



# Health TALK

INVIERNO 2020



## ¿Sabía que...?

En los Estados Unidos, la forma más común de que los niños se contagien de VIH es a través de sus madres. Las mujeres con VIH no deben amamantar a sus bebés después de dar a luz. Esto ayuda a prevenir la transmisión del virus al bebé.

## Un comienzo saludable.



### Las consultas de rutina anuales son importantes.

Los controles permiten que los niños estén sanos a cualquier edad. Incluso los preadolescentes y adolescentes deben acudir a su proveedor de atención primaria (PCP) para una consulta de rutina cada año. Estas consultas aseguran que su hijo esté madurando y se esté desarrollando bien.

El PCP de su hijo es su socio en salud. Una consulta de rutina anual le brinda la oportunidad de hablar con él sobre lo que es importante para usted. Hable con el PCP sobre las inquietudes de salud que tenga. Haga preguntas. En conjunto, pueden elaborar un plan y hacerse cargo de la salud de su hijo.



**¿Necesita un nuevo PCP?** Podemos ayudarlo a encontrar un proveedor que sea adecuado para su hijo. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan) o llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-292-0359, TTY 711**.



# Más allá de la depresión de invierno.

## Cuidado personal para el trastorno afectivo estacional.

El trastorno afectivo estacional (TAE) es una forma de depresión. Las personas padecen de TAE principalmente durante los meses fríos y oscuros del invierno. Los síntomas incluyen tristeza, así como irritabilidad, dormir en exceso y aumento de peso. Si cree que sufre de TAE, pruebe estos consejos de cuidado personal:

- **Ejercicio.** Se sabe que la actividad física mejora el estado de ánimo y alivia el estrés.
- **Pase tiempo al aire libre.** La luz exterior puede ayudarlo a sentirse mejor, incluso en días nublados. Salga a dar un paseo.
- **Tome vitaminas.** El TAE se ha asociado con la deficiencia de vitamina D. Hable con su médico sobre la vitamina D u otros suplementos.

 **¿Tiene TAE?** Si sus síntomas no mejoran con el cuidado personal, hable con su proveedor. Puede beneficiarse con la terapia conversacional o con antidepresivos. Para obtener información sobre el uso de sus beneficios de atención de salud mental, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-292-0359, TTY 711**. O bien, visite **LiveandWorkWell.com**.

## El debate sobre el vapeo.

La mayoría de los adolescentes y adultos saben que fumar y otros usos del tabaco son peligrosos, ¿pero qué sucede con vapear?

Vapear puede parecer divertido e inofensivo. Sin embargo, muchos profesionales de la salud están de acuerdo en que vapear puede ser perjudicial para el cuerpo. Vapear sigue siendo una forma de nicotina, no es solo agua vaporizada.

La mejor forma de dejar de fumar o utilizar utensilios de vapeo es nunca empezar. Si fuma y desea dejar de hacerlo, el vapeo no es una buena opción. No hay pruebas de que el vapeo sea seguro o exitoso para ayudar a los fumadores a dejar de fumar. Hable con su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) sobre los métodos comprobados para dejar de fumar.



### ¿Es el momento de dejar de fumar?

Puede dejar de fumar y vapear para siempre con la ayuda adecuada. Obtenga apoyo e información por teléfono llamando a la Sociedad estadounidense del cáncer al **1-800-227-2345, TTY 711**. O bien, obtenga ayuda gratuita en línea, en **quitnow.net**.





# Descanse tranquilo.

## Tratamiento de los síntomas del resfrío y la gripe.

La temporada de gripe y resfríos está en plena acción. Estas enfermedades a menudo aparecen repentinamente en los meses más fríos.

La gripe puede causar tos, dolor de garganta y congestión nasal. También puede tener fiebre y sentirse adolorido y cansado. A algunas personas les da dolor de cabeza o malestar estomacal.

