



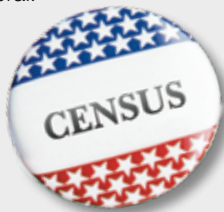
VERANO 2020

 **UnitedHealthcare**<sup>®</sup>  
Community Plan

## ¡Haga que su familia cuente!

¿Sabía usted que en Estados Unidos se llevará a cabo un censo? Es importante responder porque el censo determina cómo se gasta el dinero federal.

Asimismo, afecta la cantidad de representantes que su estado tendrá en el Congreso. Puede responder en línea, por teléfono o por correo postal. Obtenga más información y responda hoy en [2020census.gov](https://2020census.gov).



## ¡Oh, bebé!

**Baby Blocks™** ahora forma parte de **Healthy First Steps®**.

El antiguo programa de recompensas para mujeres embarazadas de UnitedHealthcare Community Plan, Baby Blocks™, ahora forma parte de Healthy First Steps®. El nuevo programa combinado facilita a los miembros obtener toda la información que necesitan sobre el embarazo y ser mamá, en solo un lugar.

Para obtener más información, visite nuestro nuevo sitio web, **UHCHealthyFirstSteps.com**. Ahí encontrará:

- Contenido educativo nuevo y mejorado.
- Recursos.
- Recompensas.
- Administración de casos.



 **Dé el primer paso.** Healthy First Steps es un recurso integral para todos los asuntos relacionados con la maternidad. Todas las mujeres embarazadas y las mamás que tienen hijos menores de 15 meses pueden inscribirse. Para obtener más información, llame al **1-800-599-5985, TTY 711**.  
O visite **UHCHealthyFirstSteps.com**.



# Cambios sutiles.


## Cómo detectar el cáncer de piel.

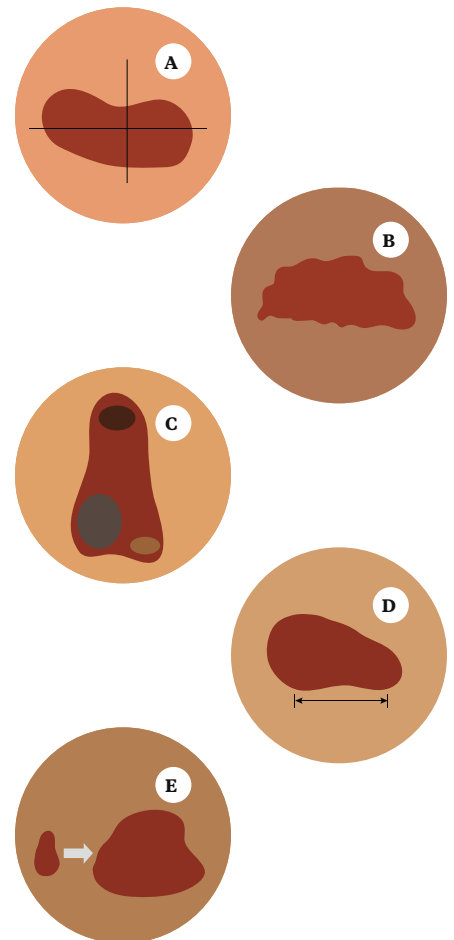
¿Sabía usted que el cáncer de piel es el cáncer más común en los Estados Unidos? Puede afectar a cualquier persona, sin importar el color de su piel. La buena noticia es que casi todos los cánceres de piel se pueden tratar si se detectan a tiempo.

Saber qué buscar es importante. Si observa un cambio en un lunar o una nueva mancha en la piel, recuerde sus ABCDE:

- A. Asimetría:** Una mitad no coincide con la otra.
- B. Borde:** Bordes desiguales, irregulares o mal definidos.
- C. Color:** Variedad de colores, como marrón, tostado, rojo o negro, en diferentes áreas.
- D. Diámetro:** Crece más de  $\frac{1}{4}$  de pulgada de ancho.
- E. Evolución:** Cambio de tamaño, forma, color, altura o cualquier otro rasgo.

