



# Health Talk



Invierno 2021

United  
Healthcare®  
Community Plan

## ¿Qué opina?

A partir de marzo posiblemente se le pida que responda una encuesta por correo o por teléfono. Queremos saber qué tan satisfecho está con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, llénela y envíela de vuelta por correo. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud. Sus respuestas serán privadas.

## Comienzo saludable

### Opciones para consultar a su PCP

Empiece el año con el pie derecho al programar una cita con su proveedor de atención primaria (PCP). Todos los miembros de su familia deben consultar a su PCP una vez al año para una consulta de rutina.

Si este año no se siente cómodo para consultar a su PCP en persona, la telemedicina puede ser una opción. La telemedicina es una consulta a través de una computadora, una tableta o un teléfono inteligente en lugar de visitar al proveedor en el consultorio. Puede tener una consulta de telemedicina solo con audio, pero si utiliza el video en su dispositivo puede tener una mejor cita.

Llame al consultorio de su PCP y pregunte si ofrecen servicios de telemedicina. Programe hoy su próxima consulta en persona o de telemedicina.





# Escuche a su corazón

## Algunos síntomas de un ataque al corazón son diferentes en los hombres y en las mujeres

Aunque por lo general se considera que las enfermedades cardíacas son un problema de los hombres, no es así. La causa principal de muerte entre hombres y mujeres en los Estados Unidos son las enfermedades cardíacas. A menudo la razón es un ataque al corazón.

Es importante conocer las señales y síntomas del ataque al corazón y en que se diferencian entre hombres y mujeres. Las señales y síntomas incluyen:

- |                                       |                                      |                                      |                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ● Ansiedad, debilidad inexplicable    | ●● Dolor en el pecho                 | ● Síntomas frecuentes en las mujeres |                                      |
| ● Mareo, náuseas                      | ●● Dificultad para respirar          |                                      | ● Síntomas frecuentes en los hombres |
| ● Dolor en la mandíbula o los dientes | ●● Dolor que se propaga al hombro    |                                      |                                      |
| ● Dolor estomacal                     | ●● Dolor que se propaga a los brazos |                                      |                                      |
| ● Dolor de espalda                    | ●● Sudoración excesiva               |                                      |                                      |
| ●● Dolor que se propaga al cuello     |                                      |                                      |                                      |
|                                       |                                      |                                      |                                      |

Un ataque al corazón puede ocurrir a cualquier edad. Sin embargo, generalmente las mujeres tienen su primer ataque al corazón a una mayor edad que los hombres. La edad promedio de sufrir un ataque al corazón para las mujeres es 70 años y para los hombres 66 años.



**Corazón sano.** Un estilo de vida saludable puede ayudar a manejar enfermedades cardíacas. Hable con su proveedor sobre los cambios que puede hacer para reducir su riesgo de ataque al corazón.

# Conozca su riesgo de tener gripe

La temporada de gripe está en plena acción. Si aún no se ha vacunado contra la gripe esta temporada, no es demasiado tarde para hacerlo. Esta vacuna es su mejor protección contra la enfermedad.

La mayoría de las personas que se enferman de gripe no necesitan atención médica. Pero los adultos mayores de 65 años y las personas con algunas afecciones médicas tienen un mayor riesgo de tener complicaciones de la gripe. Si está en un grupo de alto riesgo y presenta síntomas de la gripe, comuníquese de inmediato con su proveedor.

Los síntomas frecuentes de la gripe incluyen:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Congestión nasal
- Dolores de cabeza y corporales
- Cansancio

## Cómo manejar la ansiedad

Es natural sentir estrés durante una pandemia. Los temores acerca del COVID-19 y la incertidumbre sobre el futuro son pensamientos comunes. Estos pensamientos pueden crear estrés o ansiedad. Pero recuerde que no está solo. Hay apoyo disponible con 100% de cobertura bajo su plan.

Si no se siente cómodo para consultar a alguien en persona, visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan) para buscar proveedores que ofrecen opciones de telemedicina. Los siguientes son 2 consejos que pueden ayudarlo a lidiar con el estrés y la ansiedad:

- **Tome un descanso.** Apague la televisión. Salga a caminar sin su teléfono. Lea un libro o realice otra actividad que disfrute. Desconectarse por algunas horas puede reducir los niveles de estrés y ayudarlo a centrarse en pensamientos positivos.
- **Concéntrese en su cuerpo.** La ansiedad no afecta solo a su mente. También agrega estrés a su cuerpo. Tomar decisiones saludables puede ayudarlo a sentirse mejor. Aliméntese con comidas balanceadas con gran cantidad de productos integrales y verduras. Haga ejercicio de forma habitual. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que los adultos realicen alrededor de 20 minutos al día de actividad de intensidad moderada. También sugieren realizar actividades que fortalezcan los músculos al menos 2 días a la semana.



