



Health TALK

INVIERNO 2020



¿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 gratis a Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

Chili de frijoles negros con chipotle.

Pruebe esta receta fácil de hacer y de cocción lenta para una cena entre semana. Se puede preparar desde la noche anterior.

Ingredientes.

- 1½ libras de salchichas de pavo italiano picantes
- 2 latas de 14 onzas de caldo de pollo reducido en sodio
- 1 frasco de 16 onzas de salsa con consistencia gruesa (picante suave o medio)
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 2 tazas de papas hash brown congeladas picadas en cubitos con cebollas y pimientos
- 1 o 2 chiles chipotles enlatados en salsa de adobo y finamente picados
- 2 cdtas. de chile en polvo
- 1 cdtas. de orégano seco
- 1 cdtas. de comino molido

Instrucciones.

Ase la salchicha hasta que ya no esté rosada en el centro. Deje enfriar. Corte en trozos pequeños. En una olla de cocción lenta de 4 a 5 cuartos de galón, agregue las salchichas, el caldo, la salsa, los frijoles, las papas, los pimientos, el chile en polvo, el orégano y el comino. Cubra la olla y deje cocinar a fuego lento de 7 a 8 horas o a fuego alto por 3½ a 4 horas.



El debate de los vaporizadores.

¿Vapear es más seguro que fumar?

La mayoría de los adolescentes y adultos saben que fumar y consumir otros productos de tabaco es peligroso. ¿Pero qué sucede con los vaporizadores? Los vaporizadores usan electricidad para convertir el líquido con sabor en vapor. Estos incluyen vapeadores, cigarrillos electrónicos y vaporizadores hookah.

Vapear puede parecer divertido e inofensivo. Pero muchos profesionales de la salud concuerdan en que vapear puede ser dañino para el cuerpo.

La mejor forma de dejar de fumar o dejar de usar vaporizadores es nunca comenzar. Si fuma y quiere dejar de hacerlo, vapear no es una buena opción. No hay pruebas de que el vapeo sea seguro o exitoso para ayudar a los fumadores a dejar de fumar. Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) sobre los métodos comprobados para dejar de fumar.



¿Es el momento de dejar de fumar?

Puede dejar de fumar y vapear para siempre con la ayuda adecuada. Obtenga asistencia e información por teléfono llamando a la Sociedad Estadounidense del Cáncer al **1-800-227-2345, TTY 711**. O bien, obtenga ayuda gratuita en línea, en quitnow.net.



El maltrato le puede suceder a cualquier persona.

El maltrato doméstico afecta a millones de mujeres, hombres y niños cada año. Ocurre cuando una persona intenta controlar a la pareja con la cual tiene una relación. Le puede suceder a cualquier persona. No distinga entre jóvenes o ancianos, hombres o mujeres, homosexuales o heterosexuales, ricos o pobres ni blancos o negros.

Los maltratadores pueden lastimar físicamente a sus víctimas, pero el maltrato no es siempre físico. También pueden hacer otras cosas para asustarlo. Pueden prohibirle que vea a sus amigos o familiares o que tenga suficiente dinero. Es posible que sea víctima de maltrato doméstico si su pareja o cuidador:

- Lo hiere con palabras o fuerza física.
- Utiliza el sexo para lastimarlo.
- Utiliza dinero para controlarlo.



Obtenga ayuda. Si es víctima de maltrato, llame a la línea telefónica directa de ayuda nacional contra la violencia doméstica al **1-800-799-SAFE (7233)**, TTY **1-800-787-3224**. La ayuda es gratuita y confidencial. Si está en peligro inmediato, comuníquese al **911**. Obtenga más información acerca de la violencia doméstica en **thehotline.org**.

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 gratis a Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

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 manejar 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.

Rincón de recursos.

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

STAR: 1-888-887-9003, TTY 711

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

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

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

1-877-352-7798, TTY 711

QuitLine: Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-800-227-2345, TTY 711

quitnow.net

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

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo (llamada gratuita).

1-800-599-5985, TTY 711

KidsHealth®: Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.

KidsHealth.org

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

Una familia en forma.

Ideas para ejercicios dentro y fuera de casa.

Demuestre a sus hijos la importancia del ejercicio dándose tiempo para hacer ejercicio en familia. Puede lograr que el ejercicio sea entretenido este invierno con una combinación de actividades en espacios interiores y al aire libre. Hacer ejercicio juntos es una excelente manera de que su familia se mantenga saludable y de pasar juntos un buen momento.

Los estudios revelan que los hijos de padres activos son 6 veces más propensos a mantener un estilo de vida activo que los hijos de padres que no lo son.

Algunas ideas para actividades físicas en espacios interiores este invierno son:

- Ejercicios simples como saltos de tijeras, abdominales o dominadas.
- Videos de ejercicios en línea.
- Bailar.
- Levantamiento de pesas (puede usar objetos comunes como productos enlatados, envases de agua o bolsas de papas si no tiene pesas).

Algunas actividades físicas al aire libre son:

- Ir a caminar.
- Montar bicicleta (siempre use un casco).
- Practicar deportes.
- Jugar juegos de patio como tag (pilla pilla), red rover (Martín pescador) y hide-and-seek (escondidas).

Darse el tiempo para hacer ejercicio todo el año es importante para mantener una buena salud. Intente realizar al menos 30 minutos de ejercicio moderado todos los días o la mayoría de los días de la semana. No es necesario hacer los 30 minutos de una vez. Incluso 10 minutos de ejercicio 3 veces al día marcarán una diferencia.





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 **1-877-597-7799, 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 **1-877-597-7799, 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 comuniqué 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 المدرج 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 کر سکتے 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 libreng serbisyo upang matulungan kang makipag-ugnayan sa amin. Gaya ng mga liham na nakasulat sa iba pang wika o sa malalaking titik. Maaari ka ring 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 पहिचान-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 یا 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 નંબર ને કોલ કરવા વિનંતી. તમારા આઈ ડી કાર્ડ ઉપર નોંધાયેલા ટોલ-ફ્રી સભ્ય ફોન નંબર ને કોલ કરવા વિનંતી.

Russian	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.
Japanese	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。
Laotian	ພວກເຮົາມີການບໍລິການຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຕິດຕໍ່ກັບພວກເຮົາເຊັ່ນ, ຈົດ ຫມາຍໃນພາສາອື່ນຫຼືການພິມຂະໜາດໃຫຍ່ຫຼື, ທ່ານສາມາດຮ້ອງຂໍໃຫ້ມີນາຍພາສາ. ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ, ກະລຸນາໃຫ້ເຫາເບີໂທລະສັບຂອງສະມາຊິກໃຫມ່ທີ່ລະບຸໄວ້ໃນບັດປະ ຈຳຕົວຂອງທ່ານ.