



HealthTALK

OTOÑO 2018 | TURN OVER FOR ENGLISH!



Planee dejar de fumar.

Cada mes de noviembre, durante el Gran Día sin Fumar (Great American Smokeout) se les pide a todos que dejen de fumar. Puede dejar de hacerlo solo ese día, o puede ser el primer día de un cambio saludable permanente.

No existe una forma segura de consumir tabaco. Planee dejar el hábito el 15 de noviembre. Pida ayuda a su proveedor para dejar de fumar. O bien, llame al **1-866-784-8454, TTY 711**, o visite **quitnow.net** para obtener más información.

Corazón sano.

Conozca sus valores de colesterol.

El colesterol es una sustancia adiposa que se encuentra en la sangre. El HDL se llama colesterol “bueno”. El LDL es el colesterol malo. Mantener sanos sus niveles de colesterol es una excelente manera de mantener sano su corazón. El colesterol alto aumenta su riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.



Consulte con su médico cuáles son los niveles adecuados para usted. Los números ideales se basan en su sexo y sus factores de riesgo de enfermedad cardíaca. Las personas con diabetes deben prestar mucha atención a sus niveles de LDL.

Usted puede controlar el colesterol. Seguir una dieta saludable y hacer ejercicio pueden mantener bajos los niveles de colesterol. Los medicamentos también pueden ayudar a reducirlo si está demasiado alto.



Hágase un examen. La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda que todos los adultos a partir de los 20 años controlen su colesterol cada 4 a 6 años. Las personas con diabetes u otros factores de riesgo deben hacerse un examen cada año.



Salud conductual.


No todas las enfermedades son físicas. Recibir la atención mental que necesita es importante.

Si usted o sus hijos tienen algún problema de salud mental, pida a su proveedor de atención primaria (PCP) que lo derive a un especialista en salud conductual. El especialista en salud conductual puede tratar trastornos mentales como:

- Trastornos de ansiedad;
- Depresión;
- Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH);
- Trastorno afectivo estacional (SAD); o
- Trastornos relacionados con el abuso de sustancias.

Para programar una cita, llame directamente al consultorio del proveedor de salud conductual. Cuando llame para programar una cita, infórmeles el motivo de su visita. Esto ayudará a asegurar que obtenga la atención médica que necesita, en el momento en que la necesita.

Si usted o alguien que usted conozca tiene pensamientos suicidas, busque ayuda de inmediato. Llame al **911** si una persona está en peligro inminente. O diríjase a la sala de emergencias más cercana. No se requiere autorización previa para servicios de emergencia.

 **Obtenga ayuda.** Para obtener más información acerca de sus beneficios de salud conductual, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647, TTY 711.**

Respeto a los ancianos.

Conozca las señales de advertencia del abuso a los ancianos.

Se estima que cada año 5 millones de personas de edad avanzada son víctimas de abuso o negligencia. El riesgo de muerte para las personas ancianas que han sido víctimas de abuso es 3 veces mayor en comparación con los ancianos que no han recibido malos tratos. Las personas discapacitadas también pueden ser víctimas de abuso.

El abuso a los ancianos puede afectar tanto a hombres como a mujeres de cualquier raza. El abuso puede ser verbal, físico, emocional, financiero o sexual. Puede implicar explotación, negligencia, abandono o privación de alimentos, medicamentos u otras necesidades. Puede suceder en la casa, en hospitales o en un centro de atención a largo plazo. Cualquier persona puede ser un abusador.

Muchas personas de edad avanzada o discapacitadas que son víctimas de abuso sufren en silencio. Las señales de advertencia de abuso y negligencia pueden incluir un patrón de:

- Hematomas, dolores u otras lesiones;
- Aislamiento o depresión;
- Cambio repentino en la situación financiera;
- Escaras, falta de higiene o pérdida de peso inexplicable; o
- Discusiones frecuentes con cuidadores o seres queridos.





No se contagie de gripe.

Vacúnese para evitar enfermedades de la temporada.


El virus de la gripe es muy común. Una vacuna anual contra la gripe es la mejor protección y, por ello, usted y sus hijos a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse cada año. Debe vacunarse contra la gripe todos los años debido a que cada año aparecen diferentes tipos de esta enfermedad.

Si se enferma de gripe, puede tener complicaciones graves, y es posible que deba hospitalizarse. Incluso la gripe puede causar la muerte. Las personas con problemas médicos permanentes tienen una mayor probabilidad de enfermarse de gripe.

La neumonía es también una enfermedad muy grave. Puede aparecer rápidamente e incluso causar la muerte. Vacunarse contra la neumonía es la mejor forma de proteger su salud. Si es mayor de 65 años, tiene una enfermedad crónica o fuma, hable con su PCP acerca de la prevención de la neumonía.

