



# HealthTALK

INVIERNO 2019 | TURN OVER FOR ENGLISH!



## ¿Qué opina?

En unas pocas semanas, puede recibir una encuesta por correo en la que se le pregunta qué tan satisfecho está con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, llénela y devuélvala por correo. Sus respuestas serán privadas y su opinión nos ayudará a mejorar el plan de salud.




## Justo a tiempo.

### Plazos para las consultas médicas.

Como nuestro miembro, queremos que reciba los servicios adecuados en el momento adecuado, en el lugar correcto. Cuando llame para programar una cita médica, es importante informar al consultorio médico por qué necesita ser atendido. Eso les ayudará a saber qué tan pronto deben programar la cita. Debería poder obtener citas en los siguientes plazos.

- **Emergencia:** inmediatamente.
- **Consulta de urgencia con el proveedor de atención primaria:** en un plazo de 24 horas.
- **Consulta de rutina con el PCP:** en un plazo de 28 días.
- **Consulta con el especialista (no emergencia):** en un plazo de 4 semanas.



 **¿Necesita ayuda?** Si tiene problemas para programar una cita con un proveedor o necesita transporte para una cita, infórmenos. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.

## Tiempo de pruebas.

El cáncer de cuello uterino por lo general no presenta ningún síntoma, la forma de saber si lo tiene es con una prueba de Papanicolaou. Esta es una prueba rápida y sencilla que busca señales iniciales de cáncer. Su doctor utiliza un cepillo o hisopo para recolectar algunas células del cuello uterino, las cuales se examinan en un laboratorio bajo un microscopio.

Debe hacerse una prueba de Papanicolaou a partir de los 20 años. Debe hacerse pruebas de Papanicolaou y de VPH cada 5 años. Las pruebas pueden finalizar a la edad de 65 años para mujeres con antecedentes de resultados normales de Papanicolaou.



### Hágase los exámenes.

¿Es tiempo de programar sus pruebas de detección? Hable con su médico. Juntos, pueden crear el mejor programa de pruebas de detección de cáncer de cuello uterino para usted. ¿Necesita encontrar un nuevo médico? Llame a Servicios para miembros al **1-800-941-4647, TTY 711**, visite nuestro sitio web para miembros en **myuhc.com/CommunityPlan** o utilice la aplicación UnitedHealthcare **Health4Me®**.



## Hágase cargo.

### Consulte a su PCP para su visita de rutina anual.

Las revisiones médicas no son solo para niños. También pueden ayudar a los adultos a mantenerse saludables. Consulte a su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) una vez al año para una consulta de rutina. Obtendrá las pruebas o vacunas que necesite. Su PCP puede buscar problemas que a menudo no presentan síntomas.

Empiece este año con el pie derecho al programar una cita con su PCP. Prepararse para la visita a su PCP puede ayudarle a sacar el máximo provecho. Así es como puede hacerse cargo de su atención médica:

1. Piense en lo que desea obtener de la visita antes de que vaya. Trate de enfocarse en las 3 cuestiones principales con las que requiere ayuda.
2. Informe a su PCP sobre cualquier medicamento o vitamina que consuma regularmente. Lleve una lista escrita o los medicamentos en sí.
3. Informe a su PCP sobre otros médicos que consulte y mencione cualquier medicamento o tratamiento que le hayan prescrito. Lleve copias de cualquier informe y resultados de pruebas.
4. Anote sus síntomas. Informe a su médico cómo se siente, mencione cualquier nuevo síntoma y cuando comenzó.
5. Lleve a alguien que le sirva de apoyo y que pueda ayudarlo a recordar y anotar información.



**¿Necesita un doctor?** Podemos ayudar. Llame la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-941-4647, TTY 711**, visite nuestro sitio web para miembros en **myuhc.com/CommunityPlan** o utilice la aplicación **Health4Me**.




# Bajo control.

## Pruebas para personas con diabetes.

Si padece de diabetes, es importante que haga de su salud una prioridad. Se requiere un monitoreo constante y cuidadoso para mantener la diabetes bajo control. Las pruebas regulares le ayudan a ver cómo se encuentra. ¿Se ha realizado estas pruebas recientemente?