No hay cura para la gripe, pero el cuidado personal puede ayudarlo a sentirse un poco mejor hasta que pase. Siga estos consejos para lograr una recuperación más cómoda:

- Tome un medicamento para reducir la fiebre y aliviar el dolor.
- Duerma lo suficiente.
- Beba mucha agua.
- Quédese en casa y no vaya al trabajo o a la escuela para evitar contagiar la enfermedad a otras personas.

 **Es su mejor opción.** No hay ningún costo para usted por las vacunas contra la gripe. El mejor lugar para vacunarse es en el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP). También le pueden aplicar una en cualquier clínica o tienda que acepte su plan. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) para encontrar ubicaciones cercanas.

## Prueba para detectar la presencia de plomo en niños.

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

Demasiado plomo en el cuerpo de un niño conduce al envenenamiento por plomo. Muchos niños que padecen envenenamiento por plomo no presentan síntomas, por ello, es importante realizar pruebas. Los requisitos en Missouri para las pruebas son:

- A todos los niños hasta los 6 años se les debe realizar la prueba anualmente si viven o visitan un área de alto riesgo (requisito de la ley estatal de Missouri).
- Los niños que no viven o no visitan un área conocida de alto riesgo pueden necesitar pruebas de detección de plomo si las preguntas que el proveedor de atención primaria (PCP) les hace a los padres sobre el plomo indican que hay una posible fuente de plomo con la que el niño está en contacto.
- A todos los niños se les debe realizar la prueba al año y a los 2 años, incluso si el niño vive en un área que no es de alto riesgo.
- A todos los niños entre 1 y 6 años se les debe realizar la prueba si nunca se las han hecho con anterioridad.

 **Programa sus pruebas de detección.** ¿Necesita su hijo que le realicen una prueba para detectar la presencia de plomo? Pregunte a su médico.



## Rincón de recursos.

**Servicios para miembros:** Encuentre un médico, pregunte por sus beneficios o emita una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).  
**1-866-292-0359, 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](http://myuhc.com/CommunityPlan)**

**NurseLine:** Obtenga asesoramiento de salud de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).  
**1-866-351-6827, TTY 711**

**Healthy First Steps®:** Reciba apoyo durante su embarazo (llamada gratuita).  
**1-877-370-2851, TTY 711**

**KidsHealth®:** Obtenga información confiable sobre temas de salud para y sobre los niños.  
**[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)**

**Obtenga transporte sin costo para ir a las citas médicas:** Llame a Servicios para miembros para realizar una reserva. Cuando se le pregunte por qué está llamando, diga “transportation” (transporte).  
**1-866-292-0359, TTY 711**  
**De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.**

# Una familia en forma.

**Ejercicios en el interior y al aire libre para los meses de invierno.**

Muestre a sus hijos la importancia del ejercicio apartando tiempo para que la familia esté en forma. Puede hacer que el ejercicio sea divertido este invierno con una mezcla de actividades en el interior y al aire libre. Hacer ejercicio juntos es una gran forma de mantener a su familia saludable y de pasar un buen momento juntos.

Algunas ideas para las actividades de ejercicio en el interior este invierno son:

- Ejercicios sencillos como saltar abriendo brazos y piernas (jumping jacks), sentadillas o flexiones.
- Videos de ejercicios en línea.
- Bailar.
- Levantar pesas (puede utilizar artículos comunes como productos enlatados, cajas de agua o bolsas de papas si no tiene mancuernas).

El hecho de que haga frío afuera no significa que no pueda pasar tiempo al aire libre y hacer algo de ejercicio. Pero es importante tener la vestimenta adecuada según el clima. Esto significa vestirse en capas y usar un gorro, guantes o mitones, calcetines gruesos, botas y una chaqueta de invierno.

Algunas actividades de ejercicio al aire libre son:

- Andar en trineo.
- Patinar sobre hielo.
- Caminar.
- Palear la nieve.

Dedicar tiempo al ejercicio durante todo el año es importante para mantener una buena salud. Trate de hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio moderado todos los días o la mayoría de los días de la semana.

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::**