



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



Otoño 2022

United
Healthcare
Community Plan

Qué contiene

¿Cuándo se deben usar antibióticos? ¿Qué exámenes necesitan los hombres y las mujeres? Encuentre las respuestas a estas preguntas y otras más en esta edición.

Salud + Bienestar

Cómo usar SNAP

El Programa de Asistencia Nutricional Complementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) puede ayudarlo con su presupuesto para la comida. Abarca muchos alimentos, entre ellos:

- Frutas y verduras
- Carne, pollo y pescado
- Productos lácteos
- Panes y cereales

Sugerencia de compra: cuando vaya a la tienda, compre frutas y verduras congeladas. Son una ganga en comparación con las frescas. ¡Y son igual de saludables!



Conozca más. Para averiguar si usted puede obtener los beneficios de SNAP, visite fns.usda.gov/snap/recipient/eligibility.

Vacuna importante

Programe su vacuna contra la gripe

Todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra la gripe cada año. Es una de las mejores maneras de proteger a su familia contra esta afección.

Sabemos que puede ser difícil encontrar tiempo en el ajetreo del día para vacunarse contra la gripe. Es por ello que tenemos una herramienta en línea que lo hace fácil. Solo le tomará unos minutos encontrar un lugar cerca de usted y luego podrá programar una cita para el día y la hora que más le convenga.

Dedique ahora unos minutos para planificar su visita. Puede hacer una gran diferencia en la salud de su familia este otoño e invierno. Para comenzar, visite myuhc.com/findflushot.

istock.com/Jelena Stanokovic

Salud + Bienestar

Respire con facilidad

Tener problemas para respirar es algo que puede ocurrirle a niños y adultos. Puede causar miedo y limitar el desempeño. Dos problemas respiratorios comunes son el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

Plan de acción para el asma

Cerca de 25 millones de personas en los Estados Unidos padecen de asma. El asma provoca tos, sibilancias, opresión en el pecho y dificultad para respirar. Se puede controlar mediante medicamentos y el comportamiento.

Para controlarla, todas las personas que padecen de asma deben tener un plan de acción que les diga qué hacer cuando sientan síntomas. Para aprender más y crear un plan de acción para el asma, visite cdc.gov/asthma.

Tratamiento de la EPOC

La EPOC es la cuarta causa de muerte en Estados Unidos, según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Provoca tos, sibilancias, dificultad para respirar y aumento de la mucosidad. Es más frecuente en personas mayores de 65 años.

La EPOC debe ser diagnosticada por un médico. Si usted la padece, hay muchas formas de mejorar los síntomas. Tomar los medicamentos según las indicaciones y dejar de fumar será de gran ayuda. Puede hablar con su proveedor sobre otras formas de ayuda.



Las pruebas de detección son importantes

Prevención del cáncer

Exámenes para hombres y mujeres

Es muy importante que se haga pruebas de detección de cáncer si usted está en riesgo. La detección temprana del cáncer facilita su tratamiento. Esto es cierto tanto para el cáncer de próstata como para el colorrectal. Aquí encontrará más información sobre ambos tipos.

Cáncer de próstata

El cáncer de próstata es el cáncer más común en los hombres estadounidenses. Es la segunda causa principal de muerte de cáncer después del cáncer de pulmón. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), entre los factores de riesgo para el cáncer de próstata están:

- La edad — cuanto mayor sea usted, más riesgo tendrá
- La raza — los hombres afroamericanos son más propensos a tener cáncer de próstata que otros hombres
- Antecedentes familiares de cáncer de próstata

Los hombres que están entre los 55 y 69 años deben tomar una decisión personal sobre la prueba de detección de cáncer de próstata. Si usted se encuentra en este grupo de edad, debe hablar con su proveedor sobre la prueba de detección.

Cáncer colorrectal

El cáncer colorrectal también es frecuente. En Estados Unidos, es la cuarta causa principal de muerte por cáncer. Afecta a hombres y mujeres. Entre los factores de

riesgo están los antecedentes familiares, otras enfermedades intestinales y factores asociados con el estilo de vida. Entre los factores asociados con el estilo de vida se encuentran la falta de actividad física, el sobrepeso u obesidad y el consumo de alcohol y tabaco.

Según los CDC, el examen de detección de cáncer colorrectal es recomendable en adultos entre 45 y 75 años. Existen diferentes formas de realizar

un examen de detección de cáncer colorrectal. Entre ellas están la colonoscopia y los análisis de heces en casa. Hable con su proveedor sobre cuál es la mejor opción para usted.



