



HealthTALK

INVIERNO 2020 | TURN OVER FOR ENGLISH!



¿Sabía que...?

De acuerdo con los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, a fines de 2016 más de 1 millón de personas tenían VIH en los Estados Unidos. De ellas, aproximadamente el 14% no sabía que lo tenía.



Un comienzo saludable.



Programe su consulta de rutina anual para 2020.

Las revisiones médicas no son solo para niños. Empiece el año con el pie derecho programando 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. Obtendrá las pruebas o vacunas que necesite. Su PCP puede buscar problemas que a menudo no presentan síntomas.

Su PCP 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. Háblele sobre las inquietudes de salud que tenga. Haga preguntas. En conjunto, pueden elaborar un plan y hacerse cargo de su salud.



¿Necesita un nuevo PCP? Podemos ayudarlo a encontrar un proveedor que sea adecuado para usted. Visite myuhc.com/CommunityPlan o llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-877-542-9238, TTY 711**.



Hacer frente a la EPOC.

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) incluye un conjunto de problemas pulmonares, entre ellos, enfisema y bronquitis crónica. La EPOC dificulta la respiración y constituye la tercera causa de muerte en los Estados Unidos.

Algunos cambios en el estilo de vida pueden ayudarlo a lidiar con la EPOC. Puede sentirse mejor la mayor parte del tiempo si:

- 1. No fuma.** No permita que otras personas fumen en su casa.
- 2. Evita el polvo y los vapores.** Permanezca adentro los días con mala calidad del aire.
- 3. Se vacuna cada año contra la gripe.** Pregunte a su médico si también debe vacunarse contra la neumonía.
- 4. Se mantiene alejado de los gérmenes.** Lávese las manos regularmente.
- 5. Mantiene un peso saludable.** Coma una dieta balanceada y manténgase activo.

Más allá de la depresión de invierno.

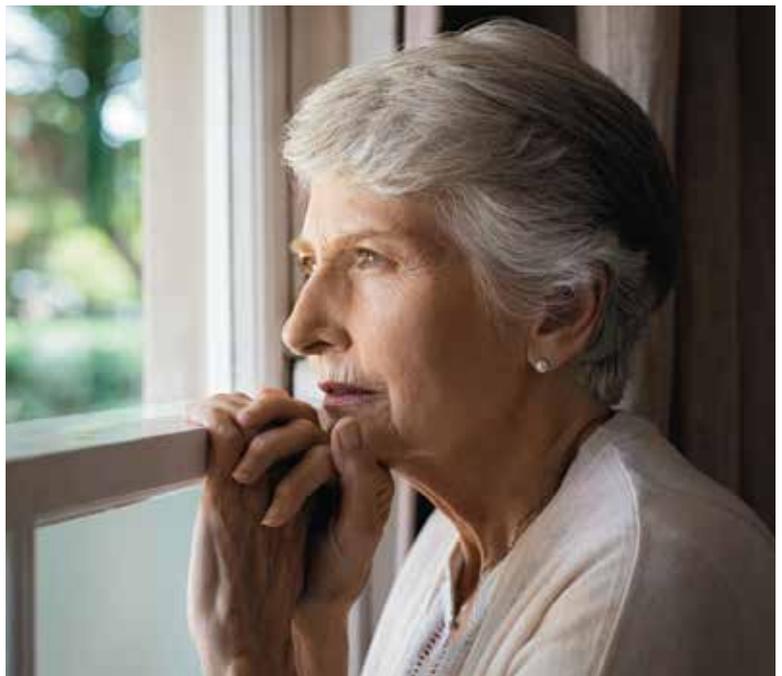
Cuidado personal para el trastorno afectivo estacional.

El trastorno afectivo estacional (TAE) es una forma de depresión. Las personas lo experimentan principalmente durante los meses fríos y oscuros de invierno. Entre los síntomas se encuentran tristeza, irritabilidad, dormir en exceso y aumento de peso. Si cree que tiene TAE, siga estas sugerencias de cuidado personal:

- **Utilice una caja de iluminación.** Estas cajas imitan al sol. Pregunte a su proveedor si podrían ser adecuadas para usted.
- **Ejercicio.** Se sabe que la actividad física mejora el estado de ánimo y alivia el estrés. Incluso mover el cuerpo en etapas breves durante el día puede ser útil.
- **Pase tiempo al aire libre.** La luz exterior puede ayudarlo a sentirse mejor, incluso en días nublados. Salga a caminar. Si está en un ambiente interior, cuando pueda, siéntese cerca de las ventanas.
- **Tome vitaminas.** El TAE se ha vinculado a una deficiencia de vitamina D. Hable con su médico acerca del consumo de vitamina D u otros suplementos.



¿Tiene TAE? Si sus síntomas no mejoran con el cuidado personal, hable con su proveedor. La terapia o los antidepresivos pueden ayudarlo. Para obtener información sobre sus beneficios de atención de salud del comportamiento, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-877-542-9238, TTY 711**. O visite **LiveandWorkWell.com**.





Abuso de poder.

