



Health Talk



stock.adobe.com/FeeldealHD images

Otoño 2021

United
Healthcare®
Community Plan

Manténgase conectado

Descargue la aplicación móvil de UnitedHealthcare, que está diseñada para personas ocupadas. La puede encontrar en la App Store o en Google Play, o escanearla aquí.



Nos preocupamos por usted

Ofrecemos a nuestros proveedores herramientas para que puedan atender mejor a nuestros miembros. Estas herramientas se denominan pautas de práctica clínica e informan a los proveedores sobre cómo gestionar las enfermedades y promover el bienestar. Las pautas abarcan la atención a una serie de enfermedades y afecciones como la diabetes, la presión arterial alta y la depresión. También brindan información sobre cómo mantenerse sano con una dieta adecuada, ejercicio y las vacunas recomendadas.



Conozca más. Para obtener más información, visite uhcprovider.com/cpg.

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 219359
Kansas City, MO 64121-9359

AMC-063-KY-CAID-SPAN

CSKY21MC4887808_003



**Mente sana,
cuerpo sano**

Racismo y salud mental

Durante el pasado año, los medios de comunicación han compartido historias de violencia policial, crímenes motivados por el odio y otras formas de discriminación racial. Hablar de los efectos del racismo no siempre es fácil, pero debemos empezar la conversación. Si el racismo está haciendo estragos en su salud mental, no está solo, hay ayuda disponible.

Si cree que está experimentando un trauma o estrés por motivos raciales, puede obtener ayuda de un terapeuta especializado en traumas multiculturales o raciales. Estos terapeutas trabajan para crear un espacio de confianza, abierto y culturalmente positivo para que usted pueda sanar.

Es importante encontrar un proveedor de salud mental con el que se sienta cómodo para hablar y en el que confíe; esto también es importante para la atención preventiva. Debe visitar a su proveedor de atención primaria cada año para una consulta de rutina anual. De este modo, su proveedor tiene la oportunidad de detectar los problemas a tiempo, cuando son más fáciles de tratar.



Encuentre un proveedor.

Podemos ayudarlo a encontrar un proveedor de salud mental o de atención primaria que sea adecuado para usted. Visite myuhc.com/communityplan.

Sopa de 5 latas

Una receta sencilla y sabrosa

Preparar una deliciosa y sustanciosa sopa este otoño es tan fácil como 1, 2, 3, 4, 5. Simplemente combine y caliente estos alimentos básicos de la despensa, y tendrá una cena saludable en su mesa en menos de 20 minutos. Esta receta rinde para 6 personas y cuesta menos de 5 dólares.

| Ingredientes | Costo aproximado (Walmart) |
|---|----------------------------|
| 1 Lata de tomates picados de 14.5 onzas | \$0.72 |
| 1 Lata de maíz de 15 onzas | \$0.50 |
| 1 Lata de sopa minestrone de 19 onzas lista para servir | \$1.42 |
| 1 Lata de verduras mixtas de 15 onzas | \$0.58 |
| 1 Lata de frijoles negros de 15 onzas, lavados y escurridos | \$0.72 |

Instrucciones

1. Mezcle todos los ingredientes en una olla grande
2. Caliente en la estufa a fuego medio hasta calentar completamente (unos 10 a 15 minutos)

Consejo para cocinar con buena sazón

Haga la receta a su manera añadiendo especias (al gusto) para darle más sabor. El ajo, el comino y el chile en polvo le darán un sabor más picante a la sopa. El condimento italiano, la sal y la pimienta le darán un toque más sabroso y terroso.

Fuente de la receta: WW



Consulte en línea. Para obtener más recetas saludables de otoño, visite healthtalkrecipes.myuhc.com. También

encontrará un breve vídeo sobre qué alimentos deben comprarse congelados.



iStock.com/jacoblund

Combata la gripe

Es el momento de su vacuna anual contra la gripe

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan que todas las personas mayores de 6 meses se vacunen contra la gripe cada año; esta vacuna está disponible en los meses de otoño e invierno. Es el primer paso, y el más importante, para protegerlo a usted y a su familia contra la gripe.