Realícese pruebas de detección. Para más información sobre los exámenes de detección de cáncer, visite myuhc.com/communityplan.



iStock.com/ FatCamera

¿Tiene una consulta médica próximamente?

5 consejos para sacar el máximo provecho

En UnitedHealthcare Community Plan de New Jersey, nos preocupamos por usted y su salud. Es por eso que queremos asegurarnos de que cada una de sus citas médicas le resulte útil y valiosa. Estos son algunos consejos para que tenga en cuenta.

Antes de la consulta

1. Encuentre un proveedor adecuado para usted.

¿Su proveedor ofrece citas en horarios que se ajustan a su agenda? ¿Le resulta fácil llegar a su consultorio? ¿Habla su idioma? Si necesita ayuda para encontrar un proveedor, llame a Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en la Página 8 de este boletín. Estaremos encantados de ayudarlo.

Es habitual que programar una consulta de rutina o con un especialista tarde hasta 4 semanas. Si está enfermo, deberían ser menos de 72 horas. Los centros de urgencias están disponibles para atenderlo de inmediato cuando su médico de atención primaria (primary care provider, PCP) no pueda hacerlo rápidamente. Vaya a la sala de emergencias solo cuando tenga una emergencia real que ponga en peligro la vida.

2. Prepárese para la consulta.

Antes de ir, tómese el tiempo necesario para recopilar su información médica y así poder compartirla en la consulta.

- Haga una lista de los medicamentos que toma y las dosis.
- Reúna los informes de consultas previas a proveedores, incluyendo cualquiera que haya tenido en un hospital o centro de urgencias. Incluya los resúmenes de otros proveedores si los tiene.
- Haga una lista de las preguntas que quiera hacer.
- Lleve a la cita su tarjeta del seguro e identificación.

Los proveedores suelen tener formularios en el consultorio para conocer los antecedentes médicos de cada paciente. Puede preguntar si pueden enviárselos por correo o completarse en línea antes de la consulta. De este modo, podrá llenarlos cuando le resulte más cómodo y no en el consultorio del proveedor.

Durante la consulta

3. Comparta su información.

Cuando llegue a la consulta, llene los formularios necesarios. También comparta la información que usted recopiló anteriormente. Responda a todas las preguntas de

forma abierta y honesta. Esto ayudará a su proveedor a entender sus necesidades de atención médica.

4. Obtenga respuestas y haga planes para el futuro.

A veces la atención médica puede ser confusa. Si hay algo que no entiende, siempre puede pedir a su proveedor que se lo explique de otra manera. Mientras está en la cita:

- Si ha escrito alguna pregunta antes de la cita, hágala. Si surgen nuevas preguntas, hágalas también. Escriba las respuestas para que sean más fáciles de recordar.
- Si no está de acuerdo con las recomendaciones de su proveedor, puede decirlo. Hable de sus preocupaciones y pregunte si hay otras opciones.
- Pida un resumen de la consulta. Es un registro impreso con detalles sobre la consulta y las recomendaciones del proveedor.
- Si su proveedor le recomienda una consulta de seguimiento, pida la cita antes de salir del consultorio.

- Si le ordenan pruebas especiales, pregunte a su proveedor si necesita una autorización previa (una aprobación del seguro).

Después de la consulta

5. Siga las recomendaciones del proveedor.

Después de la consulta, pida cita para los análisis de laboratorio u otras pruebas que le hayan ordenado. Llame a Servicios para miembros si necesita ayuda para programar una prueba o no está seguro si necesita autorización previa.

Recuerde también que debe tomar los medicamentos según las indicaciones. Puede utilizar su beneficio de farmacia por correo (Programa de suministro al por menor para 90 días) para que le envíen cómodamente muchos de sus medicamentos.



iStock.com/ SDI Productions



Estamos aquí para ayudar.

Es importante tener un proveedor habitual que le ayude a hacerse cargo de su salud. Si no tiene un proveedor o quiere ver a uno diferente, llame a Servicios para miembros al número que aparece en la Página 8 de este boletín, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Dejar de fumar

¡En sus marcas, listos y a dejar de fumar!

Ayuda para dejar de fumar definitivamente

No es ningún secreto que dejar de fumar es difícil y que puede provocar desesperanza o miedo. Es posible que no sepa por dónde empezar.

UnitedHealthcare ofrece ayuda sin costo para los miembros a través de Quit For Life®. Quit For Life ha ayudado a millones de miembros a dejar de fumar. También lo puede ayudar a usted.

Quit For Life tiene herramientas y apoyos en línea para dejar de fumar y abandonar la nicotina y el tabaco.

