



HealthTALK

OTOÑO 2020



Planifique para dejar de fumar.

¿Sabía usted que las personas que fuman una cajetilla diaria gastan en promedio más de \$2,000 al año en cigarrillos? Y casi el 70% de los fumadores dicen que quieren dejar de fumar por completo. Ahorre dinero para cosas que son importantes y mejore su salud. Hoy puede dejar de fumar para siempre con la ayuda adecuada. Hay recursos disponibles en quitnow.net.



Las mamografías salvan vidas.

No le tema a este examen.

Muchas mujeres que tienen cáncer de seno no presentan síntomas. Por ello es tan importante realizarse mamografías de forma periódica. Una mamografía es una radiografía del seno que se usa para la detección de cáncer de seno. Las mujeres deben hacerse una cada 2 años a partir de los 50 años.

Posiblemente haya escuchado que las mamografías son incómodas. Durante la radiografía, puede sentir cierta presión o dolor cuando las 2 placas aplanan su seno. Pero el examen es rápido y cualquier molestia desaparece rápidamente. No tema programar su mamografía. ¡Puede salvarle la vida!



Programe su prueba de detección. Si tiene alguna inquietud acerca de la mamografía, llámenos a la línea gratuita al **1-877-542-8997, TTY 711**. También podemos ayudarle a programar una cita o a encontrar un proveedor.



Consultas de salud a distancia o telemedicina.

Es posible que en estos días tenga inquietudes en cuanto a consultar a un médico en persona. Sin embargo, es importante que siga viendo a un proveedor de atención médica y mantenga su salud en perfectas condiciones. Concertar una consulta de telemedicina puede ayudarlo a hacerlo desde la seguridad y comodidad de su hogar. También puede reunirse con un proveedor en línea para necesidades de urgencia, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

¿Qué es la telemedicina?

La telemedicina es una consulta con un proveedor a través de una computadora, una tableta o un teléfono inteligente en lugar de visitar al médico en el consultorio. Pregunte a su proveedor si ofrece servicios de telemedicina. La telemedicina puede ser una buena opción para:

- Hacer preguntas acerca de sus síntomas.
- Obtener consejos para ayudar a controlar sus afecciones.
- Obtener recetas de medicamentos y su envío a la farmacia.

Si no está seguro de si una consulta de telemedicina es la mejor opción para usted, llame primero a NurseLine para obtener asesoramiento sin costo para usted. Las enfermeras están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Solo llame a la línea gratuita al **1-877-543-3409, TTY 711**.



Cuide su salud mental.

Es muy natural sentirse ansioso, estresado o frustrado cuando hay incertidumbre en su vida. Los siguientes son 5 consejos sobre cómo sobrellevar los momentos estresantes.

- 1. Establezca una rutina.** Idee una forma para estructurar sus días. Defina un plan para hacer ejercicio, comunicarse con otras personas y hacer las tareas diarias.
- 2. Pruebe una actividad de relajación.** Busque cosas que lo ayuden a controlar el estrés. Respire profundamente, haga ejercicios de estiramiento y meditación. Dibujar o colorear también pueden ser tranquilizantes.
- 3. Manténgase conectado.** Está bien recurrir a los amigos, familiares o proveedores de atención médica para recibir apoyo emocional o de otro tipo. Utilice la tecnología para mantenerse en contacto, puede utilizar el video chat para “ver” a las personas si no puede reunirse físicamente con ellas.
- 4. Establezca límites.** Si bien es importante contar con información fiable y actualizada, debe limitar el tiempo que ve y lee noticias si estas le causan ansiedad.
- 5. Manténgase al día con hábitos saludables.** Su salud física es una parte importante de su salud mental. Evite consumir tabaco, alcohol u otras drogas para controlar el estrés. Descanse mucho y haga suficiente actividad física.



Cúidese. Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y más recursos de salud mental y trastorno por abuso de sustancias en **LiveandWorkWell.com**. También puede llamar a nuestra línea de ayuda gratuita al **1-866-342-6892, TTY 711**.