- **Prueba de sangre A1c.** Esta prueba de laboratorio indica qué tan bien se ha controlado el azúcar en la sangre durante los últimos meses, realícese dicha prueba de 2 a 4 veces al año.
- **Enfermedad cardíaca.** El control del colesterol y la presión arterial puede proteger el corazón. Hágase una prueba de colesterol una vez al año o cuando su médico le indique que debe hacerlo. Es importante que mantenga su presión arterial por debajo de 120/80. Deberán revisar su presión arterial en cada consulta.
- **Función renal.** La diabetes puede dañar los riñones. Con una prueba de orina y una prueba de sangre se puede hacer una revisión para garantizar que los suyos estén funcionando correctamente. Hágase la prueba una vez al año.
- **Examen de los ojos con dilatación de pupilas.** El azúcar en sangre elevada puede causar ceguera. En esta prueba, unas gotas para los ojos hacen que las pupilas se vuelvan más grandes para que se pueda revisar la retina. Ayuda a encontrar problemas antes de que los note. Hágase esta prueba una vez al año.
- **Examen de los pies.** Hágase un examen de los pies una vez al año para detectar heridas y daños en los nervios.



 **Lo hacemos fácil.** Estas pruebas son beneficios cubiertos. Si necesita ayuda para concertar una cita o acudir al médico, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-941-4647, TTY 711**, o utilice la aplicación **Health4Me®**.


## Vacunas para preadolescentes.

Cuando su hijo cumpla 11 o 12 años de edad, es tiempo de otra ronda de vacunas. Estas vacunas se administran en la revisión médica anual de su preadolescente. Dichas vacunas ayudan a proteger a sus hijos, a sus amigos y a los miembros de su familia de enfermedades graves. La próxima vez que lleve a su estudiante de secundaria a consultar a su proveedor de atención médica, pregunte sobre las siguientes vacunas:

- **VPH:** previene el virus del papiloma humano.
- **Antimeningocócica conjugada:** previene la meningitis bacteriana.
- **Vacuna contra el tétano, la difteria y la tos ferina:** previene el tétano, la difteria y la tos ferina.

Si su hijo no se aplicó alguna de estas vacunas, no es demasiado tarde para hacerlo.



 **No se arriesgue, vacúnese.** Obtenga más información sobre las vacunas para cada miembro de su familia en **CDC.gov/vaccines**.

# Poder cerebral.

## Comprender el deterioro cognitivo leve.

El deterioro cognitivo leve es el término médico para un tipo de pérdida de la memoria. No es tan perjudicial como la demencia, sin embargo, es peor que la pérdida de la memoria normal relacionada con la edad.

Las personas que sufren de deterioro cognitivo leve pueden sostener conversaciones y resolver problemas, pero a menudo son olvidadizas. Pueden confundirse al asumir tareas complejas. Pueden tener problemas para pagar facturas o seguir instrucciones o recetas de múltiples pasos.

En ocasiones, el deterioro cognitivo leve conduce a la enfermedad de Alzheimer u a otros tipos de demencia. A veces, es causado por problemas de salud y mejora una vez que se tratan dichos problemas. Otras ocasiones, se mantiene igual o cambia lentamente a lo largo del tiempo.

¿Considera que usted o alguien cercano a usted puede tener síntomas de deterioro cognitivo? Pida a su proveedor que le realice una evaluación.

## Revisión del colon.

El cáncer de colon es prevenible. No espere a que los síntomas se presenten para hacerse un examen. Los síntomas no siempre son evidentes, pero pueden incluir:

- Cambios en los hábitos intestinales.
- Cambios en la consistencia de las heces.
- Sangre en las heces.
- Dolor abdominal.

