



# HealthTALK

OTOÑO 2018



## Planee dejar de fumar.

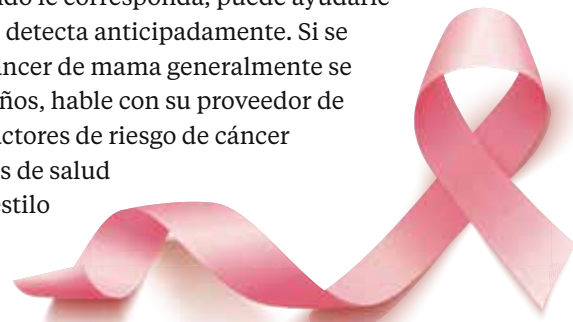
Cada mes de noviembre, durante el Gran Día sin Fumar (Great American Smokeout) se les pide a todos que dejen de fumar. Puede dejar de hacerlo solo ese día, o puede ser el primer día de un cambio saludable permanente.

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 llame al **1-866-784-8454, TTY 711**, o visite **quitnow.net** para obtener más información.

## Las mamografías salvan vidas.

Actualmente, en Estados Unidos hay más de 3 millones de supervivientes de cáncer de mama. Esto se debe a que una mayor cantidad de mujeres se realizan mamografías. Una mamografía es una radiografía de los senos. Se utiliza para detectar cáncer de mama de forma prematura, antes de que usted note un bulto.

Realizarse una mamografía cuando le corresponda, puede ayudarlo a vencer el cáncer si el médico lo detecta anticipadamente. Si se detecta de forma temprana, el cáncer de mama generalmente se puede tratar. Si es mayor de 40 años, hable con su proveedor de atención médica acerca de sus factores de riesgo de cáncer de mama, como sus antecedentes de salud familiares y personales, etnia y estilo de vida. Juntos, pueden crear el mejor programa de exámenes de detección para usted.



**¿Está en riesgo?** Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer de mama. Para obtener ayuda para programar una cita o encontrar un proveedor, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647, TTY 711**.



## 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**.



## 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 contra esta enfermedad 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. La gripe incluso puede causar la muerte. Las personas con problemas médicos permanentes tienen una mayor probabilidad de enfermarse de gripe.

La neumonía también es 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](http://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](http://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](http://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.



## Dulces sueños.

El sueño es muy importante para los bebés, los niños y los adolescentes. Cuando los niños no duermen lo suficiente, puede afectar su salud y su comportamiento. Una rutina a la hora de acostarse puede ayudar a los niños a dormir lo suficiente a cualquier edad. Pruebe estos consejos:

- Establezca y respete una hora para ir a dormir cada noche. Recuerde a los niños, con anticipación, que se acerca la hora de ir a dormir.
- Tenga una rutina constante para la hora de acostarse. Incluya un tiempo de tranquilidad antes de ir a la cama.
- Ayude a los niños mayores y a los adolescentes a respetar la hora de acostarse. Defina reglas en cuanto al uso de dispositivos electrónicos en la noche.



**Conozca más.** Para obtener más información acerca del sueño y otros temas de salud infantil, visite [uhc.com/kids](http://uhc.com/kids). Este sitio web contiene artículos, videos y contenido interactivo para padres, niños y adolescentes.

## 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.

**Las personas con colesterol alto son dos veces más propensas a sufrir una enfermedad cardíaca que las personas con niveles más bajos.**



### 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.

## La dosis correcta.

La depresión es una enfermedad grave, pero que tiene tratamiento. Es muy común. Muchas personas reciben ayuda para la depresión a través de medicamentos. Es uno de los tipos de fármacos que se utilizan con mayor frecuencia. Si su médico recomienda antidepresivos, recuerde que:

1. **Podría tener que probar más de un fármaco.** Algunas personas se sienten bien con el primer medicamento que prueban. Otras, en tanto, deben probar diferentes fármacos hasta encontrar el más eficaz.
2. **Por lo general, tardan un tiempo en hacer efecto.** Algunos fármacos tardan al menos 6 semanas en lograr que usted se sienta mejor. Sea paciente y siga tomando su medicamento según lo indicado.
3. **La mayoría de las personas siente efectos secundarios.** Sin embargo, estos desaparecen después de un par de semanas. Hable con su médico si esto no ocurre. Evite beber alcohol.
4. **No deje de tomar su medicamento repentinamente.** Debe seguir los consejos de su médico para ir disminuyendo lentamente su dosis. Si lo hace en forma repentina, puede sentirse enfermo. Siga tomando su medicamento de la forma recetada a menos que su médico lo cambie o disminuya la dosis.