También encontrará ayuda para dejar los cigarrillos electrónicos y el vapeo. Podrá dejar de fumar a su propio ritmo. Los servicios incluyen:



iStock.com/simark



1-on-1 Quit Coach® (un entrenador personal para dejar de fumar), que creará un plan solo para usted

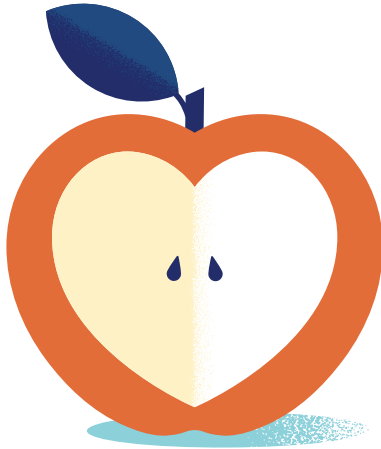


Mensajes de texto Text2Quit® para recibir consejos diarios, ayuda y recordatorios



Medicamentos para dejar de fumar que ayudan a controlar el deseo de fumar

Visite quitnow.net para conocer más y empezar.



Salud + Bienestar

Tratamiento de los resfriados

Hay una razón por la que la gente lo llama “el resfriado común”. Los resfriados son un tipo de enfermedad muy común. Es probable que usted o sus hijos lo hayan tenido. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los síntomas del resfriado común pueden incluir:

- Tos
- Dolor corporal y de cabeza
- Dolor de garganta
- Congestión nasal
- Estornudos

Estos síntomas también pueden ser señales de otros problemas. Por ejemplo, puede tratarse de una bronquitis o de una faringitis estreptocócica.

El resfriado común es un virus y no requiere de antibióticos para su tratamiento al igual que la bronquitis. Ambos mejorarán por sí solos o con otros tratamientos. Sin embargo, la faringitis estreptocócica sí necesita antibióticos. Si cree que usted o su hijo tienen una faringitis estreptocócica, debe acudir a un proveedor para que le hagan pruebas.

Es importante que tome antibióticos solo cuando sea necesario. Tomarlos sin necesidad puede tener efectos negativos. Si tiene preguntas, consulte a su proveedor.



No se arriesgue, vacúnese. Para obtener información sobre la vacuna contra la gripe estacional y dónde puede conseguirla, visite myuhc.com/communityplan.

Vacuna importante

Protección contra la neumonía

La neumonía es una infección en los pulmones, que puede ser leve pero también puede causar problemas más graves. Vacunarse contra la neumonía lo ayudará a estar protegido.

En adultos de 19 a 64 años, la vacuna contra la neumonía solo se recomienda si estas personas tienen algún riesgo. Los factores de riesgo son la diabetes, el tabaquismo, el VIH, la insuficiencia renal crónica y la enfermedad cardíaca crónica. Sin embargo, existen muchos otros factores de riesgo. Para más información, visite cdc.gov/vaccines/vpd/pneumo.

Si tiene 65 años o más, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan vacunarse contra la neumonía. Hable con su proveedor acerca de la vacuna contra la neumonía si tiene 65 años o más.



Evite problemas.

Obtenga más información sobre las vacunas en cdc.gov/vaccines.





iStock.com/hisyncoban

Las pruebas de detección son importantes

Salud de la mujer

Cosas que debe saber

Los hombres y las mujeres comparten muchos problemas de salud. Sin embargo, hay algunos temas de salud que las mujeres deben tener en cuenta. Estas son algunas cosas que las mujeres deben saber según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Anticonceptivos

Existen muchos tipos de anticonceptivos. Los hay en forma de píldora, inyección, parche o barrera como el preservativo. Algunos también protegen contra las infecciones de transmisión sexual (sexually transmitted infections, STI).

Hay que tener en cuenta muchas cosas cuando se decide sobre qué métodos anticonceptivos usar. Por ejemplo, algunas opciones no son tan seguras para las mujeres que han estado embarazadas recientemente. Su proveedor puede ayudarla a decidir qué es lo mejor para usted.

Prueba de detección de clamidia

La clamidia es una STI muy común. Muchas personas la tienen sin saberlo. Las mujeres sexualmente activas mayores de 16 años, incluyendo las mujeres embarazadas, deben hacerse la prueba una vez al año.

Examen de detección de cáncer de mama

Aproximadamente 1 de cada 8 mujeres padecerá cáncer de mama. Las pruebas de detección ayudan a identificarlo a tiempo. Cuando se detecta a tiempo, es más fácil de tratar. Las mujeres que tienen entre 50 y 74 años y tienen un riesgo promedio de padecer cáncer de mama, deben hacerse una mamografía cada 2 años para saber si lo tienen.