Su riesgo de cáncer de colon aumenta después de los 45 años de edad. Si tiene 45 años de edad o más, hable con su proveedor de atención primaria sobre la prueba de detección con colonoscopia. Una colonoscopia es una prueba que examina el intestino grueso con una cámara. También remueve pólipos, los cuales son nódulos pequeños. Los pólipos que se extirpan se analizan para detectar cáncer. La mayoría de los pólipos no son cancerosos, pero extirparlos evita que se conviertan en cáncer. Si se encuentra cáncer, es muy tratable cuando se diagnostica en etapa temprana.



### Realícese pruebas de detección.

La Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda que los adultos en riesgo promedio se realicen pruebas de detección de cáncer de colon cada 10 años, desde los 45 hasta los 75 años de edad. Si tiene antecedentes familiares de cáncer de colon, hable con su médico sobre comenzar a realizarse las pruebas de detección temprana.



## ¿Dolor de muelas?

El dolor de muelas es la quinta causa más común para visitar la sala de emergencias. Pero hasta el 79 % de las visitas a la sala de emergencias por urgencias dentales pueden tratarse mejor en el consultorio de un dentista. La mayoría de los hospitales no cuentan con dentistas en sus salas de emergencias. No hay mucho que puedan hacer para ayudar a los pacientes que padecen dolor de muelas.

Por eso es importante contar con un hogar dental, el cual es el consultorio donde recibe asistencia dental. Cuando tiene un dentista regular, él puede ayudarle cuando padece dolor. Principalmente, puede ayudarle a evitar el dolor de muelas mediante un cuidado preventivo.

Los exámenes regulares, las limpiezas y radiografías forman parte de los beneficios que cubre el servicio. Estos ayudan al dentista a encontrar y tratar los pequeños problemas antes de que se vuelvan graves. Realícese un examen y limpieza dental dos veces al año.



**Sonría.** ¿Necesita encontrar un dentista que acepte su plan de salud? ¿Desea saber más acerca de sus beneficios en salud dental? Llame la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-941-4647, TTY 711**. O bien, visite nuestro sitio web en **myuhc.com/CommunityPlan** o utilice la aplicación **Health4Me®**.

## Solo para hombres.

El cáncer de próstata es la segunda causa de muerte por cáncer en hombres en los Estados Unidos. Si se diagnostica en etapa temprana, la tasa de supervivencia es muy buena. Si el cáncer de próstata no se diagnostica temprano, las tasas de supervivencia disminuyen significativamente.

Los primeros síntomas del cáncer de próstata son los problemas urinarios, sin embargo, en ocasiones no se manifiestan hasta etapas avanzadas. Por ello, es importante seguir las pautas de detección. Los hombres deben someterse a pruebas de detección de cáncer de próstata cada año después de cumplir 50 años de edad. Los afroamericanos y los hombres con antecedentes familiares de cáncer de próstata presentan un mayor riesgo. Deben comenzar a realizarse las pruebas de detección a los 40 años de edad.



**Hágase un examen.** Hable con su médico acerca de un programa de prueba de detección personalizado de cáncer de próstata.



**Consulte a su médico.** Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, su médico puede sugerirle medicamentos. Existen muchos tipos diferentes de medicamentos que reducen la presión arterial. Asegúrese de continuar con todas las citas de seguimiento con su médico. Hágase examinar su presión arterial a menudo.

## Conozca sus cifras.

### Formas de mantener su presión arterial baja.

Casi uno de cada tres adultos sufre de presión arterial elevada, también denominada hipertensión. Esto significa que la presión arterial de 120/80 o más elevada. La presión arterial elevada puede dar paso a problemas graves, por lo que es importante tratarla. Es una de las principales causas de accidente cerebrovascular, ataque cardíaco, enfermedad renal e insuficiencia cardíaca congestiva. Hay varias medidas que puede tomar para controlar su presión arterial. Consulte a su médico con regularidad y pida que le revisen la presión arterial en cada consulta.

- Limite el consumo de sal a menos de 1,500 mg al día.
- Limite el consumo de alcohol a 1 bebida al día para las mujeres, o a 2 (o menos) para los hombres.
- Manténgase en un peso saludable.
- Haga ejercicio por lo menos 30 minutos al día.
- No fume.





