



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



Qué hay en el interior

Cuando está enfermo o lesionado, ¿sabe dónde buscar tratamiento? Consulte la página 2 para conocer el mejor lugar para recibir la atención que necesita.

Atención cubierta

Comienzo saludable

Programe con su proveedor una visita anual de bienestar

Empiece bien el año programando una cita con su proveedor de atención primaria. Todos los miembros de su familia deben consultar con su proveedor una vez al año para una visita anual de bienestar. Esta visita es un beneficio cubierto por su plan de salud. Durante la visita, se le realizarán las pruebas de detección o se le aplicarán las vacunas que pueda necesitar. Este invierno, asegúrese de hablar con su proveedor sobre la vacuna contra el COVID-19 y contra la gripe.



¿Necesita un nuevo proveedor?

Podemos ayudarle a encontrar uno. Hable con un defensor a través de myuhc.com/communityplan o de la aplicación de UHC.

Atención cubierta

Sepa a dónde acudir

Cuando necesite atención, ir al lugar correcto puede ahorrarle tiempo valioso. Estos son algunos aspectos que debe tener en cuenta al decidir dónde buscar tratamiento.

1. Proveedor de cuidado primario

Para la mayoría de las enfermedades y daños, el consultorio de su proveedor de cuidado primario debe ser el primer lugar al que llame. Posiblemente pueda brindarle asesoramiento para la atención domiciliaria. También puede llamar para enviar una receta a su farmacia, si es necesario.

2. Atención de urgencia

Si no puede ir a ver a su proveedor, podría ir a un centro de atención de urgencia. Los centros de atención de urgencia aceptan pacientes sin cita previa cuando se trata de enfermedades y lesiones menores.

3. Sala de emergencias (ER)

Acuda a la sala de emergencias (emergency room, ER) o llame al 911 por problemas que ponen en riesgo la vida, como lesiones en la cabeza, reacciones alérgicas graves, dificultad para respirar, quemaduras importantes o sangrado incontrolable.

Escuche los latidos de su corazón

Algunos síntomas de ataque al corazón son diferentes para hombres y mujeres

La causa principal de muerte en hombres y mujeres en los EE. UU. es la cardiopatía. Un ataque al corazón suele ser el motivo. Es importante conocer los signos y síntomas de un ataque al corazón.

Los síntomas tanto para hombres como para mujeres pueden incluir los siguientes:

- Dolor que se extiende al cuello
- Dolor que se extiende al hombro
- Dolor en el pecho
- Dolor que se extiende a los brazos
- Falta de aire
- Sudoración excesiva

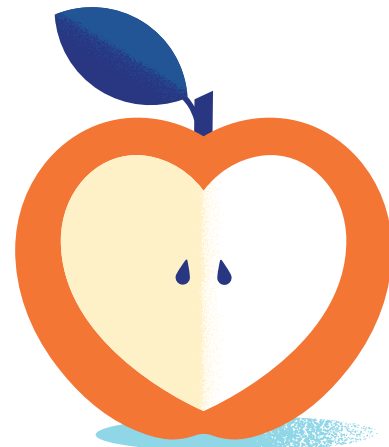
Las mujeres también pueden experimentar:

- Ansiedad o debilidad inexplicables
- Dolor de estómago
- Mareos, náuseas.
- Dolor en la espalda
- Dolor en la mandíbula o los dientes

Un ataque al corazón puede ocurrir a cualquier edad. Sin embargo, las mujeres generalmente sufren su primer ataque al corazón a una edad más tardía que los hombres. La edad promedio de un ataque al corazón para las mujeres es de 70 años. Para los hombres, es de 66 años.



Inteligente de corazón. Llevar un estilo de vida saludable puede ayudar a controlar las cardiopatías. Hable con su proveedor de atención médica sobre los cambios que puede hacer para reducir el riesgo de sufrir un ataque al corazón.



Vencer al cáncer

Exámenes de detección temprana del cáncer

Realizarse un examen de detección del cáncer es muy importante si está en riesgo. Detectar el cáncer de manera temprana facilita su tratamiento. Consulte a su proveedor sobre estos exámenes de detección durante su próxima visita.

1. Prueba de detección del cáncer colorrectal

Las pruebas de detección del cáncer colorrectal se recomiendan para adultos de 45 a 75 años. Hable con su proveedor sobre cuál prueba de detección es la mejor opción para usted.

2. Prueba de detección del cáncer cervical

Las mujeres de entre 21 y 29 años deben realizarse una prueba de Papanicolaou cada 3 años. Posteriormente, las pruebas de Papanicolaou y VPH se realizan cada 5 años entre las edades de 30 y 65 años. Las pruebas pueden finalizar a los 65 años para mujeres con antecedentes de resultados normales de Papanicolaou.

