



iStock.com: Martimns

VERANO 2020



Sepa a dónde ir.

¿Cuándo debe acudir a la sala de emergencias (ER)? Depende de la gravedad de sus síntomas. En el caso de situaciones que no pueda controlar, como dificultad para respirar o pérdida de la visión, acuda a la ER. Si está lastimado de alguna otra forma, su proveedor de atención primaria (PCP) o un centro de atención de urgencia pueden ser el mejor lugar para obtener la atención que necesita. Visite [uhc.com/knowwheretogoforcare](https://www.uhc.com/knowwheretogoforcare) para obtener más información.

Habilidades para la jardinería.

La jardinería puede ayudarle a reducir el estrés y la ansiedad.

Una encuesta reciente de Gallup reveló que el 55% de los estadounidenses se sienten estresados en algún momento del día. Si se siente estresado, considere la jardinería, que a veces también se conoce como “terapia hortícola”. Esta puede:

- Reducir los síntomas del estrés y la ansiedad.
- Ayudarlo a concentrarse en pensamientos más positivos.
- Mejorar su capacidad para prestar atención.

Si no tiene el espacio para tener su propio jardín al aire libre, puede usar jardineras para interiores. Intente comenzar de a poco con hierbas fáciles de cultivar, como albahaca, cebollino o menta. Luego, ¡puede usarlas en su próxima comida!



Deshágase del estrés. Para obtener más información sobre sus beneficios de salud del comportamiento, llame a Servicios para miembros al **1-866-270-5785, TTY 711.**

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30449
Salt Lake City, UT 84131-0449



istock.com: monkeybusinessimages, tsz

Cambios sutiles.

Cómo detectar el cáncer de piel.

¿Sabía usted que el cáncer de piel es el cáncer más común en los Estados Unidos? Puede afectar a cualquier persona, sin importar el color de su piel. La buena noticia es que casi todos los cánceres de piel se pueden tratar si se detectan a tiempo.

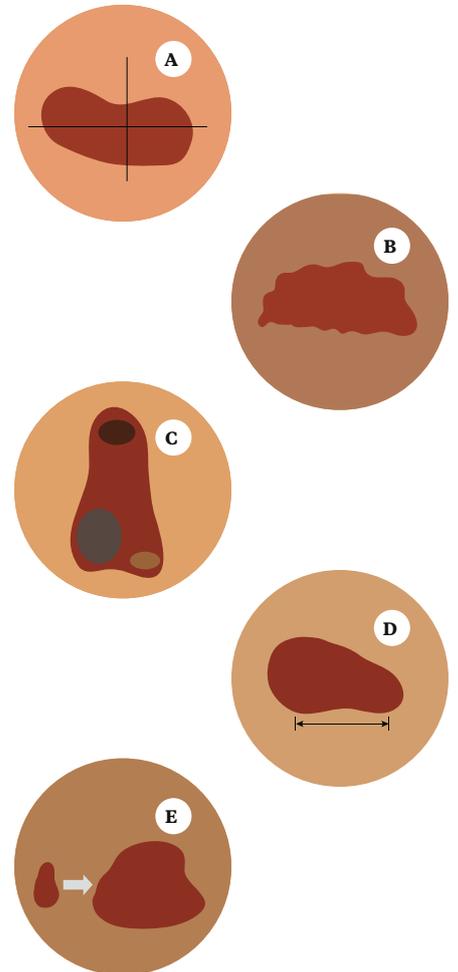
Saber qué buscar es importante. Si observa un cambio en un lunar o una nueva mancha en la piel, recuerde sus ABCDE:

- A. Asimetría:** Una mitad no coincide con la otra.
- B. Borde:** Bordes desiguales, irregulares o mal definidos.
- C. Color:** Variedad de colores, como marrón, tostado, rojo o negro, en diferentes áreas.
- D. Diámetro:** Crece más de $\frac{1}{4}$ de pulgada de ancho.
- E. Evolución:** Cambio de tamaño, forma, color, altura o cualquier otro rasgo.

Una forma sencilla de proteger su piel y reducir su riesgo de tener cáncer de piel es usar protector solar al salir al aire libre. Utilice uno que sea de amplio espectro, resistente al agua y que tenga un factor de protección solar (FPS) de 30 o más. Vuelva a aplicar cada 2 horas. Esto ayuda a proteger la piel de los rayos ultravioleta (UV) del sol que causan cáncer.



