



HealthTALK

INVIERNO 2020



¿Qué opina?

En unas pocas semanas, puede recibir una encuesta por correo de evaluación del consumidor a proveedores y sistemas de atención médica (Consumer Assessment of Healthcare Providers & Systems, CAHPS). Le pregunta qué tan satisfecho está con UnitedHealthcare Community Plan, su proveedor y los servicios de salud que recibe. Si recibe una encuesta, llénela y envíela de vuelta por correo. O si recibe una llamada, tome unos minutos para contestar a las preguntas. Sus respuestas serán privadas, su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud.

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 Servicios para miembros al **1-800-318-8821, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este.



Pensar con el corazón.

La arteriopatía coronaria (AC) es la forma de enfermedad cardíaca más común en los Estados Unidos. Se produce por una acumulación en las arterias y puede causar muchos otros problemas cardíacos, como un ataque cardíaco.

¿Qué puede hacer para prevenir la AC? Un estilo de vida saludable puede ayudar a controlar enfermedades cardíacas como la AC. Esto puede incluir:

- Alimentación saludable. Su dieta debe incluir alimentos como frutas y verduras, granos enteros y alimentos con bajo contenido de sodio.
- Ejercicio diario.
- Medicamentos (si su proveedor los recomienda).
- Dejar de fumar.

Los síntomas de la AC incluyen dolor en el pecho, ritmos cardíacos anormales o insuficiencia cardíaca. Hable con su proveedor si presenta algunos de estos síntomas.



Conceptos básicos de la diabetes.

Conozca los síntomas y los riesgos.

La diabetes es una enfermedad que afecta la manera en que el cuerpo usa el azúcar en la sangre. Este azúcar se llama glucosa y proviene de las comidas que consumimos.

Síntomas de la diabetes.

Puede sentirse muy hambriento, sediento o cansado sin razón alguna. Puede orinar más de lo normal o perder peso sin razón alguna. La diabetes también puede causar que las cortaduras o las contusiones sanen de manera lenta, problemas de la vista o visión borrosa. También puede perder la sensación o tener hormigueo en las manos o pies.

Riesgos de la diabetes.

Si alguno de los miembros de su familia sufre de diabetes, usted tiene posibilidades más altas de también desarrollar diabetes. También se encuentra en riesgo si sufre de sobrepeso u obesidad, no está haciendo ejercicio suficiente, sufre de presión arterial alta o tiene el colesterol alto. Asimismo, tiene un mayor riesgo si es afroamericano, hispano, indio americano o asiático americano.

Prevención de la diabetes.

Puede prevenir la diabetes comiendo saludable y siendo más activo. Esto le puede ayudar a tener un peso saludable. Hable con su médico acerca del riesgo de la diabetes. Si no le han diagnosticado diabetes, pero tiene un nivel alto de azúcar en la sangre, pregunte por el programa de prevención de la diabetes. Este programa le ayudará a evitar desarrollar diabetes tipo 2.

Bajo control.

Si es diabético, asegúrese que le A1C y un examen ocular para diabéticos cada año. Conozca sus niveles de azúcar. Esta es la cosa más importante que puede hacer cuando tiene diabetes.




Podemos ayudar. Si sufre de diabetes u otra afección crónica, podemos ayudar. Ofrecemos programas para el control de enfermedades. Para obtener más información, llame a Servicios para miembros al **1-800-318-8821, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este.

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 sitio cerrado, 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 Servicios para miembros al **1-800-318-8821, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este. O visite **LiveandWorkWell.com**.



La exposición al plomo también puede dañar a los adultos.

¿Es usted o alguna persona de su hogar agente de policía, miembro del ejercito o tiene un empleo de seguridad? Estos trabajos tienen el deber de proteger, lo cual puede incluir usar un arma de fuego. Aquellas personas que disparan, debido a su trabajo o por recreación, están expuestas al plomo. El plomo puede permanecer en su cuerpo, ropa y otros artículos que lleva a su hogar.

Cuando un tirador dispara un arma de fuego, partículas de plomo y humo son liberados de la pistola muy cerca del tirador. También puede respirar las partículas de plomo, que luego se absorben en el torrente sanguíneo.

