



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



La salud es importante las 24 horas del día, los 7 días de la semana; al igual que contar con el apoyo de su plan de salud

Descargue la **aplicación de UnitedHealthcare** para acceder desde cualquier lugar y en cualquier momento a los beneficios y la cobertura de su plan. Disponible en App Store® o Google Play™.

Atención cubierta

Ahorre dinero en la farmacia

Los productos de venta libre son artículos que puede comprar sin receta. Incluyen medicamentos para el resfrío y la alergia, analgésicos, vitaminas, crema de primeros auxilios y otros productos. Sus beneficios pueden reducir el costo de los artículos de venta libre.



¿Tiene preguntas?

Hable con un defensor a través de myuhc.com/communityplan o de la **aplicación móvil de UHC**.

Salud dental

La diabetes y la salud dental

Más de 38 millones de personas en los Estados Unidos tienen diabetes.¹ El nivel alto de azúcar en sangre puede hacer que sea más difícil mantener una boca saludable. Cepillarse los dientes y usar hilo dental todos los días pueden ayudar a prevenir dolor e infecciones dentales; y también pueden hacerlo las visitas regulares al dentista, quien puede encontrar y ayudar a tratar caries y problemas de encías antes de que se agraven.



Para encontrar un dentista, llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que aparece en la página 4. Recuerde realizarse la prueba de A1c cada 3 meses.

No postergue la vacunación

Los niños y adolescentes deben visitar a su médico todos los años para hacerse un chequeo. En esta visita, el médico le administrará a su hijo las vacunas que necesite. Si le falta alguna de las vacunas que su estado considera obligatorias, es posible que no pueda empezar la escuela en el otoño. Incluso si su hijo recibió todas las vacunas obligatorias cuando era bebé, los niños en edad escolar necesitan más vacunas, como las siguientes:

- COVID-19 y gripe: se recomienda administrarlas todos los años
- Tdap: niños de 11 a 12 años
- VPH: niños de 11 a 12 años
- Meningocócica: niños de 11 a 12 años y niños de 16 años



Actualmente hay un aumento en los casos de sarampión.¹ Hable con el médico de su hijo para corroborar que haya recibido la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR) o para programar una cita de vacunación.

Atención posparto

Cuidado del cuerpo después del parto

El cuerpo debe recuperarse después del parto. Si bien su bebé recién nacido necesita mucha atención y cuidado, es importante también que se cuide usted.

- Descanse todo lo que pueda. Duerma cuando su bebé duerme.
- Procure comer bien. Tener una dieta saludable y equilibrada puede ayudar a que el cuerpo se recupere.
- Muévase un poco. Consulte primero al proveedor de atención médica. Si le dice que puede hacerlo, intente caminar y hacer ejercicios posparto durante unos minutos todos los días.
- Sea honesta con sus amigos y familiares. Pida ayuda cuando la necesite.

Si tiene presión arterial alta, diabetes o sobrepeso, el riesgo de tener preeclampsia y otras complicaciones podría ser mayor. Para obtener más información sobre las señales de advertencia, visite [cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs](https://www.cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs).

Proteja su piel

El cáncer de piel es la forma más frecuente de cáncer en los Estados Unidos. Se estima que casi 9,500 personas reciben un diagnóstico de cáncer de piel por día.² Tomar sol y broncearse de formas artificiales son actividades que pueden provocar un mayor riesgo de desarrollar cáncer de piel.³

Estas son algunas de las personas que tienen mayor riesgo de desarrollar cáncer de piel:

- Personas de piel clara
- Personas de cabello claro, pelirrojo o rubio
- Personas de ojos azules, verdes o grises

Cómo protegerse la piel:

- Aplíquese protector solar
- Use ropa protectora y sombreros de ala ancha
- Evite las cabinas de bronceado artificiales; use lociones autobronceantes en su lugar

Contrólese la piel todos los meses para detectar cambios en el tamaño, la forma o el color de los lunares. Llame a su proveedor y programe un chequeo si encuentra algún cambio relacionado con la piel.

