



# Health Talk



Invierno 2021

United  
Healthcare®  
Community Plan

## ¿Qué opina?

A partir de marzo posiblemente se le pida que responda una encuesta por correo o por teléfono. Queremos saber qué tan satisfecho está con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, llénela y envíela de vuelta por correo. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud. Sus respuestas serán privadas.

## Comienzo saludable

### Opciones para consultar a su PCP

Empiece el año con el pie derecho al programar 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.

Si este año no se siente cómodo para consultar a su PCP en persona, la telemedicina puede ser una opción. La telemedicina es una consulta a través de una computadora, una tableta o un teléfono inteligente en lugar de visitar al proveedor en el consultorio. Puede tener una consulta de telemedicina solo con audio, pero si utiliza el video en su dispositivo puede tener una mejor cita.

Llame al consultorio de su PCP y pregunte si ofrecen servicios de telemedicina. Programe hoy su próxima consulta en persona o de telemedicina.





# Manténgase al día

## Las vacunas son importantes incluso durante el COVID-19

Un efecto secundario de las personas que se quedan en casa debido al COVID-19 es que los niños no han consultado a sus proveedores de atención primaria (PCP) para recibir las vacunas programadas. Esto significa que ahora hay más niños en riesgo de tener enfermedades que se pueden prevenir con vacunas.

Aunque puede preocuparle, es completamente seguro que su hijo visite a su PCP en persona para recibir sus vacunas. Muchos proveedores han implementado precauciones adicionales para garantizar que su visita sea segura. Llame al consultorio del proveedor si tiene alguna pregunta o inquietud.

Hable con el proveedor de su hijo sobre las vacunas que necesita. Si su hijo se ha retrasado con sus vacunas, no es demasiado tarde para ponerse al día con las que no recibió. Mantenerse al corriente con las vacunas evita que su hijo y otros se enfermen.

Desde el nacimiento hasta los 18 años, se recomienda que su hijo reciba varias dosis de las siguientes vacunas:

- Hepatitis B
- Rotavirus
- Difteria, tétanos y tos ferina
- Haemophilus influenzae tipo b
- Poliomielitis
- Enfermedad neumocócica
- Hepatitis A
- Sarampión, paperas y rubéola
- Varicela
- VPH
- Enfermedad meningocócica
- Influenza

Cuando lleve a su hijo a vacunarse, recuerde practicar el mismo comportamiento seguro que tendría en cualquier otro lugar:

- Siga las recomendaciones de su PCP para entrar y salir del edificio
- Mantenga una higiene adecuada antes, durante y después de su visita
- Use un tapabocas



**Estamos todos juntos en esto.** Para obtener más información acerca de las vacunas durante la pandemia del coronavirus, visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan).

# Tómelo con calma

La temporada de gripe está en plena acción. Si aún no se ha vacunado contra la gripe esta temporada, no es demasiado tarde para hacerlo. Esta vacuna es su mejor protección contra la enfermedad.

La mayoría de las personas que se enferman de gripe no necesitan atención médica. Si le da gripe, siga estos consejos de autocuidado para recuperarse más a gusto:

- Tome un analgésico o un medicamento para reducir la fiebre
- Descanse lo suficiente
- Beba mucha agua
- Quédese en casa para evitar contagiar la enfermedad a otros

Los adultos mayores de 65 años, las mujeres embarazadas, los niños pequeños y las personas con algunas afecciones médicas tienen un mayor riesgo de tener complicaciones de la gripe. Si está en un grupo de alto riesgo y presenta síntomas de la gripe, comuníquese de inmediato con su proveedor.

## Cómo manejar la ansiedad

Es natural sentir estrés durante una pandemia. Los temores acerca del COVID-19 y la incertidumbre sobre el futuro son pensamientos comunes. Estos pensamientos pueden causarles a usted o a sus hijos estrés o ansiedad. Pero recuerde que no está solo. Hay apoyo disponible con 100% de cobertura bajo su plan.

Si no se siente cómodo para consultar a alguien en persona, visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan) para buscar proveedores que ofrecen opciones de telemedicina. Los siguientes son 2 consejos que pueden ayudarlos a usted y su familia a lidiar con el estrés y la ansiedad:

- **Tome un descanso.** Apague la televisión. Salga a caminar sin su teléfono. Lea un libro o realice otra actividad que disfrute. Desconectarse por algunas horas puede reducir los niveles de estrés y ayudarlo a centrarse en pensamientos positivos.
- **Concéntrese en su cuerpo.** La ansiedad no afecta solo a su mente. También agrega estrés a su cuerpo. Tomar decisiones saludables puede ayudarlo a sentirse mejor. Aliméntese con comidas balanceadas con gran cantidad de productos integrales y verduras. Haga ejercicio de forma habitual. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que los adultos realicen alrededor de 20 minutos al día de actividad de intensidad moderada y los niños 60 minutos diarios.