Los tiradores deben ducharse y cambiarse de ropa después de disparar un arma. Use un jabón especial o toallas especiales para remover el plomo de las manos antes de tener contacto con su familia o amigos. Esto puede ayudar a evitar exponerlos al plomo. Puede dañar más a las mujeres que desean tener hijos, mujeres embarazadas, mujeres lactantes y niños.



Realícese la prueba. Hable con su médico acerca de las pruebas de plomo. La exposición al plomo no solo daña a los niños. También puede dañar a los adultos.

No se arriesgue, vacúnese.

Cuando su hijo cumpla 11 o 12 años de edad, es tiempo de otra ronda de vacunas. Estas vacunas se administran en la revisión médica anual de su preadolescente. Dichas vacunas ayudan a proteger a sus hijos, a sus amigos y a los miembros de su familia de enfermedades graves. La próxima vez que lleve a su estudiante de secundaria a consultar a su proveedor de atención médica, pregunte sobre las siguientes vacunas:

- **VPH:** Previene el virus del papiloma humano.
- **Antimeningocócica conjugada:** Previene la meningitis bacteriana.
- **Vacuna contra el tétano, la difteria y la tos ferina (tetanus, diphtheria and pertussis, Tdap):** Previene el tétano, la difteria y la tos ferina.

Si su hijo no se aplicó alguna de estas vacunas, no es demasiado tarde para compensarlo.

Rincón de recursos.

Servicios para miembros de UnitedHealthcare:

1-800-318-8821, TTY 711

De lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este

24/7 NurseLine (Línea de enfermería

disponible las 24 horas): 1-877-440-0251, TTY 711

Sistema Público de Salud del

Comportamiento: 1-800-888-1965, TTY 711

Transporte: Comuníquese con su Departamento de salud local.

Unidad de necesidades especiales:

1-800-460-5689, TTY 711

UnitedHealthcare Outreach (Programa de

asistencia con citas): 1-866-735-5659, TTY 711

UnitedHealthcare Health Education

(Línea de educación sobre la salud):

1-855-817-5624, TTY 711

Healthy First Steps®: 1-800-599-5985, TTY 711

UHCHealthyFirstSteps.com

On My Way: uhcOMW.com

Departamento de servicios humanos:

1-800-332-6347, TTY 711

Maryland Health Connection:

1-855-642-8572, TTY 711

MarylandHealthConnection.gov

Línea de ayuda para asistencia médica de

Maryland: 1-800-284-4510, TTY 711

Programa dental Healthy Smiles de Maryland:

1-855-934-9812, TTY 711

UnitedHealth Group Customer Care Fraud

Hotline (Línea directa de atención al cliente

para la denuncia de casos de fraude):

1-866-242-7727, TTY 711

HealthChoice Fraud Hotline (Línea directa para

la denuncia de casos de fraude):

1-866-770-7175, TTY 711

Servicios de interpretación:

Llame a Servicios para miembros para solicitar servicios de interpretación para sus consultas médicas.

Derrote al cáncer.

¿Es momento de prueba una de detección?

Las pruebas de detección de cáncer pueden ayudar a detectar temprano los tipos de cáncer comunes. Cuando se detecta de forma temprana, el cáncer generalmente se puede tratar. Algunos tipos de cáncer incluso pueden prevenirse mediante pruebas de detección. Para las personas con riesgo promedio, la Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda:

QUÉ: Mamografía.

POR QUÉ: Para detectar el cáncer de mama temprano.

CUÁNDO: Mamografías anuales para mujeres a partir de los 40 o 45 años, según el riesgo. Mamografías cada 2 años a partir de los 55 años de edad (las mujeres en alto riesgo pueden continuar realizándose las pruebas de detección anuales después de los 55 años).

QUÉ: Prueba de antígeno prostático específico (PSA).


POR QUÉ: Para detectar el cáncer de próstata temprano.

CUÁNDO: Los hombres mayores de 50 años deben hacerse examinar para detectar el cáncer de próstata. Los hombres afroamericanos y aquellos cuyo padre, hermano o hijo tuvo cáncer de próstata deben hacerse examinar a partir de los 40 años.

QUÉ: Prueba de Papanicolaou y de detección del VPH.

POR QUÉ: Para detectar o prevenir el cáncer de cuello uterino.