Consulte a un especialista. Si observa alguno de estos sutiles cambios en la piel, debe acudir al médico. Su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) puede hacer un examen y una biopsia de la piel o, si es necesario, remitirlo a un especialista. Para obtener más información sobre sus beneficios, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-270-5785, TTY 711**. O bien, visite nuestro sitio web en **myuhc.com/CommunityPlan**.



Un picnic familiar saludable.

Consejos para que su próximo picnic sea entretenido y seguro.

Las actividades al aire libre son una excelente forma de divertirse y estar activo. Sin embargo, dado que el COVID-19 se ha extendido por todo Estados Unidos, es posible que deba tomar medidas adicionales para mantener a su familia segura y saludable cuando pase tiempo al aire libre. Si está planeando un picnic familiar este verano, intente que sea un grupo pequeño para evitar la propagación de gérmenes. Los siguientes son algunos consejos:

Una guarnición brillante.

Ya sea que vaya a hacer un asado, comer sándwiches o picar bocadillos y entremeses, una ensalada fresca es un complemento perfecto para cualquier comida de verano. Nuestra receta fácil de ensalada de verano incluye pepinos y tomates cherry, que están repletos de nutrientes y llenos de sabor. Busque la receta completa en healthtalksiderecipe.myuhc.com.

Hidrátese.

Su organismo necesita agua, al mantenerse hidratado puede funcionar bien. A algunas personas les resulta más fácil beberla si agregan limón o bayas al agua fría o soda (agua carbonatada). Comer frutas y vegetales frescos con alto contenido de agua, como sandía o pepino, también es una buena opción. Además de beber agua, limite las bebidas azucaradas, alcohólicas o con cafeína, ya que no lo hidratan de la misma forma que el agua.

Muévase.

Las pautas establecen que los niños de 6 años en adelante necesitan al menos 1 hora de actividad física cada día. Las siguientes son algunas ideas para que sus hijos se muevan durante su picnic:

- Camine o vaya en bicicleta al picnic.
- Juegue a atrapar con una pelota o un Frisbee.
- Salte la cuerda.





iStock.com: Vesnaanjic



iStock.com: NikiLitov

Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, solicite transporte, pregunte por sus beneficios o emita una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-866-270-5785, TTY 711

Nuestro sitio web: Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o consulte su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.
myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine: Obtenga asesoramiento en salud por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).
1-866-270-5785, TTY 711

California Smokers' Helpline (Línea de ayuda para fumadores de California): Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar (llamada gratuita).
1-800-NO-BUTTS (1-800-987-2908), TTY 711

Administración de casos: Los miembros con necesidades complejas pueden recibir llamadas telefónicas y visitas a domicilio, educación en salud, remisiones a recursos de la comunidad, recordatorios de citas, asistencia con transporte y más (llamada gratuita).
1-866-270-5785, TTY 711

Biblioteca de recursos de materiales sobre educación para la salud: Acceda y descargue materiales de educación para la salud sobre diversos temas de bienestar en **UHCommunityPlan.com/CA**. Los materiales están disponibles bajo solicitud en letra grande, braille u otros idiomas.

¿Quiere recibir información en formato electrónico? Llame a Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico (llamada gratuita).
1-866-270-5785, TTY 711

¿Es momento de vacunarse?

Asegúrese de que su hijo reciba todas las vacunas que necesita.

Llame al proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) de su hijo para averiguar si está al día con sus vacunas para que pueda comenzar a marcarlas en el cuadro a continuación. Programe una cita si su hijo debe recibir alguna de estas vacunas. Con la crisis de salud de COVID-19, muchos PCP han cambiado la forma en que ofrecen consultas de niño sano y vacunan a los niños. Por ejemplo, las vacunas pueden administrarse en el auto o en un lugar o día específico.

Inmunizaciones.	Vacunas para bebés (del nacimiento a los 15 meses).	Vacunas de refuerzo para niños pequeños (de 4 a 6 años).
HepB: Hepatitis B	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
HepA: Hepatitis A	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
DTaP: Difteria, tétanos, tos ferina	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hib: Haemophilus influenzae tipo b	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
IPV: Poliomielitis	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PCV: Neumococo	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
RV: Rotavirus	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
MMR: Sarampión, paperas, rubéola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varicella: Varicela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Influenza (anualmente)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



No se arriesgue, vacúnese. Si su hijo debe recibir una vacuna, programe una visita con su PCP hoy. Si su PCP no ofrece vacunas durante este tiempo, llámenos a la línea gratuita al **1-866-270-5785, TTY 711**. Haremos los ajustes necesarios con otro consultorio para asegurar que su hijo se mantenga al corriente con las vacunas.