**Busque apoyo.** Encuentre recursos de salud mental en [LiveandWorkWell.com](https://LiveandWorkWell.com). Para encontrar opciones de telemedicina, visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan).



# Zona de actividad

## Es hora de relajarse

Si siente estrés debido al COVID-19, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomiendan tomarse un descanso de las actividades diarias. Las artes y manualidades son una excelente opción para eliminar el estrés. De hecho, se ha demostrado que colorear, tanto en el caso de los niños como de los adultos, reduce el estrés y la ansiedad. ¡Saque algunos lápices de colores, crayones o marcadores y haga de esta página una obra de arte!

## Rincón de recursos

**Servicios para miembros:** Encuentre un proveedor, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para concertar una cita, en cualquier idioma (llamada gratuita).  
**1-800-504-9660, TTY 711**

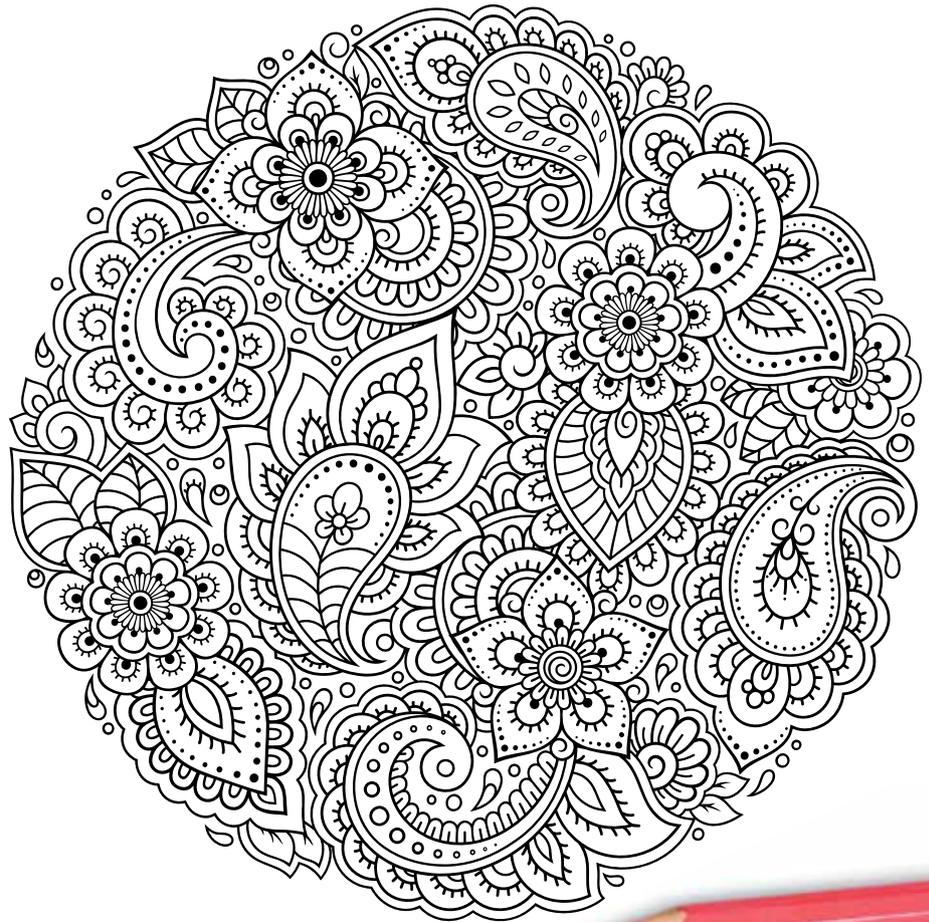
**Nuestro sitio web:** Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.  
**[myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan)**

**NurseLine:** Obtenga asesoramiento en salud por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).  
**1-866-827-0806, TTY 711**

**Quit For Life®:** Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).  
**1-866-784-8454, TTY 711**  
**[quitnow.net](https://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**  
**[UHCHealthyFirstSteps.com](https://UHCHealthyFirstSteps.com)**

**Live and Work Well:** Encuentre recursos de salud mental y consumo de sustancias.  
**[LiveandWorkWell.com](https://LiveandWorkWell.com)**



**Aún hay más.** Descargue más páginas para colorear imprimibles en **[healthtalkcoloring.myuhc.com](https://healthtalkcoloring.myuhc.com)**.

# 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 o origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad o 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 al **1-800-504-9660, TTY 711**. Se encuentran disponibles representantes de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 7:00 p.m. hora Central.

Usted también puede presentar una queja dentro de 180 días 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, intérpretes calificados de lenguaje de señas, materiales escritos en letra grande, formatos de audio, electrónico u otros o cartas en otros idiomas. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al **1-800-504-9660, TTY 711**. Se encuentran disponibles representantes de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 7:00 p.m. hora Central.