CUÁNDO: Pruebas de Papanicolaou cada 3 años para mujeres entre 21 y 29 años de edad. Pruebas de Papanicolaou y de detección del VPH cada 5 años para mujeres entre 30 y 65 años de edad. Las pruebas pueden finalizar a la edad de 65 años para mujeres con antecedentes de resultados normales de Papanicolaou.

 **¿Está en riesgo?** Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer, pregúntele si debe comenzar a realizarse las pruebas de detección en edad temprana o con mayor frecuencia.

Servicios dentales para adultos, ¡algo para sonreír!

Los miembros mayores de 21 años pueden hacerse un examen oral y una limpieza 2 veces al año, radiografías, rellenos y extracciones simples. \$750 para servicios dentales.

Declaración Antidiscriminatoria

La política de UnitedHealthcare Community Plan es la de no discriminar en base a la raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan ha adoptado un procedimiento interno en casos de agravios para proveer una pronta y justa resolución a reclamaciones en las cuáles se alegue cualquier acción prohibida por la Sección 1557 del Acta de Cuidados Asequibles (Affordable Care Act - 42 U.S.C. 18116) y la implementación de sus regulaciones en 45 CFR parte 92, emitidas por el Departamento de Salud y Recursos Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services). La Sección 1557 prohíbe la discriminación en bases de la raza, el color, la nacionalidad, el sexo, la edad o la discapacitación en ciertos programas de salud y de actividades. La Sección 1557 y sus regulaciones implementadas pueden ser examinadas en la oficina del Coordinador de los Derechos Civiles, quien es una persona que ha sido designada para coordinar los esfuerzos de UnitedHealthcare Community Plan para cumplir con los requisitos de la Sección 1557.

Cualquier persona que crea que alguien ha sido discriminado en base a su raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad puede presentar una reclamación siguiendo este procedimiento. Es contra la ley que UnitedHealthcare Community Plan tome represalias en contra de cualquier persona que se oponga a la discriminación, presente una reclamación o participe en una investigación acerca de una acción discriminatoria.

Usted 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

Procedimiento:

- Las reclamaciones deben presentarse ante el Coordinador de la Sección 1557 dentro de los primeros 60 días, a partir de la fecha en que la persona que presenta la reclamación tomó consciencia de ser objeto de una posible acción discriminatoria.
- Una reclamación debe presentarse por escrito y contener el nombre y la dirección de la persona que la presenta. La reclamación debe declarar cual es el problema o la posible acción discriminatoria y cuál es la solución o asistencia que se desea obtener.
- El Coordinador de la Sección 1557 (o la persona que se designe) podrá conducir una investigación acerca de esta reclamación. Esta investigación puede ser informal, pero será exhaustiva, ofreciendo a todas las personas interesadas una oportunidad para presentar evidencias relevantes a la reclamación. El Coordinador de la Sección 1557 conservará en su poder todos los expedientes y records de UnitedHealthcare Community Plan relativos a tales reclamaciones. En la medida posible y de acuerdo a las leyes vigentes aplicables,

el Coordinador de la Sección 1557 tomará todas las acciones necesarias para preservar la confidencialidad de los expedientes y records relativos a las reclamaciones y compartirá la información solamente con aquellas personas que tengan la necesidad de conocer esa información.

- El Coordinador de la Sección 1557 emitirá una decisión acerca de la reclamación, basándose en la preponderancia de la evidencia, no más tarde de 30 días a partir de la fecha en que se presentó esta reclamación y se incluirá una notificación para el demandante acerca de su derecho para proseguir con esta reclamación por medio de otras resoluciones legales o administrativas.

La disponibilidad y el uso de este procedimiento de reclamaciones no le impide a la persona que la presenta, proseguir con otras reclamaciones legales o administrativas, incluyendo la presentación de una reclamación por discriminación basada en la raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad en la corte o ante el Departamento de Salud y Recursos Humanos de los Estados Unidos, Oficina de los Derechos Civiles (U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights). Una persona puede presentar una reclamación por discriminación electrónicamente a través del portal de la Oficina de Reclamaciones para los Derechos Civiles (Office for Civil Rights Complaint Portal), disponible en: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> o hacerlo por correo a la dirección:

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

1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Las formas para las reclamaciones se encuentran disponibles en: <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>. Estas reclamaciones deben presentarse dentro de los primeros 180 días a partir de la fecha en que esta posible acción discriminatoria tuvo lugar.