COVID-19



Mensaje importante de UnitedHealthcare sobre el coronavirus (COVID-19)

Su salud y bienestar son nuestra máxima prioridad. Por esta razón, queremos asegurarnos de que esté informado sobre el coronavirus (COVID-19). Trabajamos junto a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), y nos guiamos por la información más reciente de estos. A su vez, estamos en contacto con los departamentos de salud pública locales y estatales. Para obtener la información y los recursos más actualizados sobre prevención, cobertura, atención y apoyo, visite [UHCCommunityPlan.com/covid-19](https://www.uhccommunityplan.com/covid-19).

¿Cómo puedo protegerme de la COVID-19?

La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar estar expuesto a este virus. Como en el caso de toda enfermedad potencial, como la gripe, es importante seguir buenas prácticas de prevención, que incluyen:

- Lavarse las manos con jabón y agua durante 20 segundos o usar desinfectante para manos a base de alcohol con, al menos, 60 % de alcohol si no hay jabón y agua disponibles.
- No se toque los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.
- Trate de no acercarse a personas que puedan estar enfermas.
- No comparta tazas ni utensilios de cocina con personas que están enfermas.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y, luego, tire el pañuelo a la basura.
- Si bien la vacuna contra la gripe no detiene a la COVID-19, sigue siendo bueno protegerse contra la gripe. Comuníquese con su proveedor de atención primaria y programe la administración de la vacuna contra la gripe.

Manténgase informado sobre las recomendaciones más recientes:

- Para obtener la información más actualizada sobre la COVID-19, visite la página sobre la COVID-19 de los CDC [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)



Cinco pasos para lavarse las manos correctamente

Lavarse las manos es una de las mejores maneras de protegerse a usted mismo y a su familia de la enfermedad. Durante la pandemia de la COVID-19, mantener las manos limpias es especialmente importante para ayudar a prevenir la propagación del virus.

Lavarse las manos es fácil y es una de las formas más efectivas de prevenir la propagación de los gérmenes. Las manos limpias pueden evitar que los gérmenes se propaguen de una persona a otra y en toda una comunidad, desde su hogar y lugar de trabajo hasta hospitales y centros de cuidado infantil.

Siempre siga estos cinco pasos

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y aplíquese jabón.
2. Enjabónese las manos frotándolas con el jabón. Enjabónese la parte posterior de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Refriéguese las manos durante, al menos, 20 segundos. ¿Necesita un temporizador? Tararee la canción del “Feliz cumpleaños” de principio a fin dos veces.
4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.
5. Séquese las manos con una toalla limpia o déjelas secar al aire libre.

Obtenga más información sobre el lavado de manos regular en [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing).



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, origen nacional, 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, origen nacional, 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 1-800-368-1019, 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 al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de 7 a.m. a 7 p.m., de lunes a viernes.

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Spanish

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición los servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY: 711**번으로 전화해 주십시오.

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**1-866-270-5785, TTY: 711**

Simplified Chinese

请注意：如果您不会说英语，您可以免费获取语言帮助服务。请致电**1-866-270-5785（听障专线：711）**

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785, TTY: 711**

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-866-270-5785, TTY: 711**

Farsi

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با **TTY: 711, 1-866-270-5785** تماس بگیرید.

Japanese

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-866-270-5785, TTY: 711** まで、お電話にてご連絡ください。

Mon-Khmer

ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អូល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ
ទូរស័ព្ទ **1-866-270-5785, TTY: 711**។

Hmong

LUS QHIA: Yog tias koj hais lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau
1-866-270-5785, TTY: 711.

Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
1-866-270-5785, TTY: 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Arabic

ملحوظة: إذا كنت تتحدث، فاذكر اللغة، حيث إن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجانًا. اتصل بالرقم
1-866-270-5785 الهاتف النصي **711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं।
1-866-270-5785, TTY: 711 पर कॉल करें।

Thai

โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาอังกฤษไม่ได้ มีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาให้แก่ท่านโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Laotian

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ
☎ **1-866-270-5785, TTY: 711**