Evalúe sus conocimientos sobre el COVID-19 y la influenza.

Conozca los mitos y las verdades.

Estamos desafiando a los miembros de UnitedHealthcare Community Plan a un juego de trivia en Trivia Outbreak, un juego en línea gratuito. Puede obtener una alta calificación con sus conocimientos sobre entretenimiento, deportes, historia y más. Primero, evalúe su conocimiento de los mitos sobre la influenza y el COVID-19 a continuación. Luego, visite [TriviaOutbreak.myuhc.com](https://www.myuhc.com) para divertirse con el juego en línea.

¿Verdadero o falso?

1 El COVID-19 se transmite principalmente por el contacto con las superficies.

Falso. El COVID-19 se transmite principalmente de una persona a otra. Se propaga a través de gotitas respiratorias que viajan por el aire cuando la gente estornuda, tose o habla.

2 Si el año pasado me vacuné contra la influenza, este año tengo que hacerlo nuevamente.

Verdadero. La protección inmunitaria que le brinda la vacuna contra la influenza disminuye con el tiempo. Todos a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la influenza cada año.

A medida que nos acercamos al otoño y al invierno, es importante no olvidarnos de la influenza estacional. Asegúrese de vacunarse contra la influenza esta temporada. Esta vacuna ayuda a evitar que usted y su comunidad se enfermen.

Es lo mejor que puede hacer. La vacuna contra la gripe no tiene ningún costo para usted.

Puede vacunarse en el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP) o en cualquier clínica o farmacia que acepte su plan. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://www.myuhc.com/CommunityPlan) para encontrar una sucursal cerca de usted.

3 Para que sea eficaz, debe lavarse las manos durante al menos 20 segundos.

Verdadero. Lávese las manos durante al menos 20 segundos cada vez que vuelva a casa de un lugar público. También lávese las manos después de sonarse la nariz, estornudar o toser. Piense en la canción “Cumpleaños feliz” de principio a fin dos veces mientras se lava las manos. Eso asegurará que se lave las manos durante al menos 20 segundos.

4 El desinfectante para manos funciona mejor que el jabón tradicional porque contiene alcohol.

Falso. El lavado de manos es la regla de oro. Es más eficaz que el desinfectante para manos para eliminar y matar los virus y gérmenes de las manos. Considere el desinfectante para manos como una opción portátil para aquellas veces en que no tenga acceso a agua y jabón.



Rincón de recursos.

Servicios para miembros:

Encuentre un médico, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para concertar una cita, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-877-542-8997, TTY 711

Nuestro sitio web: Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o 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).

1-877-543-3409, TTY 711

Quit For Life®: Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-866-784-8454, TTY 711

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

UHHealthyFirstSteps.com

Live and Work Well: Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de cuidados y más recursos de salud mental y abuso de sustancias.

LiveandWorkWell.com

¿Prefiere el correo

electrónico? Llame a Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico para poder enviarle información importante sobre su plan de salud directamente a su bandeja de entrada (llamada gratuita).

1-877-542-8997, TTY 711

Programa piloto de expansión de SmartHealth.

Algunos miembros de Apple Health (Medicaid) pueden usar este programa voluntario de bienestar.

La Autoridad de Salud de Washington (Health Care Authority, HCA) se dedica a buscar formas de ayudar a las poblaciones más vulnerables del estado de Washington durante la pandemia del COVID-19. En respuesta a las necesidades mentales, físicas y emocionales crecientes de estas poblaciones, la HCA está ofreciendo a los clientes de Apple Health acceso a recursos y actividades de salud y bienestar a través de un programa piloto con SmartHealth. Solo se incluye a miembros seleccionados en este programa piloto debido a la cantidad limitada disponible de licencias. Estos son los detalles:

¿Qué es SmartHealth?

SmartHealth es el programa voluntario de bienestar del estado de Washington que lo apoya en su objetivo de vivir bien. Este cuenta con un sitio web seguro y fácil de usar y ofrece una variedad de actividades.

¿Quién es elegible para el acceso?