UnitedHealthcare Community Plan llevará a cabo todos los arreglos necesarios para asegurar que a las personas con discapacidades o aquellas personas con un limitado dominio del idioma inglés se les provea con apoyos auxiliares y servicios o asistencia en el lenguaje, respectivamente, si existe la necesidad de que estas personas tengan que participar en este procedimiento de reclamación. Tales arreglos pueden incluir, pero no estar limitados a, proveer intérpretes calificados, proveer casetes conteniendo el material para aquellos individuos con problemas de visión o asegurando localidades existentes para los procedimientos que sean libres de barreras que impidan el acceso a los procedimientos. El Coordinador de la Sección 1557 será la parte responsable para esos arreglos.

Language Accessibility Statement **Interpreter Services Are Available for Free**

*Help is available in your language:
1-800-318-8821, TTY 711.
These services are available for free.*

Español/Spanish

Hay ayuda disponible en su idioma: **1-800-318-8821, TTY 711.**
Estos servicios están disponibles de forma gratuita.

አማርኛ/Amharic

እገዛ በቋንቋዎ ማግኘት ይቻላል፡- **1-800-318-8821 መስማት ለተሳናቸው/ TTY :- 711።** እነዚህን አገልግሎቶች ያለ ምንም ክፍያ ማግኘት ይቻላል፡፡

العربية/Arabic

المساعدة متوفرة بلغتك: اتصل على الرقم **1-800-318-8821**، الهاتف النصي: **711**. هذه الخدمات متوفرة مجاناً.

中文/Chinese

用您的语言为您提供帮助：**1-800-318-8821, TTY 711**。这些服务都是免费的。

فارسی/Farsi

خط تلفن کمک به زبانی که شما صحبت می کنید: **1-800-318-8821**، خط تماس برای افراد ناشنوا **711**. این خدمات به صورت رایگان در دسترس هستند.

Français/French

Vous pouvez disposer d'une assistance dans votre langue : **1-800-318-8821, TTY 711**. Ces services sont disponibles gratuitement.

ગુજરાતી/Gujarati

તમારી ભાષામાં મદદ ઉપલબ્ધ છે: **1-800-318-8821** ટીટીવાય: **711**. આ સેવાઓ મફત ઉપલબ્ધ છે.

Kreyòl Ayisyen/Haitian Creole

Gen èd ki disponib nan lang ou: **1-800-318-8821, TTY 711**. Sèvis sa yo disponib gratis.

Igbo

Ọrụ Ndị Ọkọwa Okwu Dị N'efu Enyemaka dị n'asụsụ gị: **1-800-318-8821, TTY 711**. Ọrụ ndị a dị n'efu.

한국어/Korean

사용하시는 언어로 지원해드립니다: **1-800-318-8821, TTY 711**. 이 서비스는 무료로 제공됩니다.

Português/Portuguese

Está disponível ajuda no seu idioma: **1-800-318-8821, TTY 711**. Estes serviços são disponibilizados gratuitamente.

Русский/Russian

Помощь доступна на вашем языке: **1-800-318-8821, TTY 711**. Эти услуги предоставляются бесплатно.

Tagalog

Makakakuha kayo ng tulong sa inyong wika: **1-800-318-8821, TTY 711**. Ang mga serbisyong ito ay makukuha ng libre.

Urdu/اردو

آپ کی زبان میں مدد دستیاب ہے: **1-800-318-8821**، ٹی ٹی وائی: **711**۔ یہ خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔

Tiếng Việt/Vietnamese

Có hỗ trợ ngôn ngữ của quý vị: **1-800-318-8821, TTY 711**. Các dịch vụ này được cung cấp miễn phí.

Yorùbá/Yoruba

Ìrànlọwọ wà ní àrọwọtó ní èdè rẹ: **1-800-318-8821, TTY 711**. Àwọn isẹ yìí wà ní àrọwọtó lófèè.

Bassa

U nla kosna mahola ni hop won I nsinga ini: **1-800-318-8821, TTY 711**. Ngui nsaa wogui wo.