Si aún no se ha vacunado contra el COVID-19, consulte a su proveedor sobre cuándo debe hacerlo. Las vacunas contra el COVID-19, autorizadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA), han demostrado ser seguras y eficaces para la mayoría de las personas a partir de los 12 años.



Es lo mejor que puede hacer. La vacuna contra la gripe o el COVID-19

no tienen ningún costo para usted. Puede obtenerlas en cualquier clínica o farmacia que acepte su plan. Visite myuhc.com/communityplan para encontrar una sucursal cerca de usted.

Manténgalos sanos

Póngase al día con las consultas de rutina de los adolescentes y las vacunas

Debido al COVID-19, muchos niños se han retrasado en las consultas de rutina y las vacunas. Si su hijo se perdió la revisión de regreso a la escuela este año, no es demasiado tarde para realizarla.

Las consultas de rutina son necesarias durante toda la infancia, desde los bebés hasta los adolescentes. Estas consultas pueden incluir:

- Un examen físico
- Vacunas
- Pruebas de visión y audición
- Análisis de la actividad física y nutrición
- Exámenes de desarrollo para el habla, la alimentación y la actividad física
- Preguntas acerca de la salud y los antecedentes médicos de su hijo
- Análisis de laboratorio, por ejemplo, de orina y sangre

Durante la consulta de rutina, pregunte al proveedor de su hijo si está al día con sus vacunas. El cumplimiento con el calendario de vacunas evita que su hijo y otros se enfermen. Si a su hijo le falta alguna de sus vacunas este año, no es demasiado tarde para administrarlas.



Hágalos examinar. Llame al pediatra de su hijo para programar una cita para una consulta de rutina. Para encontrar un nuevo proveedor visite myuhc.com/communityplan. O llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la página 4 de este boletín.



Rincón de recursos

Servicios para miembros:

Encuentre un proveedor, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para concertar una cita, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-866-293-1796, TTY 711

Nuestro sitio

web: Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o 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).

1-800-985-3856, TTY 711

Quit Now Kentucky:

Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-800-QUIT-NOW, TTY 711
quitnowkentucky.org

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo. Reciba recompensas por un cuidado oportuno prenatal y del bienestar del bebé (llamada gratuita).

1-800-599-5985, TTY 711
uhchealthyfirststeps.com

Live and Work

Well: Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y recursos de salud mental y consumo de sustancias.

liveandworkwell.com

Conozca su riesgo

El cáncer de mama y el cáncer de cuello uterino son 2 de los tipos de cáncer más comunes en las mujeres. Estos son algunos factores que pueden aumentar el riesgo de padecerlos.

| Factores de riesgo de cáncer de mama | Factores de riesgo de cáncer de cuello uterino |
|---|--|
| Tener 50 años o más | Haber sido infectada con el virus del papiloma humano (VPH) |
| Comenzar a menstruar antes de los 12 años o comenzar la menopausia después de los 55 años | Haber tenido otras enfermedades de transmisión sexual (ETS) |
| Tener una madre, hermana o hija que haya tenido cáncer de mama | Tener una madre, hermana o hija que haya tenido cáncer de cuello uterino |
| No realizar actividad física | Haber tenido muchos compañeros sexuales |
| Beber alcohol o fumar | Fumar |

Es importante que todas las mujeres se sometan a exámenes de detección de estos cánceres, tal como recomiendan los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Los exámenes pueden ayudar a detectarlos en sus primeras etapas, cuando son más fáciles de tratar.