## Rincón de recursos.

**Servicios para miembros:** Encuentre un médico, pregunte acerca de sus beneficios o emita una queja en cualquier idioma (línea gratuita).

**1-800-941-4647, TTY 711**

### **Nuestro sitio web y aplicación**

**móvil:** Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o consulte su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

**[myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me](http://myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me)**<sup>®</sup>

**MyHealthLine™:** ¿No tiene teléfono móvil? Llame la línea de Servicios para miembros para conocer más acerca de Lifeline, un programa telefónico federal gratuito.

**1-800-941-4647, TTY 711**

**Text4baby:** Reciba mensajes de texto GRATUITOS cada semana para hacer seguimiento a su etapa de embarazo.

Para registrarse, **envíe un mensaje de texto con 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**

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

**[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)**

# 10 hechos sobre la depresión.

## Cosas que debe saber cuando se siente deprimido.

- 1. La depresión afecta el pensamiento.** Si tiene pensamientos de suicidio, comuníquese con alguien de inmediato. Puede comunicarse a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **1-800-273-TALK (8255)** o al teléfono de la Red Nacional de Esperanza (National Hopeline Network) al **1-800-SUICIDE (1-800-784-2433), TTY 711**.
- 2. La depresión hace que sea difícil ayudar a los demás.** Es difícil pensar en otras personas cuando está deprimido.
- 3. La depresión a menudo se experimenta como ansiedad.** Asegúrese de obtener un diagnóstico correcto, esto le ayudará a recibir el mejor tratamiento para usted.
- 4. La irritabilidad continua puede ser un síntoma de depresión.**
- 5. El dolor crónico puede ser otro síntoma de la depresión.** Al mismo tiempo, estar en constante incomodidad puede causar que se deprima.
- 6. El alcohol es un depresivo.** La marihuana y muchas otras drogas recreativas o callejeras también son depresivas. El consumo de esas sustancias puede hacer que se sienta peor a largo plazo.
- 7. Las personas no eligen estar deprimidas,** pero sí pueden decidir cómo lidiar con la depresión. Negar que tiene un problema no lo hará sentirse mejor.
- 8. La depresión puede ser tan difícil para sus seres queridos como lo es para usted,** aquellos más cercanos a usted pueden comenzar a sentirse no amados. Intente demostrar su amor en pequeñas formas que pueda controlar.
- 9. El ejercicio es la cura más fácil y menos costosa para la depresión.** Caminar solo 30 minutos al día puede ayudar.
- 10. A veces la terapia de conversación puede hacer maravillas.** Piense en buscar asesoramiento.

Puede encontrar más información, herramientas y recursos para la depresión en el sitio web de Live and Work Well. Para acceder a Live and Work Well:

- Vaya a **[Liveandworkwell.com](http://Liveandworkwell.com)**.
- Si no conoce su código de acceso, haga clic en “No sé mi código de acceso.”
- Seleccione su plan de salud en la lista de opciones de UnitedHealthcare Community Plan.
- Haga clic en “Ingresar.”
- Vaya al menú desplegable “Mind and Body” (mente y cuerpo).
- Seleccione “Mental Health” (salud mental).
- Desplácese hacia abajo para seleccionar su tema. Los temas incluyen la depresión, así como otros trastornos de salud mental.



**Obtenga ayuda.** Para conocer más sobre sus beneficios de salud del comportamiento, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-941-4647, TTY 711**.



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.



UnitedHealthcare Community Plan does not treat members differently because of sex, age, race, color, disability or national origin.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

You must send the complaint within 60 days of when you found out about it. A decision will be sent to you within 30 days. If you disagree with the decision, you have 15 days to ask us to look at it again.

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, 24 hours a day, 7 days a week.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

**Online:**

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Complaint forms are available at

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

**Phone:**

Toll-free **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

**Mail:**

U.S. Dept. of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

We provide free services to help you communicate with us, such as letters in other languages or large print. You can also ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, 24 hours a day, 7 days a week.



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.

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມາພີ່ມແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, 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 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.