Una forma sencilla de proteger su piel y reducir su riesgo de tener cáncer de piel es usar protector solar al salir al aire libre. Utilice uno que sea de amplio espectro, resistente al agua y que tenga un factor de protección solar (FPS) de 30 o más. Vuelva a aplicar cada 2 horas. Esto ayuda a proteger la piel de los rayos ultravioleta (UV) del sol que causan cáncer.

 **Consulte a un especialista.** Si observa alguno de estos sutiles cambios en la piel, debe acudir a un profesional. Su proveedor de atención primaria (PCP) puede remitirlo a un especialista. Para obtener más información sobre sus beneficios, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de miembro. O bien, visite nuestro sitio web [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan).



# Un picnic familiar saludable.

## Consejos para que su próximo picnic sea entretenido y seguro.

Las actividades al aire libre son una excelente forma de divertirse y estar activo. Sin embargo, dado que el COVID-19 se ha extendido por todo Estados Unidos, es posible que deba tomar medidas adicionales para mantener a su familia segura y saludable cuando pase tiempo al aire libre. Si está planeando un picnic familiar este verano, intente que sea un grupo pequeño para evitar la propagación de gérmenes. Los siguientes son algunos consejos:

### Una guarnición brillante.

Ya sea que vaya a hacer un asado, comer sándwiches o picar bocadillos y entremeses, una ensalada fresca es un complemento perfecto para cualquier comida de verano. Nuestra receta fácil de ensalada de verano incluye pepinos y tomates cherry, que están repletos de nutrientes y llenos de sabor. Busque la receta completa en [healthtalksiderecipe.myuhc.com](http://healthtalksiderecipe.myuhc.com).

### Hidrátese.

Su organismo necesita agua, al mantenerse hidratado puede funcionar bien. A algunas personas les resulta más fácil beberla si agregan limón o bayas al agua fría o soda (agua carbonatada). Comer frutas y vegetales frescos con alto contenido de agua, como sandía o pepino, también es una buena opción. Además de beber agua, limite las bebidas azucaradas, alcohólicas o con cafeína, ya que no lo hidratan de la misma forma que el agua.

### Muévase.

Las pautas establecen que los niños de 6 años en adelante necesitan al menos 1 hora de actividad física cada día. Las siguientes son algunas ideas para que sus hijos se muevan durante su picnic:

- Camine o vaya en bicicleta al picnic.
- Juegue a atrapar con una pelota o un Frisbee.
- Salte la cuerda.





## Rincón de recursos.

**Servicios para miembros:** Encuentre un médico, pregunte por sus beneficios o emita una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

**STAR y CHIP: 1-888-887-9003, TTY 711**

**STAR Kids: 1-877-597-7799, 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](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).

**STAR: 1-800-535-6714, TTY 711**

**CHIP: 1-800-850-1267, TTY 711**

**STAR Kids: 1-844-222-7326, TTY 711**

**Quit For Life®:** Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar.

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

**Healthy First Steps®:** Reciba apoyo durante su embarazo. Reciba recompensas por un cuidado oportuno prenatal y del bienestar del bebé (llamada gratuita).

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

[UHHealthyFirstSteps.com](http://UHHealthyFirstSteps.com)

**Coordinación de servicios:** Reciba ayuda para las necesidades especiales de los miembros de STAR Kids (llamada gratuita).

**1-877-352-7798, TTY 711**

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

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

**¿Quiere recibir información en formato electrónico?** Llame a Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico (llamada gratuita).

# Calme sus nervios.

## Consejos sobre cómo manejar el estrés y la ansiedad.

Es muy natural sentirse ansioso cuando hay incertidumbre en su vida. Durante tiempos estresantes, esto puede ser difícil de sobrellevar.

