en cáncer. Si se encuentra cáncer, es muy tratable cuando se detecta en etapa temprana.



Hágase un examen.

La Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda que los adultos en riesgo promedio se realicen pruebas de detección de cáncer de colon cada 10 años desde los 45 hasta los 75 años de edad. Si tiene antecedentes familiares de cáncer de colon, hable con su médico sobre comenzar a realizarse las pruebas de detección con mayor anticipación.



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 la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-622-7982, TTY 711**, visite nuestro sitio web para miembros en **myuhc.com/CommunityPlan** o utilice la aplicación UnitedHealthcare **Health4Me®**.



Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, pregunte acerca de sus beneficios o emita una queja en cualquier idioma (línea gratuita).
1-866-622-7982, TTY 711

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
Health4Me®**

NurseLineSM: Obtenga asesoramiento en salud por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (línea gratuita).
1-888-547-3674, TTY 711

MyHealthLineTM: ¿No tiene teléfono móvil? Llame a la línea de Servicios para miembros para conocer más acerca de Lifeline, un programa telefónico federal gratuito.
1-866-622-7982, TTY 711

QuitLine: Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar (línea gratuita).
**quitnow.net
1-800-227-2345, TTY 711**

Línea telefónica directa de ayuda nacional contra la violencia doméstica: Obtenga asistencia, recursos y asesoramiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana (línea gratuita).
**1-800-799-SAFE
TTY 1-800-787-3224
thehotline.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**.
- 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 **1-866-622-7982, TTY 711**.



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. In other words, 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 free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, contact UnitedHealthcare Community Plan at the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711.

If you feel that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance by mail or email:

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

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office of Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> or by mail at:

Mail:

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

Phone:

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

Complaint forms are available at

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>



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

UnitedHealthcare Community Plan:

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

Si usted necesita estos servicios, por favor llame gratuitamente al número para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro del plan de salud, TTY 711.

Si usted piensa que UnitedHealthcare Community Plan no le ha brindado estos servicios o le ha tratado a usted de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, usted puede presentar una queja por correo o correo electrónico a:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
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, electrónicamente a través del sitio para quejas de la Oficina de Derechos Civiles en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>** o por correo en:

Correo:

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

Teléfono:

Gratuitamente al **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TDD)

Formularios para quejas se encuentran disponibles en **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Please call **1-866-622-7982, TTY 711**.

Spanish

ATENCIÓN: si habla **español (Spanish)**, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-622-7982, TTY 711**.

Korean

참고: **한국어(Korean)**를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-622-7982, TTY 711** 로 전화하십시오.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng **Việt (Vietnamese)**, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-866-622-7982, TTY 711**.

Chinese

注意：如果您說**中文 (Chinese)**，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-866-622-7982**，或聽障專線 (TTY) **711**。

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث **العربية (Arabic)**، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجانًا. اتصل على الرقم **1-866-622-7982**، الهاتف النصي **711**.

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog (Tagalog)**, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-622-7982, TTY 711**.

Persian (Farsi)

توجه: اگر به فارسی **(Farsi)** صحبت می کنید، خدمات ترجمه به صورت رایگان در اختیارتان قرار می گیرد. با **1-866-622-7982 (TTY 711)** تماس بگیرید.

Amharic

አማርኛ (Amharic) ቁጥንቁ የሚናገሩ ከሆነ የቁንቁ ርዳታ አገልግሎት ከክፍያ ነጻ ይገኝሎታል። **1-866-622-7982, TTY 711 ይደውሉ።**

Urdu

اگر آپ **اردو (Urdu)** بولتے/بولتی ہیں، تو آپ کے لیے زبان سے متعلق اعانت کی خدمات، مفت دستیاب ہیں۔ کال کریں **1-866-622-7982**، ٹی ٹی وائی **711**۔

French

ATTENTION : Si vous parlez **français (French)**, vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-866-622-7982, TTY 711**.

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-**русски (Russian)**, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел **1-866-622-7982, TTY 711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी (Hindi) भाषा बोलते हैं तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। कॉल करें **1-866-622-7982, TTY 711**.

German

HINWEIS: Wenn Sie **Deutsch (German)** sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachendienste zur Verfügung. Wählen Sie: **1-866-622-7982, TTY 711**.

Bengali

আপনি যদি **বাংলায় কথা (Bengali)** বলেন, তাহলে ভাষা সহায়তা পরিষেবাগুলি, আপনার জন্য বিনামূল্যে উপলব্ধ আছে। **1-866-622-7982, TTY 711** নম্বরে ফোন করুন।

Kru (Bassa)

TÒ ÌDÙŨ NÒ MÒ DYÍIN CÁO: À bédé gbo-kpá-kpá **bó wuḍu (Kru (Bassa))**-dù kò-kò po-nyò bě bì n̄ à gbo bó pídyi. M̄ dyi gbo-kpá-kpá m̄ ín, d̄á n̄ò bà n̄ià k̄e: **1-866-622-7982, TTY 711**.

Igbo

Ọ bụrụ na ị na asụ **Igbo (Igbo)**, ọrụ enyemaka asụsụ, n'efu dijiri gi. Kpọọ **1-866-622-7982, TTY 711**.

Yoruba

Tí ó bá ń sọ **Yorùbá (Yoruba)**, ìrànlọ́wọ́ ìtumò èdè, wá fún ọ ní ọ̀fẹ́. Pe **1-866-622-7982, TTY 711**.