



HealthTALK

OTOÑO 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.



Planifique para dejar de fumar.

Obtenga ayuda para abandonar este hábito.

¿Sabía usted que las personas que fuman una cajetilla diaria gastan en promedio más de \$2,000 al año en cigarrillos? Y casi el 70% de los fumadores dicen que quieren dejar de fumar por completo.

Al dejar de fumar, puede ahorrar dinero para cosas que son importantes. También puede sentirse mejor y favorecer su salud general. Dejar de fumar no siempre es fácil, pero hay recursos disponibles para ayudarlo. Los tipos de apoyo que facilitan abandonar el hábito de fumar son:

- Recibir asesoramiento de un médico.
- Hablar con un orientador.
- Seguir un plan de acción.
- Usar productos de reemplazo de nicotina.



¿Es el momento de dejar de fumar?

Deje de fumar hoy para siempre. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://www.myuhc.com/CommunityPlan) para obtener más información sobre sus beneficios para dejar de fumar. También puede obtener ayuda e información de Quit for Life® en [quitnow.net](https://www.quitnow.net).





Consultas de salud a distancia o telemedicina.

Es posible que en estos días tenga inquietudes en cuanto a consultar a un médico en persona. Sin embargo, es importante que siga viendo a un proveedor de atención médica y se mantenga su salud en perfectas condiciones. Concertar una consulta de telemedicina puede ayudarlo a hacerlo desde la seguridad y comodidad de su hogar. También puede reunirse con un proveedor en línea para necesidades de urgencia, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

¿Qué es la telemedicina?

La telemedicina es una consulta con un proveedor a través de una computadora, una tableta o un teléfono inteligente en lugar de visitar al médico en el consultorio. Pregunte a su proveedor si ofrece servicios de telemedicina. La telemedicina puede ser una buena opción para:

- Hacer preguntas acerca de sus síntomas.
- Obtener consejos para ayudar a controlar sus afecciones.
- Obtener recetas de medicamentos y su envío a la farmacia.

Si no está seguro de si una consulta de telemedicina es la mejor opción para usted, llame primero a NurseLine para obtener asesoramiento sin costo para usted. Las enfermeras están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Solo llame a la línea gratuita al **1-855-575-0136, TTY 711.**



Cuide su salud mental.

Es muy natural sentirse ansioso, estresado o frustrado cuando hay incertidumbre en su vida. Los siguientes son 4 consejos sobre cómo sobrellevar los momentos estresantes.

- 1. Manténgase conectado.** Está bien recurrir a los amigos, familiares o proveedores de atención médica para recibir apoyo emocional o de otro tipo. Programe una hora cada día para llamar o reportarse con sus seres queridos. Busque y vuelva a comunicarse con antiguos amigos con los que ha perdido contacto. También puede escribir y enviar cartas a amigos y familiares por correo postal o correo electrónico.
- 2. Establezca límites.** Si bien es importante contar con información fiable y actualizada, debe limitar el tiempo que ve y lee noticias si estas le causan ansiedad.
- 3. Manténgase ocupado.** Encuentre pasatiempos o actividades que también puedan ayudarlo a relajarse. Respire profundamente, haga ejercicios de estiramiento y meditación. Leer libros, dibujar o armar rompecabezas también pueden relajarlo.
- 4. Prepárese.** Asegúrese de saber qué medicamentos e insumos médicos necesita. Hable con su médico o farmacéutico para ver la posibilidad de mantener un suministro adicional a la mano. Planifique con anticipación, de modo que sepa qué alimentos e insumos domésticos necesita. Puede sentirse más tranquilo al saber que tiene todo lo que necesita en caso de una emergencia.



Cúidese. Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y más recursos de salud mental y trastorno por abuso de sustancias en **LiveandWorkWell.com**.

También puede llamar a nuestra línea de ayuda gratuita al **1-866-342-6892, TTY 711.**

Evalúe sus conocimientos sobre el COVID-19 y la influenza.

Conozca los mitos y las verdades.

Estamos desafiando a los miembros de UnitedHealthcare Community Plan para que se mantengan sanos. ¿Sabe qué medidas debe seguir para protegerse a usted mismo y a su familia del COVID-19 y la influenza? Pruebe sus conocimientos de los mitos y las verdades a continuación.

¿Verdadero o falso?