Sin embargo, es importante tratar de controlar el estrés y la ansiedad como parte de su bienestar general. Aquí tiene 5 consejos sobre cómo lidiar con ello.

- 1. Haga ejercicio con regularidad.** Caminar solo 30 minutos al día puede ayudarlo a mejorar su estado de ánimo y reducir el estrés. Tome un paseo por su vecindario o conduzca hasta las rutas de senderismo cercanas para obtener más vistas panorámicas.
- 2. Pruebe una actividad de relajación.** La meditación, el yoga y el tai chi pueden ser relajantes. Dibujar o colorear también puede ser tranquilizante y también simplemente puede hacer respiraciones largas y profundas.
- 3. Defina metas y prioridades.** No tiene que hacer todo de una vez, decida qué se debe hacer ahora y qué puede esperar.
- 4. Manténgase positivo.** Al final del día, concéntrese en lo que ha logrado y en lo que puede controlar. Siempre puede abordar lo que no se hizo, mañana.
- 5. Manténgase conectado.** Está bien recurrir a los amigos, familiares o proveedores de atención médica para recibir apoyo emocional o de otro tipo. Utilice la tecnología para mantenerse en contacto, puede utilizar el video chat para “ver” a la gente si no puede reunirse físicamente.



**Cuidese.** Para obtener información sobre sus beneficios de salud del comportamiento, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.



# 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 u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad 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 gratis a Servicios para Miembros al **1-888-887-9003, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

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, materiales en letra grande, ayudas y servicios auxiliares, y materiales en formatos alternativos, a su solicitud. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame gratis a Servicios para Miembros al **1-888-887-9003, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

Spanish	Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a que se comunice con nosotros. Por ejemplo, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, usted puede pedir un intérprete. Para pedir ayuda, llame al número de teléfono gratuito para miembros que se encuentra en su tarjeta de ID.
Vietnamese	Chúng tôi cung cấp nhiều dịch vụ miễn phí để giúp quý vị liên lạc với chúng tôi. Thí dụ như thư viết bằng những ngôn ngữ khác hoặc in với khổ chữ lớn. Hoặc, quý vị cũng có thể yêu cầu được thông dịch viên giúp quý vị. Để được giúp đỡ, xin quý vị vui lòng gọi số điện thoại miễn phí dành cho hội viên ghi trên thẻ ID hội viên của quý vị.
Chinese	我們提供免費服務幫助您與我們溝通。例如，其他語言版本或大字體信函。或者，您可要求口譯員。如欲要求協助，請撥打會員卡上所列的免付費會員電話。
Korean	저희는 귀하가 의사소통을 할 수 있도록 도와드리기 위해 무료 서비스를 제공합니다. 예를 들면, 다른 언어 또는 대형 활자로 작성된 서신과 같은 것입니다. 또한 귀하는 통역사를 요청할 수 있습니다. 도움이 필요하신 경우, 귀하의 신분증 카드에 기재된 무료 회원 전화번호로 문의하십시오.
Arabic	نقدم لك خدمات مجانية لمساعدتك على التواصل معنا، مثل الخطابات باللغات الأخرى، أو الطباعة بأحرف كبيرة، أو يمكنك طلب مترجم فوري. لطلب المساعدة، برجاء الاتصال برقم الهاتف المجاني المُدرَج على بطاقة هويتك.
Urdu	ہم سے بات چیت کے لئے ہم مفت میں خدمات دستیاب کراتے ہیں۔ جیسے دوسری زبانوں میں حروف یا بڑے پرنٹ، یا آپ مترجم کی خدمات حاصل کرسکتے ہیں۔ مدد طلب کرنے کے لئے برائے کرم آپ کے آئی ڈی میں درج شدہ ممبر کے ٹال فری نمبر پر کال کریں۔
Tagalog	Nagbibigay kami ng mga libheng serbisyo upang maatulungan kang makipag-ugnayan sa amin. Gaya ng mga liham na nakasulat sa iba pang wika o sa malalaking titik. Maari ka rin humiling ng tagasaling-wika. Upang humingi ng tulong, tumawag sa toll-free na numero ng telepono para sa miyembro na nakalista sa iyong ID card.