El abuso de ancianos es el maltrato de un adulto mayor. Las personas discapacitadas pueden sufrir el mismo tipo de maltrato, que puede ser físico, emocional o sexual. También puede implicar negligencia o abandono. Algunos agresores roban a sus víctimas, esto puede ocurrir en su casa o en un centro de cuidados. Un agresor puede ser un ser querido o alguien a quien se le paga para que cuide a la víctima.

Si cuida a un anciano o a una persona discapacitada, esté atento a los indicios de maltrato. Estos incluyen:

- Hematomas u otras lesiones.
- Cambio en el estado emocional.
- Cambio repentino en la situación financiera.
- Escaras, pérdida de peso o falta de higiene.



Obtenga ayuda. Si usted o un ser querido es víctima de maltrato, denúncielo. Hay ayuda disponible. Llame al Localizador nacional de cuidado de ancianos al **1-800-677-1116, TTY 711**. O bien, obtenga más información sobre el maltrato de ancianos en **ncea.acl.gov**.

Descanse tranquilo.

Tratamiento de síntomas del resfriado y la gripe.

La temporada de gripe y resfriados está en plena acción. Estas enfermedades suelen presentarse repentinamente en los meses más fríos.

La gripe puede causar tos, dolor de garganta y congestión nasal. Es probable que también tenga fiebre y se sienta adolorido y cansado. Algunas personas presentan dolor de cabeza o malestar estomacal.

No hay cura para la gripe, pero cuidar de su salud puede ayudarlo a sentirse un poco mejor hasta que pase. Siga estas recomendaciones para una recuperación más cómoda:

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



Conozca a su proveedor. Consulte a su proveedor de atención primaria (PCP) para una revisión médica antes de enfermarse. ¿Necesita encontrar un nuevo PCP? Visite **myuhc.com/CommunityPlan** o llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-877-542-9238, TTY 711**.





Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, pregunte por sus beneficios o emita una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-877-542-9238, 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).
1-855-575-0136, TTY 711

QuitLine: Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar (llamada gratuita).
quitnow.net
1-800-227-2345, TTY 711

Línea telefónica directa de ayuda nacional contra la violencia doméstica: Obtenga asistencia, recursos y asesoramiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).
1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224
thehotline.org

¿Quiere recibir información en formato electrónico? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico (llamada gratuita).
1-877-542-9238, TTY 711

Problemas de la próstata.

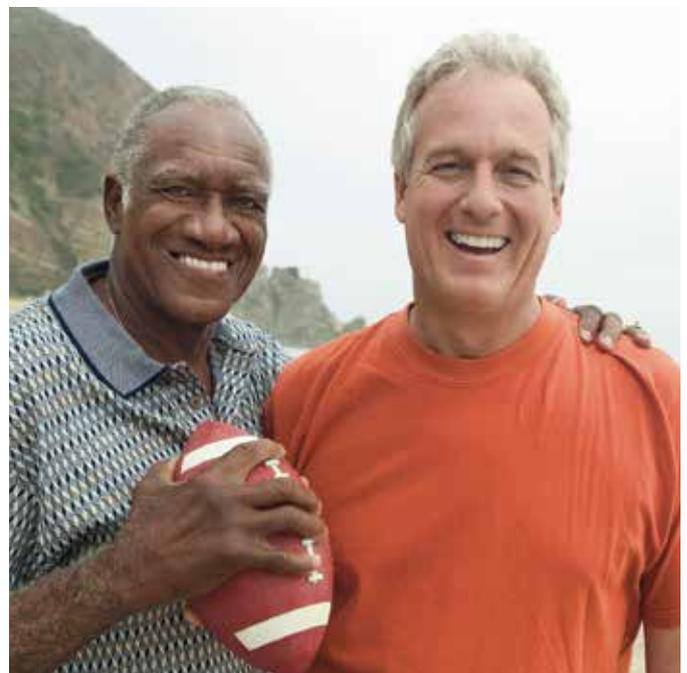
Una prueba de detección importante para los hombres.

Los problemas de la próstata son comunes en hombres mayores de 50 años. En la mayoría de los casos, los problemas de la próstata no son causados por cáncer. No obstante, el cáncer de próstata es el segundo cáncer más común en los hombres.

Si se diagnostica de forma temprana, el cáncer de próstata normalmente se puede curar. Por ello, es muy importante que los hombres mayores de 50 años se realicen un examen de próstata y hablen sobre un examen de detección de antígeno prostático específico (PSA) con su médico. Los hombres afroamericanos y aquellos cuyo padre, hermano o hijo hayan tenido cáncer de próstata, deben considerar hacerse un examen a partir de los 40 años. Pregunte a su médico si el examen de detección de cáncer de próstata es necesario en su caso.



Realícese pruebas de detección. Si tiene antecedentes familiares de cáncer de próstata, hable con su médico sobre un plan de detección. ¿Necesita encontrar un médico? Podemos ayudar. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-877-542-9238, TTY 711**. O bien, visite nuestro sitio web para miembros en **myuhc.com/CommunityPlan**.



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.