



# Health Talk



iStock.com/Halfpoint

Invierno 2022

United  
Healthcare®  
Community Plan

## Su opinión nos importa

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

## Dejar de fumar

Dejar de fumar y consumir otros tipos de tabaco no siempre es fácil, pero hay recursos disponibles para ayudarlo. Los tipos de apoyo que facilitan abandonar el hábito de fumar son:

- Recibir asesoramiento de un proveedor
- Hablar con un consejero
- Seguir un plan de acción
- Usar productos de reemplazo de nicotina



iStock.com/Ligotko



**Puede hacerlo.** Puede obtener apoyo de la Línea para dejar de fumar de Indiana. Provee asesoramiento y suministros. Llame al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**.

UnitedHealthcare Community Plan  
PO Box 31349  
Salt Lake City, UT 84130-9702

AMC-064-IN-ABD-SPANISH

CSIN22MC5109070\_000



**Mente sana,  
cuerpo sano**

## Control del dolor

Todas las personas tenemos que lidiar con dolor en algún momento. Se le puede recetar medicación para ayudarle a controlar el dolor. Esto puede incluir medicamentos de venta libre como la aspirina o el ibuprofeno. O pueden ser analgésicos recetados como los opiáceos. Sin embargo, quizás quiera considerar otras opciones además de los medicamentos. Estos son algunos ejemplos de otras formas de controlar el dolor:

### Técnicas para el cuerpo y la mente

Pueden incluir actividades como meditación, centrar la atención en el momento (mindfulness), o ejercicios de respiración. El dolor a menudo tiene una parte mental que puede beneficiarse con estas técnicas. Hay estudios que demuestran que meditar puede cambiar el modo en el que el cerebro procesa el dolor.

### Hacer ejercicio

Hacer ejercicio tiene muchos beneficios para la salud, incluso mejora el control del dolor. Caminar, nadar o hacer estiramientos pueden ser buenas opciones para una persona que siente algún tipo de dolor. La inactividad puede contribuir al dolor y el ejercicio ayuda a contrarrestarlo. Incluso puede combinar ejercicio con centrar la atención en el momento en actividades como yoga tradicional o posturas sentadas.

# Sonría

## Los alimentos que come pueden ser buenos para sus dientes

Cuidar sus dientes es importante. Algunas vitaminas y minerales como el calcio, la vitamina C y la vitamina A son buenos para sus dientes. Estos son algunos alimentos que puede incorporar a su alimentación para ayudar a mantener sus dientes fuertes y saludables:

- Frijoles
- Atún enlatado
- Queso
- Cerezas
- Verduras de hojas verde oscuro
- Pomelo (toronja)
- Limón
- Nueces
- Naranjas
- Salmón
- Semillas
- Yogurt

Además de una alimentación saludable, es importante recibir atención dental preventiva. Hacerse chequeos regulares con su dentista le ayudará a mantener sus dientes y sus encías saludables, lo cual a su vez le ayudará a verse y sentirse mejor.



iStock.com/FabrikarCr



**Conozca más.** Para conocer más sobre los beneficios dentales que ofrece su plan de salud, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la página 4 de este boletín.

# Consulte a su médico

## 4 preguntas que debe hacer en su consulta anual de bienestar

¿Es momento de agendar una consulta anual de bienestar? Consultar a su proveedor y recibir la atención preventiva recomendada puede ayudarle a tener una mejor idea de su estado general de salud. La atención preventiva no representa ningún costo para usted si ve a un proveedor de la red.

Hacer preguntas puede ayudarle a sacar el máximo provecho de su consulta anual de bienestar. Estas son 4 preguntas que puede hacer a su proveedor:

1. ¿Qué vacunas, exámenes o pruebas médicas necesito?
2. ¿Mis antecedentes familiares aumentan el riesgo de sufrir algún problema de salud?
3. ¿Cuáles son los pasos que cree que debo seguir para mantenerme saludable?
4. ¿Cómo puedo contactarme con usted si tengo alguna pregunta luego de esta consulta?



**¿Necesita encontrar un nuevo proveedor?** Podemos ayudar. Use nuestro directorio de proveedores en línea en [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan).

## ¿Sabía que...?

Una lista de verificación de atención anual le ayuda a prepararse para la consulta de su hijo y se encuentra disponible en: [childwellnessvisit.myuhc.com](https://childwellnessvisit.myuhc.com)



## Tenga un embarazo saludable

Si está embarazada, es importante cuidarse para que tanto usted como su bebé se mantengan saludables. Estos son 4 consejos para las mujeres encinta.

1. **Asista a todas las citas prenatales con su proveedor.** Comience a ver a su proveedor en cuanto sospeche que está embarazada y luego una vez por mes durante las semanas 4 a 28 de su embarazo. Luego cada 2 semanas entre las semanas 28 y 36. Durante el último mes, consulte a su proveedor cada semana.
2. **Tome las vitaminas prenatales.** Ayudan a que su bebé crezca fuerte y saludable.
3. **Manténgase activa.** El ejercicio puede ayudar a reducir el estrés, fortalecer los músculos y



istock.com/NoSystem images

reducir la fatiga. Las caminatas diarias son una forma sencilla de mantenerse en movimiento.