| Pautas para el examen de detección de cáncer de mama | Pautas para el examen de detección de cáncer de cuello uterino |
|---|--|
| Las mamografías, que son radiografías de las mamas, deben realizarse cada 1 o 2 años para las mujeres de 50 años o más. | Las mujeres de entre 21 y 29 años deben hacerse una prueba de Papanicolaou cada 3 años, y luego las pruebas de Papanicolaou y de detección del VPH cada 5 años entre los 30 y los 65 años. Las pruebas pueden finalizar a la edad de 65 años para mujeres con antecedentes de resultados normales. |



Haga un plan para el examen de detección. Hable con su proveedor sobre las pruebas de detección de cáncer de mama y de cáncer de cuello uterino. Si necesita encontrar un proveedor, podemos ayudarle. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la izquierda. O bien, visite **myuhc.com/communityplan**.

Puede obtener este material y otra información del plan en letra grande en forma gratuita. Para obtener materiales en letra grande, llame a Servicios para Miembros al **1-866-293-1796**, TTY **711**.

If English is not your first language, we can help. Call Member Services at **1-866-293-1796**, TTY **711**. You can ask us for the information in this material in your language. We have access to interpreter services and can help answer your questions in your language.

Spanish: Si el inglés no es su lengua materna, podemos ayudarle. Llame a Servicios para Miembros al **1-866-293-1796**, TTY **711**. Puede solicitarnos la información de este material en su idioma. Tenemos acceso a servicios de intérpretes y podemos ayudar a responder sus preguntas en su idioma.

Chinese: 如果英文不是您的母語，我們可以提供協助。請致電 **1-866-293-1796**、**聽障專線 711** 與會員服務部聯絡。您可以要求我們以您的母語提供本資料中的資訊。我們有提供口譯員服務且我們可以使用您的母語協助您解答疑問。

Vietnamese: Nếu tiếng Anh không phải là ngôn ngữ chính của quý vị, chúng tôi có thể trợ giúp. Xin gọi cho Dịch vụ Hội viên theo số **1-866-293-1796**, TTY **711**. Quý vị có thể yêu cầu chúng tôi cung cấp thông tin trong tài liệu này bằng ngôn ngữ của quý vị. Chúng tôi có dịch vụ thông dịch và có thể giúp giải đáp các thắc mắc bằng ngôn ngữ của quý vị.

Korean: 영어가 모국어가 아닌 경우 저희가 도와드릴 수 있습니다. 가입자 서비스부에 **1-866-293-1796**, TTY **711**번으로 전화하십시오. 본 자료에 있는 정보를 귀하의 언어로 요청하실 수 있습니다. 저희는 통역 서비스를 이용할 수 있으며 귀하의 언어로 질문에 답변하는데 도움을 드릴 수 있습니다.

French: Si l'anglais n'est pas votre langue maternelle, nous pouvons vous aider. Appelez le Service membres au **1-866-293-1796**, ATS **711**. Vous pouvez nous demander de vous fournir, dans votre langue, les informations contenues dans ce document. Nous avons accès à des services d'interprétariat et pouvons vous aider à obtenir des réponses à vos questions dans votre langue.

Arabic:

إذا لم تكن اللغة الانجليزية هي لغتك الأولى، فيمكننا تقديم المساعدة. اتصل بقسم خدمات الأعضاء على الرقم **1-866-293-1796**، أو عبر الهاتف النصي على الرقم **711**. يمكنك أن تطلب منا المعلومات الواردة في هذه المادة بلغتك. يمكننا الحصول على خدمات الترجمة الفورية والمساعدة في الإجابة عن أسئلتك بلغتك.

Russian: Если английский язык не является Вашим родным языком, мы можем помочь Вам. Обращайтесь в отдел обслуживания участников по телефону **1-866-293-1796, TTY 711**. Вы можете попросить нас предоставить Вам информацию, излагаемую в данном материале, на Вашем родном языке. У нас есть возможность воспользоваться услугами переводчика, и мы поможем Вам получить ответы на вопросы на Вашем родном языке.