SmartHealth está disponible para adultos elegibles (entre 19 y 64 años de edad) de Apple Health (Medicaid) y mujeres embarazadas en los condados de King, Snohomish, Pierce y Spokane que tengan registradas direcciones de correo electrónico activas. Este no es un beneficio de Medicaid sino un proyecto piloto administrado por la HCA y Limeade (proveedor de SmartHealth) para afrontar la pandemia del COVID-19, así que hay licencias limitadas disponibles.

¿Cómo saben los miembros si han sido invitados a participar?

Los miembros elegibles para el programa recibirán una invitación por correo electrónico.

¿Qué tipo de actividades hay disponibles?

SmartHealth ofrece actividades divertidas para ayudarlo a alcanzar sus metas de bienestar, como dormir bien, alimentarse más saludablemente y reducir el estrés. Ya sea que esté probando algo nuevo o sumándolo a lo que ya hace, SmartHealth tiene algo para todos.

¿Por cuánto tiempo tienen acceso los usuarios a SmartHealth?

Si los usuarios son elegibles, tendrán acceso hasta el 31 de diciembre de 2020.

¿Cómo acceden los usuarios a SmartHealth?

Los usuarios pueden visitar **smarthealth.hca.wa.gov** o descargar la aplicación de Limeade para iOS o Android. Ingrese el código "SmartHealth" para comenzar.



¿Tiene alguna pregunta? Por favor, póngase en contacto con Servicio al cliente de Limeade al **1-855-750-8866** o envíe un correo electrónico a **support@limeade.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 cumple con todos los requisitos de las leyes Federales de los derechos civiles relativas a los servicios de los cuidados para la salud. UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios para los cuidados de salud a todos los miembros sin distinción de su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a personas ni les da un tratamiento diferente basado en su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Esto incluye su identificación de sexo, su estado de embarazo o el estereotipo sexual que tengan.

UnitedHealthcare Community Plan también cumple con los requisitos de las leyes estatales pertinentes y no discrimina en base a sus creencias, sexo, expresión de sexo o identidad, orientación sexual, estado civil, religión, veterano dado de alta honorablemente o por su actual condición militar o por el empleo de perros o animales entrenados como guías o para servicios necesarios para una persona con una discapacidad.

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 puede llamarnos o escribirnos sobre una queja en cualquier momento. Le informaremos que recibimos su queja dentro de dos días hábiles. Trataremos de atender su queja de inmediato. Resolveremos su queja dentro de 45 días calendario y le informaremos cómo se resolvió.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-877-542-8997, TTY 711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

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 **1-877-542-8997, TTY 711**.

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 **1-877-542-8997, TTY 711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.



English:

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at **1-877-542-8997, TTY 711.**

Hmong:

Yog cov ntaub ntauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 1-877-542-8997, TTY 711.

Samoan:

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, fa'amolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-877-542-8997, TTY 711.

Russian:

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-877-542-8997, телетайп 711.

Ukrainian:

Якщо інформацію, що додається, подано не Вашою рідною мовою, зателефонуйте представнику UnitedHealthcare Community Plan за телефоном 1-877-542-8997, телетайп 711.

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997, TTY 711 로 UnitedHealthcare Community Plan 에 전화주십시오.

Romanian:

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-877-542-8997, TTY 711.

Amharic:

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፣ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY፡ 711

Tigrinya:

ተተሓሔዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም ተዘይኮይኑ፤ ብክብረትኩም በዚ ዝሰዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡

Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997, TTY 711.

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ເບີ 1-877-542-8997, TTY:711.



Vietnamese:

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chính của quý vị, xin gọi cho UnitedHealthcare Community Plan theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

Traditional Chinese:

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 1-877-542-8997（聽障專線 (TTY) 為 711）

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-877-542-8997 ស្រមាប់អ្នកប្តឹង TTY: 711។

Tagalog:

Kung ang nakalaking impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-877-542-8997, TTY 711.

Farsi:

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفاً با UnitedHealthcare Community Plan با این شماره تماس حاصل نمایید: 1-877-542-8997 وسیله ارطبابی برای ناشنویان - TTY: 711