Siga estos consejos para prevenir la gripe y la neumonía:

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón o use un desinfectante para manos a base de alcohol;
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca a menos que recién se haya lavado las manos;
- Coma bien, haga ejercicio, beba gran cantidad de agua y duerma el tiempo suficiente;
- Evite el contacto cercano con personas enfermas; y
- Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.

 **No se arriesgue, vacúnese.** Las vacunas contra la gripe no tienen costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es en el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP). También puede hacerlo en cualquier clínica o farmacia que acepte su plan. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647, TTY 711**, para obtener más información. Visite **myuhc.com/CommunityPlan** o use la aplicación UnitedHealthcare **Health4Me**® para encontrar un lugar cerca de usted.

Solo para miembros.

Puede obtener información importante acerca de su plan de salud en cualquier momento en **myuhc.com/CommunityPlan**.

En este sitio seguro, podrá ver su tarjeta de identificación, encontrar un proveedor, completar una evaluación de salud y aprender acerca de sus beneficios, entre otras cosas. Regístrese hoy y comience a obtener más de sus beneficios. Es rápido y fácil:

1. Ingrese a **myuhc.com/CommunityPlan**.
2. Haga clic en "Register Now" (Registrarse ahora). Necesitará su tarjeta de identificación de miembro, o puede usar su número de Seguro Social y su fecha de nacimiento para registrarse.
3. Siga las instrucciones paso a paso.

Una vez que haya iniciado sesión, podrá responder la evaluación de salud. Esta evaluación nos indica qué servicios pueden ayudarle. Al responder tan solo algunas preguntas, se le puede asociar con los programas adecuados para usted. Pedimos a los miembros nuevos que completen una evaluación de salud dentro de los 60 días siguientes a unirse al plan. Si ha sido miembro durante más tiempo, no es demasiado tarde.





Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-800-941-4647, TTY 711

Nuestro sitio web y aplicación: Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

**myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me®**

NurseLineSM (Línea de enfermería): Reciba consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-877-440-9407, TTY 711

MyHealthLineTM: ¿No tiene teléfono móvil?

Llame a Servicios para miembros para obtener más información acerca de Lifeline, un programa telefónico federal sin costo.

1-800-941-4647, TTY 711

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

quitnow.net

1-866-784-8454, TTY 711

Línea nacional contra la violencia doméstica:

Reciba apoyo, recursos y consejos las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-800-799-7233, TTY 1-800-787-3224
thehotline.org

Obtenga la atención adecuada.

A dónde debe ir para obtener la atención que necesita.

Elegir el lugar correcto al cual acudir cuando está enfermo o herido puede ayudarle a recibir atención de un proveedor de atención médica más rápido. Es importante elegir un proveedor de atención primaria (PCP). Programe una cita para visitar a su PCP antes de tener una necesidad urgente. Si ya lo ha revisado un médico, puede ser más fácil obtener una cita para una visita de rutina o para una enfermedad menor cuando lo necesite.

¿Cuándo puede tratarlo su PCP?

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su PCP debe ser el primer lugar al que debe llamar cuando necesite atención. Es posible que pueda obtener una cita para ese mismo día. También le pueden dar consejos para que se cuide solo. Su médico puede llamar a la farmacia para solicitar una receta para usted. Incluso usted puede llamar en la noche o los fines de semana.

¿Cuándo debe acudir para recibir atención de urgencia?

Si no puede visitar a su médico, tiene la opción de acudir a un centro de atención de urgencia. Los centros de atención de urgencia atienden a los pacientes sin cita previa. En ellos se tratan muchos tipos de enfermedades y lesiones, y se pueden realizar algunos tipos de exámenes de diagnóstico. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

¿Cuándo debe acudir a la sala de emergencias de un hospital?

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas importantes. Solo acuda a ellas si piensa que su enfermedad o lesión puede causar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato. Si acude por un problema menor, es posible que tenga que esperar un largo período.



¿Necesita ayuda?

Llame gratis a Servicios para

miembros al **1-800-941-4647, TTY 711**. ¿Necesita encontrar un proveedor? Visite nuestro sitio web para los miembros, **myuhc.com/CommunityPlan**, o use la aplicación **Health4Me**.



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 número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m. hora estándar del Este.

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, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m. hora estándar del Este.

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 mai le 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 711로 UnitedHealthcare Community Plan에 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 በድንቁቃ ካልሆነ፤ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡- 1-800-941-4647 መስማት ለተሳናቸው/TTY 711።

ተተላሊዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኩም ተዘይከይኑ፤ ብኹብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡- 1-800-941-4647 ምስማዕ ንተጻግሙ/TTY 711።

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

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມາມີບໍ່ແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ ເບີ 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。

ប្រើសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសារដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-800-941-4647, សម្រាប់អ្នកផ្ទះ TTY 711 ។

Kung ang nakalakilip na impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag 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 ارطبا تی برای نا شنوایان- TTY 711.