Salud y bienestar

Los niños y la salud mental

Todos los niños tienen días en los que no se sienten bien y no se comportan de la manera que sus padres o cuidadores quisieran. Si comienzan a experimentar esos momentos difíciles con más frecuencia, esto podría ser un signo de una afección de salud mental. Si bien deberá visitar al médico para obtener un diagnóstico, estas son algunas señales a las que debe prestar atención:

Estrés: cuando se enfrentan a mucho estrés, los niños pequeños pueden apegarse más, quejarse de dolores de estómago o dolores de cabeza, o comenzar a tener accidentes de incontinencia. Los niños en edad de primaria más grandes pueden llorar con facilidad, irritarse o enojarse, o tener arrebatos.

Ansiedad: si su hijo tiene mucho miedo de alejarse de sus padres, le preocupa mucho el futuro, las situaciones sociales o algo específico, hable con su médico. Los signos de preocupación extrema pueden incluir llanto, cansancio, dolores de estómago, irritabilidad y enojo.

Depresión: todos los niños se sienten tristes en ocasiones. Sin embargo, si se sienten tristes, desesperanzados o irritables a menudo, esto podría ser un signo de depresión. Otros signos pueden ser que tenga dificultades para prestar atención, que experimente cambios en su alimentación, descanso o energía, o que ya no disfrute de hacer cosas divertidas.



Llame o envíe un mensaje de texto al 988 si necesita apoyo en caso de crisis. Si necesita ayuda para conectarse con los recursos, hable por chat con un defensor a través de myuhc.com/communityplan o de la aplicación de UHC.

²melanomafoundation.org/statistics

³aimatmelanoma.org



Estamos aquí para ayudarle

Acceda a su plan las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Encuentre la información y el apoyo que necesita cuando y donde lo necesite.

Aplicación de UnitedHealthcare:

Descárguela desde App Store® o Google Play™

Nuestro sitio web para miembros: myuhc.com/communityplan

Servicios para Miembros:

Número gratuito **1-877-542-9238**, TTY **711**

Obtenga ayuda con sus preguntas e inquietudes. Encuentre un proveedor de atención médica, haga preguntas sobre beneficios u obtenga ayuda para programar citas, en cualquier idioma.

NurseLine: **1-855-575-0136**, TTY **711**

Obtenga asesoramiento de salud del personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin ningún costo para usted (número gratuito).

KanQuit:

1-800-784-8669, TTY **711** | KSquit.org

Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo (número gratuito).

Transporte: **1-877-542-9238**, TTY **711**

Llame a Servicios para Miembros para programar un traslado y conectarse con nuestro equipo de transporte (número gratuito).

Administración de la atención:

1-877-542-9238, TTY **711**

Los miembros con afecciones crónicas y necesidades complejas pueden recibir llamadas telefónicas, visitas en el hogar, educación sobre la salud, recomendaciones de recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con viajes y más (número gratuito).

Live and Work Well: liveandworkwell.com

Encuentre artículos, herramientas de cuidado personal, proveedores de atención y recursos relacionados con la salud mental y el consumo de sustancias.

Healthy First Steps®:

1-800-599-5985, TTY **711**

uhhealthyfirststeps.com

Obtenga apoyo durante su embarazo y recompensas por la atención de los controles prenatales y del bienestar del bebé de forma oportuna (número gratuito).

Self Care de AbleTo: ableto.com/begin

Esta aplicación de cuidado personal le ofrece herramientas de salud emocional como meditaciones, ejercicios de respiración, videos y más sin costo alguno.

Opte por contenido digital en:

myuhc.com/communityplan/preference

Suscríbase al correo electrónico, los mensajes de texto y los archivos digitales para recibir su información de salud más rápido.

Community Resources:

uhc.care/HTCommConnector

UnitedHealthcare Community Resources tiene programas que pueden brindarle ayuda con alimentos, vivienda, pago de servicios públicos y más, sin costo o con un costo reducido para usted. Busque ayuda en su área.