French	Nous proposons des services gratuits pour vous aider à communiquer avec nous, notamment des lettres dans d'autres langues ou en gros caractères. Vous pouvez aussi demander l'aide d'un interprète. Pour demander de l'aide, veuillez appeler le numéro de téléphone sans frais imprimé sur votre carte d'affilié.
Hindi	हमारे साथ संपर्क करने के लिए हम आपको मुफ्त सेवाएं उपलब्ध करवाते हैं। जैसे कि, दूसरी भाषाओं में पत्र या बड़े प्रिंट। या, आप एक व्याख्याकार के लिए निवेदन कर सकते हैं। मदद मांगने के लिए, कृपया अपने पहचान-पत्र की सूची में दिए गए टोल फ्री सदस्य फोन नंबर पर कॉल करें।
Persian	ما خدمات رایگانی را برای به کمک به شما در برقراری ارتباط با ما ارائه می کنیم. از قبیل نامه ها به سایر زبان ها یا چاپ درشت. یا می توانید برای مترجم شفاهی درخواست کنید. جهت درخواست برای کمک و راهنمایی، لطفاً با شماره تلفن رایگانی که بر روی کارت شناسایی شما قید شده تماس بگیرید.
German	Um Ihnen die Kommunikation mit uns zu erleichtern, stellen wir Ihnen kostenlose Dienste zur Verfügung. Hierzu zählen u. a. Schreiben in anderen Sprachen oder Großdruck und die Möglichkeit, einen Dolmetscher anzufordern. Bitte wenden Sie sich für Unterstützung an die gebührenfreie Rufnummer auf Ihrem Mitgliedsausweis.
Gujarati	અમારી સાથે માહિતીનું આદાન પ્રદાન કરવા માટે તમને મદદ કરવા માટે અમે નિ:શુલ્ક સેવાઓ પૂરી પાડીએ છીએ. જેવી કે અન્ય ભાષાઓમાં પત્રો કે મોટું છાપકામ. અથવા તમે એક દુભાષિયાની માંગ કરી શકો છો. મદદ માંગવા માટે, તમારા આઈડી કાર્ડ ઉપર નોંધવામાં આવેલા સભ્ય ટોલ ફ્રી ફોન નંબરને કોલ કરવા વિનંતી.

Russian	<p>Мы предоставляем бесплатные услуги перевода для того чтобы помочь вам свободно общаться с нами. Например, мы переводим письма на другие языки или предоставляем информацию, напечатанную крупным шрифтом. Либо вы можете подать запрос о предоставлении вам услуг устного переводчика. Для того чтобы обратиться за помощью, вам необходимо позвонить по бесплатному для участников номеру, указанному на вашей идентификационной карте.</p>
Japanese	<p>お客様のコミュニケーションをお手伝いする無料のサービスをご用意しています。これには他の言語や大きな文字での書簡などが含まれ、通訳もご利用いただけます。サービスやお手伝いをご希望の方は、IDカードに記載されているメンバー用フリーダイヤルにお電話ください。</p>
Laotian	<p>ພວກເຮົາມີການບໍລິການຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຕິດຕໍ່ກັບພວກເຮົາເຊັ່ນ, ຈົດໝາຍໃນພາສາອື່ນ ຫຼື ການພິມຂະໜາດໃຫຍ່ ຫຼື ທ່ານສາມາດຮ້ອງຂໍໃຫ້ມີນາຍພາສາ. ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ, ກະລຸນາໂທຫາເບີໂທລະສັບຂອງສະມາຊິກໂທຟຣີທີ່ລະບຸໄວ້ໃນບັດປະຈຳຕົວຂອງທ່ານ.</p>