1 El COVID-19 se transmite principalmente por el contacto con las superficies.

Falso. El COVID-19 se transmite principalmente de una persona a otra. Se propaga a través de gotitas respiratorias que viajan por el aire cuando la gente estornuda, tose o habla.

2 Si el año pasado me vacuné contra la influenza, este año tengo que hacerlo nuevamente.

Verdadero. La protección inmunitaria que le brinda la vacuna contra la influenza disminuye con el tiempo. Todos a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la influenza cada año.

A medida que nos acercamos al otoño y al invierno, es importante no olvidarnos de la influenza estacional. Asegúrese de vacunarse contra la influenza esta temporada. Esta vacuna ayuda a evitar que usted y su comunidad se enfermen.

 **Es lo mejor que puede hacer.** La vacuna contra la gripe no tiene ningún costo para usted.

Puede vacunarse en el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP) o en cualquier clínica o farmacia que acepte su plan. Visite myuhc.com/CommunityPlan para encontrar una sucursal cerca de usted.

3 Para que sea eficaz, debe lavarse las manos durante al menos 20 segundos.

Verdadero. Lávese las manos durante al menos 20 segundos cada vez que vuelva a casa de un lugar público. También lávese las manos después de sonarse la nariz, estornudar o toser. Piense en la canción “Cumpleaños feliz” de principio a fin 2 veces mientras se lava las manos. Eso asegurará que se lave las manos durante al menos 20 segundos.

4 El desinfectante para manos funciona mejor que el jabón tradicional porque contiene alcohol.

Falso. El lavado de manos es la regla de oro. Es más eficaz que el desinfectante para manos para eliminar y matar los virus y gérmenes de las manos. Considere el desinfectante para manos como una opción portátil para aquellas veces en que no tenga acceso a agua y jabón.





Rincón de recursos.

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

1-877-542-9238, 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).

1-855-575-0136, TTY 711

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

1-866-784-8454, TTY 711

quitnow.net

Live and Work Well: Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y más recursos de salud mental y abuso de sustancias.

LiveandWorkWell.com

¿Prefiere el correo electrónico? Llame a Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico para poder enviarle información importante sobre su plan de salud directamente a su bandeja de entrada (llamada gratuita).

1-877-542-9238, TTY 711



Fiesta de la pasta.

Pruebe esta deliciosa receta.

Haga pasta para la cena con esta sencilla y nutritiva receta. Agregue pasta en forma de ruedas de carreta e ingredientes fáciles como espinacas congeladas y nueces, y no fallará. Esta receta es para 6 personas (y probablemente le quedará).

Ingredientes.

- 1 libra de pasta en forma de ruedas de carreta (pueden sustituirse por otras formas o pasta sin gluten)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de ajo, cortado finamente (de 8 a 10 dientes)
- ½ cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de pimienta roja molida
- 1 libra de espinaca congelada (descongelada)
- ½ taza de queso parmesano, recién rallado
- 2 cucharadas de piñones, tostados (si no hay disponibles piñones, use almendras o anacardos o nueces de la india)

Instrucciones.

1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Si usa nueces crudas, extiéndalas en una sola capa en un plato apto para microondas. Póngalas en el microondas a plena potencia durante 1 minuto. Revuelva las nueces y continúe cocinándolas en el microondas por períodos de 30 segundos hasta que estén doradas. Esto se puede hacer con anticipación.
3. Mientras se cocina la pasta, caliente el aceite de oliva a fuego medio en una sartén grande. Agregue el ajo, la sal y la pimienta roja molida. Cocine hasta que el ajo comience a dorarse, unos 3 minutos.
4. Agregue las espinacas y mezcle hasta que se caliente por completo.
5. Mientras calienta las espinacas, escurra la pasta y reserve 1 taza de su líquido de cocción. Ponga el agua caliente de la pasta en la sartén, agregue la pasta escurrida y revuelva para mezclar. Cubra con queso parmesano y nueces tostadas.

Información nutricional (por porción): 313 calorías, 12 g proteína, 46 g carbohidratos (4 g fibra), 9 g grasa (2 g grasas sat., 7 g monoins./poliins.), 268 mg sodio

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 no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad, preferencia sexual, preferencia de género u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad, preferencia sexual, preferencia de género u origen nacional, puede enviar una queja a:

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

Usted tiene que enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Internet:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

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

Teléfono:

Llamada gratuita, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Correo:

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

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

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 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.