**Busque apoyo.** Encuentre recursos de salud mental en [LiveandWorkWell.com](https://LiveandWorkWell.com). Para encontrar opciones de telemedicina, visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan).



## 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).

**1-866-622-7982, TTY 711**

**Nuestro sitio web:** Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

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

**1-888-547-3674, TTY 711**

**Quit For Life®:** Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).

**1-866-784-8454, TTY 711**

**[quitnow.net](http://quitnow.net)**

### Live and Work Well:

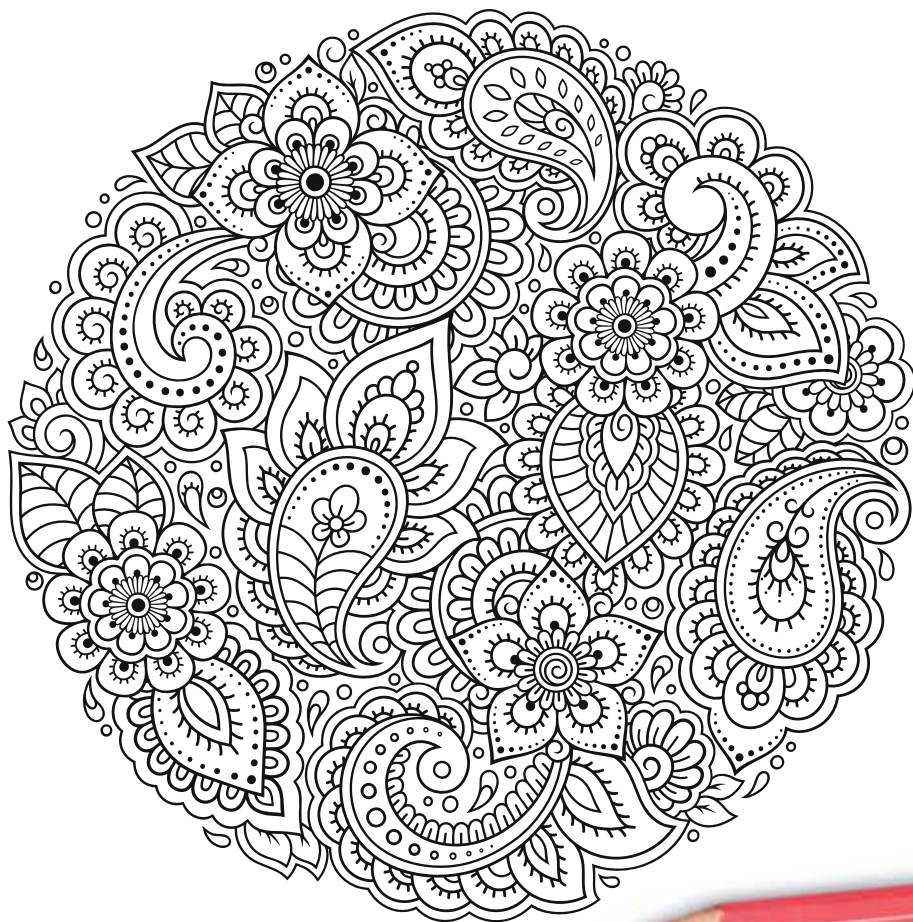
Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y más recursos de salud mental y trastorno por abuso de sustancias.

**[LiveandWorkWell.com](http://LiveandWorkWell.com)**

# Zona de actividad

## Es hora de relajarse

Si siente estrés debido al COVID-19, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomiendan tomarse un descanso de las actividades diarias. Las artes y manualidades son una excelente opción para eliminar el estrés. De hecho, se ha demostrado que colorear, tanto en el caso de los niños como de los adultos, reduce el estrés y la ansiedad. ¡Saque algunos lápices de colores, crayones o marcadores y haga de esta página una obra de arte!



**Aún hay más.** Descargue más páginas para colorear imprimibles en **[healthtalkcoloring.myuhc.com](http://healthtalkcoloring.myuhc.com)**.

# 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 y no discrimina en base a raza, color, origen nacional, 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, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor, llame al número de teléfono gratuito para miembros que figura en su tarjeta de identificación de miembro del plan de salud, TTY 711, 8 a.m. a 8 p.m., los 7 días de la semana.

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 مجاناً.  
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

አማራኛ (Amharic) ቁዋንቋ የሚናገሩ ከሆነ የቁንቋ ርዳታ አገልግሎት ከክፍያ ነጻ ይገኛሉታል። 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 bìi n̄ à gbo bó pídyi. M̄ dyi gbo-kpá-kpá mó ín, dá n̄ bà n̄à kε: **1-866-622-7982, TTY 711**.

## **Igbo**

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

## **Yoruba**

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