4. **Conéctese con recursos disponibles.** Inscribese hoy en nuestro programa Healthy First Steps® para comenzar a ganar recompensas por tener un embarazo saludable. Visite [uhchealthyfirststeps.com](https://uhchealthyfirststeps.com) o llame al **1-800-599-5985**, TTY **711**.



# No se olvide de la gripe

## Cosas que puede hacer para mantenerse saludable

Esta temporada de gripe, tanto el COVID-19 como la gripe se están propagando. Por este motivo, es más importante que nunca que reciba la vacuna anual contra la gripe. Las vacunas contra la gripe se recomiendan para todas las personas desde los 6 meses en adelante. Aún si acaba de recibir la vacuna contra el COVID-19 debería aplicarse la vacuna contra la gripe. No hace falta esperar.

Además de las vacunas de la gripe y del COVID-19, puede tomar medidas para evitar enfermarse. Aquí hay algunas sugerencias:

- Quédese en casa si no se siente bien
- Lávese las manos durante el día
- Evite el contacto cercano con otros y mantenga una sana distancia en espacios públicos
- Siga los lineamientos locales y estatales con respecto al uso de cubrebocas



## 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).

**1-800-832-4643, TTY 711**

**Nuestro sitio web:** Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

**[uhcommunityplan.com/in](http://uhcommunityplan.com/in)**

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

**1-866-801-4407, TTY 711**

### Deje de consumir tabaco:

Comuníquese con la Línea para dejar de fumar de Indiana para recibir asesoramiento y suministros.

**1-800-QUIT-NOW  
(1-800-784-8669)**



**Es lo mejor que puede hacer.** Para obtener más información sobre la vacuna contra la gripe y cómo puede recibirla, visite **[fluandyou.myuhc.com](http://fluandyou.myuhc.com)**. Visite **[uhcommunityplan.com/covid-19/vaccine](http://uhcommunityplan.com/covid-19/vaccine)** para consultar la información más reciente sobre la vacuna contra el COVID-19.



Los servicios por contrato se financian bajo contrato con el Estado de Indiana. 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 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 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 **1-800-832-4643**, TTY **711**, de 8 a.m. a 8 p.m. EST, 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>**

Los formularios 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 a Servicios para Miembros al **1-800-832-4643**, TTY **711**.

Se proporcionan servicios para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como otros idiomas o letra grande, sin costo para los miembros. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros del **1-800-832-4643**, TTY **711**, de 8 a.m. a 8 p.m. EST, de lunes a viernes.

ATTENTION: If you speak English language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-832-4643, TTY 711**.

ATENCIÓN: Si habla español (Spanish), tiene a su disposición servicios de asistencia gratuitos en su idioma. Llame al **1-800-832-4643, TTY 711**.

注意：如果您說中文 (Chinese)，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-800-832-4643，聽障專線 (TTY) 711**。

HINWEIS: Wenn du Deutsch (German) sprichst, stehen dir kostenlose Sprachdienste zur Verfügung. Anrufe unter **1-800-832-4643, TTY 711**.

Attention: Vann du Pennsylvania Deitsh (Pennsylvania Dutch) shvetsht, dann kansht du hilf greeya funn ebbah es deitsh shvetzt, un's kosht dich nix. **Call 1-800-832-4643, TTY 711**.

သတိမူရန်- သင်သည် မြန်မာ (Burmese) စကားပြောတတ်လျှင်၊ ဘာသာစကားအကူအညီအား အခမဲ့ရယူနိုင်ပါသည်။ ခေါ်ဆိုရန် **1-800-832-4643, TTY 711**။

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية (Arabic)، ف تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **2464-383-800-1**، الهاتف النصي **TTY 711**.

참고: 한국어(Korean)를 구사하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-832-4643(TTY는 711)번으로 문의하십시오.**

LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt (Vietnamese), chúng tôi có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Gọi số **1-800-832-4643, TTY 711**.

ATTENTION : si vous parlez français (French), vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-800-832-4643, TTY 711**.

注意：日本語 (Japanese) をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-800-832-4643、または TTY 711** までご連絡ください。

LET OP: Als u Nederlands (Dutch) spreekt, kunt u gratis gebruikmaken van taalhelpdiensten. Bel **1-800-832-4643, TTY 711**.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog (Tagalog), may magagamit kang mga serbisyo na pantulong sa wika na walang bayad. Tumawag sa **1-800-832-4643, TTY 711**.

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски (Russian), Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика. Позвоните: **1-800-832-4643, TTY 711**.

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi) ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **1-800-832-4643, TTY 711 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।**

ध्यान दें: यदि आप हिंदी (Hindi) बोलते हैं, तो आपके लिए निःशुल्क भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। **1-800-832-4643, TTY 711 पर कॉल करें।**