## Señales de detención.

### Cómo obtener ayuda para los problemas con el alcohol y las drogas.

La obtención de tratamiento para un trastorno de uso de sustancias puede ayudarle a disfrutar de una vida mejor. La ayuda para usted o para alguien a quien usted ama puede comenzar al hablar con un médico, una enfermera o un orientador. Lo que converse con su proveedor acerca del uso de sustancias es confidencial. Está protegido por la ley.

Pasos para comenzar su recuperación:

- **Obtenga ayuda de inmediato.** Consulte a su médico, enfermera u orientador.
- **Asuma un rol activo.** Acuda a sus citas. Haga preguntas. Pida a sus proveedores que trabajen juntos.
- **Encuentre el programa adecuado.** Existen muchos tipos de ayuda disponibles. Asegúrese de que el programa sea adecuado para usted.
- **Obtenga ayuda de sus familiares y amigos.** No intente mejorarse solo. Contar con personas que puedan apoyarlo y darle consejos puede ser de ayuda.
- **Incorpórese a un grupo de apoyo.** Hablar con otras personas que han estado en su misma situación es muy útil. Existen muchos tipos de grupos en línea y de forma presencial.



**El primer paso.** La línea de ayuda de servicios para adicciones de NJ puede ayudarle con una remisión a tratamiento. Llame gratis a la línea al **1-844-276-2777, TTY 711**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

# Conozca su IMC.

## ¿Tiene un peso saludable?

Más de 2 de cada 3 adultos tienen sobrepeso o son obesos, al igual que 1 de cada 5 niños y jóvenes entre 6 y 19 años. El sobrepeso lo pone en riesgo de muchos problemas, los cuales pueden incluir cardiopatía, hipertensión y diabetes tipo 2. ¿Tienen usted o su hijo demasiado sobrepeso? Puede averiguar su índice de masa corporal (IMC). Este número le indica si su peso es demasiado para su estatura. Un IMC de 18.5 a 24.9 es un peso saludable. Un IMC de 25 a 29.9 es sobrepeso y un IMC de 30 o más es obeso.



**Conozca su índice.** Su médico puede indicarle cuál es su IMC o usted puede ingresar su peso y estatura para averiguar su IMC en [cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi](http://cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi).



## Más que dolor.

A los niños a menudo les duele la garganta, lo cual puede significar el comienzo de un resfriado o virus que generalmente desaparecen solos. A veces, un dolor de garganta puede significar que su hijo tiene faringitis estreptocócica. Con esta enfermedad, es probable que su hijo tenga fiebre. También puede tener dolor de estómago, dolor de cabeza o manchas rojas y blancas en la garganta. Si cree que su hijo puede tener faringitis estreptocócica, llévelo al médico.

Su médico realizará una prueba para estreptococo. La faringitis estreptocócica se trata con antibióticos. Si a su hijo le recetan antibióticos, es importante terminar toda la receta, incluso después de que se sienta mejor. De lo contrario, la infección puede regresar.



**¿Quiere saber más?** Para obtener más información acerca de la faringitis estreptocócica y otros problemas comunes que afectan a los niños, visite [uhc.com/kids](http://uhc.com/kids).



## Los antibióticos no son siempre la respuesta.

Desde el descubrimiento de los antibióticos se han salvado muchas vidas. Los antibióticos matan las bacterias que causan algunas enfermedades e infecciones. Sin embargo, los expertos dicen que a veces se utilizan demasiado. Esto hace que algunas bacterias sean resistentes a los antibióticos. Cuando esto sucede, el medicamento no ayuda cuando se necesita. La mayoría de las enfermedades, tanto en adultos como en niños, no son causadas por bacterias, y por lo tanto, los antibióticos no ayudan a mejorarlas. Solo el tiempo las mejorará. Estas enfermedades incluyen resfriados y gripe, que son causadas por virus. La mayoría de las infecciones de los oídos, infecciones de las vías respiratorias superiores, bronquitis e infecciones de los senos nasales también son causadas por virus.





## 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](http://myuhc.com/CommunityPlan)  
Health4Me®**

**MyHealthLine™:** ¿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**

**Text4baby:** Reciba mensajes de texto GRATIS en su teléfono celular cada semana de acuerdo con su etapa del embarazo. **Inscríbese enviando la palabra BABY o BEBE al 511411.** Luego, ingrese el código de participante HFS.

**Healthy First Steps®:** Reciba apoyo durante su embarazo.

**1-800-599-5985, TTY 711**

**Baby Blocks™:** Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.

**[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)**

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

**[uhc.com/kids](http://uhc.com/kids)**

# 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](http://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 ምስማኑ 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 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。

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

Kung ang nakalakup 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.