Expressable: expressable.com/united

Trabaje con un terapeuta del habla certificado en sesiones virtuales individuales desde la comodidad de su hogar, con actividades de práctica semanales, educación y apoyo para alcanzar sus objetivos más rápido.



La discriminación es ilegal. La compañía cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina, excluye ni trata de manera diferente a las personas debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, creencias religiosas o políticas, o sexo (incluidas la orientación, expresión identidad de género).

Tiene derecho a presentar un reclamo por discriminación si cree que le hemos tratado de manera discriminatoria. Puede presentar un reclamo y solicitar ayuda para presentar un reclamo en persona, o por correo postal, teléfono, o correo electrónico a la siguiente dirección:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608 Salt Lake City, UT 84130

UHC_Civil_Rights@uhc.com

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

En línea:

hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html

Teléfono:

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

Correo postal:

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

Si necesita ayuda con su reclamo, llame a Servicios para Miembros al **1-877-542-9238**, TTY **711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.

Proporcionamos ayuda y servicios auxiliares gratuitos a personas con discapacidades para que puedan comunicarse con nosotros de manera efectiva, por ejemplo:

- Intérpretes de lenguaje de señas estadounidense calificados
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y demás formatos)

Ofrecemos también servicios de idioma gratuitos a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, llame a Servicios para Miembros al **1-877-542-9238**, TTY **711**, de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

ATTENTION: If you speak English language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-877-542-9823, TTY 711**.

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, los servicios de asistencia de idiomas están disponibles para usted sin cargo. Llame al **1-877-542-9238, TTY 711**.

LƯU Ý: Nếu quý vị nói **tiếng Việt (Vietnamese)**, chúng tôi có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Gọi số **1-877-542-9238, TTY 711**.

注意：如果您說**中文 (Chinese)**，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-877-542-9238**，**聽障專線 (TTY) 711**。

HINWEIS: Wenn Sie **Deutsch (German)** sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachdienste zur Verfügung. Rufen Sie **+1 877-542-9238, TTY 711** an.

참고: **한국어 (Korean)**를 구사하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-877-542-9238(TTY 711)**번으로 전화하십시오.

wrong: ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ**ພາສາລາວ (Laotian)**, ພວກເຮົາມີບໍລິການພາສາໂດຍບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃດໆໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໂທຫາ **1-877-542-9238, TTY 711**.

إذا كنت تتحدث **العربية (Arabic)**، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوفر لك مجاناً. اتصل على الرقم **1-877-542-9238 الهاتف النصي 711**

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog (Tagalog)**, may magagamit kang mga serbisyo na pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-877-542-9238, TTY 711**.

သတိမူရန်-အကယ်၍ သင်သည် မြန်မာ (ဗမာ) **(Burmese)** စကားပြောလျှင် ဘာသာစကားဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးထောက်ပံ့မှု ဝန်ဆောင်မှုများကို သင်အခမဲ့ ရရှိနိုင်ပါသည်။ **1-877-542-9238၊ TTY 711** သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

ATTENTION : si vous parlez **français (French)**, vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-877-542-9238, ATS 711**.

注意：**日本語 (Japanese)** を話される場合は、言語支援サービスを無料でご利用頂けます。電話番号**1-877-542-9238**、または**TTY 711**にご連絡ください

ВНИМАНИЕ! Если Вы говорите **по-русски (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика. Звоните по телефону **1-877-542-9238, TTY 711**.

LUS TSHWJ XEEB: Yog hais tias koj hais lus **Hmoob (Hmong)**, peb muaj cov kev pab cuam txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau **1-877-542-9238, TTY 711**.

توجه: اگر به زبان فارسی **(Farsi)** صحبت می کنید، خدمات ترجمه به صورت رایگان به شما ارائه خواهد شد. لطفاً با شماره تلفن **1-877-542-9238, TTY 711** تماس بگیرید.

TANABAHI: Ikiwa unazungumza **Kiswahili (Swahili)**, huduma za usaidizi wa lugha zinapatikana kwako bila malipo. Piga simu kwa **1-877-542-9238, TTY 711**.