3. Prueba de detección del cáncer de próstata

Los hombres de entre 55 y 69 años deben tomar una decisión individual sobre realizarse una prueba de detección. Si está en este grupo etario, hable con su proveedor sobre las pruebas de detección.

4. Prueba de detección del cáncer de pulmón

Los adultos de entre 50 y 80 años deben consultar a su proveedor sobre una prueba de detección del cáncer de pulmón si tienen antecedentes de tabaquismo excesivo y actualmente fuman (o si dejaron de fumar en los últimos 15 años).

Vida cotidiana

¿Tiene usted TAE?

Consejos para combatir la depresión estacional

El trastorno afectivo estacional (TAE) es una forma de depresión. Se produce durante los meses fríos y oscuros del invierno. Los síntomas incluyen tristeza, mal humor, sueño excesivo y aumento de peso. Si cree que tiene TAE, pruebe estos consejos de cuidado personal:

Haga ejercicio. Se sabe que la actividad física ayuda a las personas a sentirse mejor y a aliviar el estrés. Dar un paseo, hacer yoga o nadar en una piscina cubierta pueden poner su cuerpo en movimiento.

Pase tiempo al aire libre. Aunque el cielo pueda estar nublado durante el invierno, la luz al aire libre puede ayudarle a sentirse mejor. Póngase cómodo y camine durante su receso para almorzar. Si debe permanecer bajo techo mucho tiempo, siéntese cerca de las ventanas.

Tome vitaminas. El TAE se ha relacionado con una cantidad insuficiente de vitamina D. Hable con su proveedor sobre tomar vitamina D u otros suplementos.

Apoyo de salud mental para usted y sus seres queridos

Sepa dónde y cuándo encontrar apoyo

No importa si usted o un ser querido se está enfrentando a un pequeño problema o a un gran desafío: luchar con un problema de salud mental puede ser difícil. Estos recursos de salud mental pueden ayudarle a conectarse con el apoyo adecuado en el momento adecuado.

Beneficios de salud conductual

Es posible que se cubra el apoyo o el tratamiento de condiciones de salud mental o trastornos por consumo de sustancias. Para encontrar un proveedor, llame al **1-877-542-9238**, TTY **711**, o visite **myuhc.com/CommunityPlan**.

Pediatra o médico de familia

Si prefiere hablar primero con su proveedor de atención médica, llámelo para analizar sus inquietudes.

Terapeuta o psiquiatra

Si usted o un ser querido ya está haciendo terapia, su terapeuta o psiquiatra puede ayudarle a considerar o decidir qué pasos tomar.

SUD Helpline

Para apoyo inmediato con el uso o abuso de alcohol, drogas u otras sustancias. Llame al **1-855-780-5955**, TTY **711**.

Línea de ayuda para respuestas ante crisis familiares de Kansas

Si una persona menor de 20 años necesita apoyo inmediato para una crisis de salud mental. Llame al **1-833-441-2240**, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Línea 988 de prevención de suicidios y crisis

Si está pensando en suicidarse, le preocupa un amigo o ser querido, o necesita apoyo emocional. Llame, envíe un mensaje de texto o chatee al **988** en cualquier momento para obtener ayuda inmediata, o visite **988lifeline.org**.

911

Si tiene una emergencia inmediata que pone en riesgo su vida, informe al **911** que se trata de una crisis de salud mental.



Estamos aquí para ayudarle

Servicios para Miembros:

1-877-542-9238, TTY 711

Obtenga ayuda con sus preguntas e inquietudes. Encuentre un proveedor de atención médica o un centro de atención de urgencia, haga preguntas sobre beneficios u obtenga ayuda para programar citas, en cualquier idioma (número gratuito).

Nuestro sitio web:

myuhc.com/communityplan

Nuestro sitio web conserva toda su información de salud en un solo lugar. Puede encontrar un proveedor de atención médica, ver sus beneficios o ver su tarjeta de identificación de miembro desde cualquier lugar.

Aplicación de UnitedHealthcare:

Descárguela desde App Store® o Google Play™

Acceda a información sobre su plan de salud dondequiera que esté. Consulte su cobertura y beneficios. Encuentre proveedores de la red cercanos. Vea su tarjeta de identificación de miembro. Obtenga indicaciones para llegar al consultorio de su proveedor y muchas cosas más.

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 a domicilio, educación sobre la salud, referidos a recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con traslados 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.

Assurance Wireless:

assurancewireless.com

Obtenga datos, minutos y mensajes de texto ilimitados de alta velocidad todos los meses, además de un teléfono inteligente Android sin costo alguno para usted.

Self Care by AbleTo: ableto.com/begin

Alivie el estrés y mejore su estado de ánimo con la aplicación Self Care que le ofrece herramientas de salud emocional. Puede ver meditaciones, ejercicios de respiración, videos y más. Obtendrá contenido personalizado sin ningún costo.

Community Connector:

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.

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**.