Examen de detección de cáncer de cuello uterino

También es importante someterse a las pruebas de detección de cáncer de cuello uterino. Pueden salvarle la vida. Las mujeres entre 21 y 29 años deben realizarse una prueba de Papanicolaou cada 3 años.

Las mujeres entre 30 y 65 años deben seguirla haciendo cada 3 años o deben hacerse la prueba del VPH cada 5 años o una combinación de ambas. Las mujeres con un historial de resultados normales de Papanicolaou pueden dejar de hacerse las pruebas a los 65 años.



Vaya al médico. Para más información sobre el cuidado preventivo, visite myuhc.com/communityplan.



istock.com/FidoFranz

Recursos para miembros

Estamos aquí para usted

Queremos que le sea lo más fácil posible aprovechar al máximo el plan médico. Como nuestro miembro, tiene a su disposición numerosos servicios y beneficios para usted.

Servicios para miembros: Obtenga ayuda con sus preguntas y preocupaciones. Encuentre un proveedor o centro médico de urgencias, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para programar una cita en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-800-941-4647, TTY 711

Nuestro sitio web: Guarda toda su información médica en un solo lugar. Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/communityplan

Transporte: UnitedHealthcare pagará el transporte de emergencia a todos los miembros. A veces puede necesitar el servicio de transporte al médico o al dentista porque tiene una lesión o enfermedad grave. Para solicitar estos servicios, llame a ModiviCare (llamada gratuita).

1-866-527-9933, TTY 1-866-288-3133

Administración de cuidados: Este programa es para miembros con enfermedades crónicas y necesidades complejas. Usted puede recibir llamadas telefónicas y visitas a domicilio, educación en salud, remisiones a recursos de la comunidad, recordatorios de citas, asistencia con el transporte y más (llamada gratuita).

1-800-941-4647, TTY 711

Assurance Wireless: Obtenga datos ilimitados de alta velocidad, minutos y mensajes de texto cada mes. Además, un teléfono inteligente Android sin costo alguno para usted.

assurancewireless.com/partner/buhc

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo y recompensas por una atención prenatal oportuna y de rutina para el bebé (llamada gratuita).

1-800-599-5985, TTY 711
uhchealthyfirststeps.com

Línea para dejar de fumar de Nueva Jersey: Servicio de asesoramiento gratuito para fumadores que están listos para dejar el hábito.

1-866-657-8677, TTY 711
njquitline.org

Live and Work Well: Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y recursos de salud mental y consumo de sustancias.

liveandworkwell.com

Comunicación sin papeles: Déjenos saber si le interesa recibir documentos digitales y correos electrónicos.

myuhc.com/communityplan/preference

Lifeline (Línea de vida) para casos de suicidio y crisis: Llame o envíe un mensaje de texto si necesita apoyo en caso de crisis o está preocupado por otra persona.

988



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 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 número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, 24 horas al día, 7 días a la semana.

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 o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, 24 horas al día, 7 días a la semana.

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at 1-800-941-4647, TTY 711

Yog cov ntaub ntawv muab tuaj hauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 1-800-941-4647, TTY 711.

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, faamolemole fa'afesoota'i mail e vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-800-941-4647, TTY 711.

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-800-941-4647, телетайп 711.

Якщо інформація, що додається, подана не на Вашій рідній мові, зателефонуйте до UnitedHealthcare Community Plan 1-800-941-4647 для осіб з порушеннями слуху 711.

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-800-941-4647, TTY 711 로 UnitedHealthcare Community Plan 에 전화하십시오.

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-800-941-4647 TTY 711.

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ። 1-800-941-4647። ሙስግት ለተሳናቸው TTY 711።

ተተሓሕዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም ተዘይኮይኑ፤ ብኸብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡- 1-800-941-4647 ምስግዕ ንተጸገሙ/TTY 711።

Si la información adjunta no esta en su lengua maternal, llame a Unitedhealthcare Community Plan al 1-800-941-4647, TTY 711.

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ເບີ 1-800-941-4647, TTY 711.

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chánh của quý vị, xin gọi cho UnitedHealthcare Community Plan theo số 1-800-941-4647, TTY 711.

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-800-941-4647 聽障專線 TTY 711。

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-800-941-4647, សម្រាប់អ្នកឆ្លង់ TTY 71111។

Kung ang nakalip na impomasyon ay wala sa iyong panguhanig wika, mangyaring tumawaga sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-800-941-4647 (TTY: 711).

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفا با United Healthcare Community Plan با شماره 1-800-941-4647 تماس حاصل نمایید وسیله ارطباتی برای نا شنوایان- TTY 711.