Tagalog: Kung hindi English ang una mong wika, makakatulong kami. Tawagan ang Member Services sa **1-866-293-1796, TTY 711**. Maaari mong hilingin ang impormasyong nasa materyal na ito sa iyong wika. Makakakuha kami ng mga serbisyo ng interpreter at makakatulong kaming sagutin ang iyong mga tanong gamit ang iyong wika.

German: Wenn Englisch nicht deine Muttersprache ist, können wir helfen. Rufe den Mitgliederservice unter: **1-866-293-1796, TTY 711** an. Du kannst uns nach den Informationen in diesem Material in deiner Sprache fragen. Wir haben Zugang zu Dolmetscherdiensten und können dir helfen, deine Fragen in deiner Sprache zu beantworten.

Japanese: 英語がわからなくてもお手伝いいたします。次のメンバーサービスにお電話ください: **1-866-293-1796, TTY 711**。本資料の内容についてご質問がございましたら、ご自身の言語でお尋ねください。私たちの方で通訳サービスを利用し、ご質問いただいた言語でお答えします。

Somali: Haddii Ingiriisigu uusan ahayn luqaddaada koowaad, waan ku caawin karnaa. Ka wac Adeegyada Xubnaha telefoonka **1-866-293-1796, TTY 711**. Waad na weydiin kartaa macluumaadka ku jira agabkan oo ku qoran luqaddaada. Waxaan heli karnaa adeeyo turjubaan ee naga caawin kara inaan kaaga jawaabno su'aalahaaga luqaddaada.

Swahili: Ikiwa Kiingereza sio lugha yako ya kwanza, tunaweza kukusaidia. Pigia simu Huduma za Mema kwa **1-866-293-1796, TTY 711**. Unaweza kutuuliza kuhusu maelezo yaliyo kwenye hati hii kwa lugha yako. Tunaweza kupata huduma za mkalimani na tunaweza kujibu maswali yako kwa lugha yako.

Pennsylvania Dutch: Wann du net comfortable bischt English yuuse, kenne mer dich helfe. Ruf Member Services uff an die **1-866-293-1796, TTY 711**. Du kannscht uns frooge fer die Information as do hin is in Deitsch griege. Mir hen Leit as Deitsch interprete kenne un dich helfe kenne fer dei Questions gaensert griege in Deitsch.

Croatian: Ako engleski jezik nije vaš prvi jezik, možemo vam pomoći. Nazovite Službu za članove na broj **1-866-293-1796, odnosno 711** za osobe sa poteškoćama u govoru i sluhu (TTY). Možete zatražiti informacije sadržane u ovim materijalima na vašem jeziku. Imamo pristup uslugama prevoditelja i možemo vam pomoći tako da odgovorimo na vaša pitanja na vašem jeziku.

Nepali: यदि अंग्रेजी तपाईंको पहिलो भाषा होइन भने, हामी मद्दत गर्न सक्छौं। सदस्य सेवाहरूको लागि **1-866-293-1796, TTY 711** मा फोन गर्नुहोस्। तपाईंले यस विषय बारे जानकारीका लागि हामीलाई आफ्नो भाषामा सोध्न सक्नुहुन्छ। हामीसँग दोभाषे सेवाहरूमा पहुँच छ र तपाईंको भाषामा तपाईंका प्रश्नहरूको जवाफ दिन मद्दत गर्न सक्छौं।

Serbian: Ako engleski nije vaš maternji jezik, možemo da vam pomognemo. Pozovite korisničku podršku na broj **1-866-293-1796, TTY 711**. Možete nam postaviti pitanja vezana za ovaj materijal na vašem jeziku. Imamo pristup prevodilačkim uslugama i na vaša pitanja možemo da vam odgovorimo na vašem jeziku.

Notificación de no discriminación

Si cree que UnitedHealthcare Community Plan no le ha brindado estos servicios o lo ha tratado de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar un reclamo ante el Coordinador de Derechos Civiles 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

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. al:

Internet: Office for Civil Rights Complaint Portal 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: sin cargo **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)