



Health TALK

OTOÑO 2019



Dulce o travesura.

De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, la mayoría de los estadounidenses comen y beben demasiada azúcar agregada. Cuando regale golosinas de Halloween este otoño, considere bocadillos como pretzels, palomitas de maíz, chicles sin azúcar y mezcla de frutos secos. Estas son opciones más saludables que los caramelos.

Combata la gripe.

Vacúnese contra la gripe esta temporada.

El virus de la gripe es muy común, una vacuna anual contra la gripe es la mejor protección. Todos a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse cada año. Necesita vacunarse cada año contra la gripe porque cada temporada de gripe es diferente.

Las siguientes son otras 3 formas para evitar contraer la gripe este otoño:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Aliméntese bien, practique ejercicio, beba mucha agua y duerma lo suficiente.
- Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.



No se arriesgue, vacúnese. Puede vacunarse en cualquier clínica, farmacia o tienda que acepte su plan. Visite myuhc.com/CommunityPlan para encontrar una sucursal cerca de usted.

Pruebas de detección de plomo en sangre.

A medida que su hijo crece, es importante que acuda a consultas médicas de rutina de niño sano con su proveedor de atención primaria (PCP). Los niños necesitan consultas médicas de rutina de niño sano regulares a medida que crecen para verificar que estén sanos y se le realicen las pruebas de detección que le corresponden.

Los expertos recomiendan una prueba de detección del nivel de plomo en la sangre a la edad de 1 y 2 años. Si su médico ordena la prueba de detección de plomo para su hijo, es muy importante que se la realicen.

¿Por qué los niños necesitan ser examinados para detectar la concentración de plomo en sangre? Se encuentra a menudo en las tuberías o en la pintura de las casas antiguas. También se puede encontrar en juguetes pintados fabricados fuera de los Estados Unidos. Debido a que los bebés y los niños pequeños a menudo introducen sus manos y juguetes en la boca, pueden ingerir plomo y también pueden inhalarlo.

Cuando el plomo ingresa al organismo, puede acabar en la sangre, huesos u órganos. Demasiado plomo en el organismo de un niño conduce al envenenamiento por plomo. Puede generar un crecimiento lento o problemas de desarrollo. Muchos niños que padecen intoxicación por plomo no presentan síntomas, es por eso que las pruebas son importantes. La prueba se realiza utilizando unas pocas gotas de sangre.



Realícese pruebas de detección.

Hay consultorios que ofrecen pruebas de detección de plomo en todo el estado de Rhode Island. Para obtener ayuda para encontrar el consultorio más cercano a usted, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-587-5187, TTY 711**.

Las mamografías salvan vidas.

Programe su prueba de detección.

El cáncer de seno es uno de los tipos de cáncer más comunes en las mujeres. Este año se les diagnosticará cáncer a aproximadamente 268,600 mujeres en los Estados Unidos.

Octubre es el mes de concientización del cáncer de seno. Es una buena ocasión para programar una mamografía si ya es momento de que se la haga. Una mamografía es una radiografía del seno. Se utiliza para detectar el cáncer de mama en etapa temprana, antes de que note un bulto. Cuando se detecta de forma temprana, el cáncer generalmente se puede curar.

Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer de mama, como sus antecedentes de salud familiares y personales, etnia y estilo de vida. La Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda mamografías anuales para mujeres a partir de los 40 o 45 años, según el riesgo. Luego, a partir de los 55 años, las mamografías deben realizarse cada 2 años. Las mujeres en alto riesgo pueden continuar realizándose las pruebas de detección anuales después de los 55 años de edad.



¿Está en riesgo?

Hay consultorios que ofrecen pruebas de detección de cáncer de mama en todo el estado de Rhode Island. Para obtener ayuda para encontrar el consultorio más cercano a usted, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-587-5187, TTY 711**. También podemos ayudarle a programar una cita con su médico o a encontrar un nuevo proveedor.



Planifique para dejar de fumar.

El consumo de tabaco es la mayor causa prevenible de enfermedad y muerte. No existe una forma segura de consumir tabaco. Si usted consume tabaco, considere dejar de fumar en el Great American Smokeout® (evento de intervención anual para dejar de fumar), un evento nacional organizado por la Sociedad Estadounidense del Cáncer. Este año el evento será el 21 de noviembre.



¿Es el momento de dejar de fumar?

Puede dejar de fumar para siempre con la ayuda adecuada. Obtenga asistencia e información por teléfono llamando a la Sociedad Estadounidense del Cáncer al **1-800-227-2345, TTY 711**. O bien, obtenga ayuda gratuita en línea, en quitnow.net.



Olvídelo.

Es perfectamente natural sentirse estresado a veces. Todos lo sienten. No todo el estrés es malo, pero el estrés a largo plazo puede afectar su salud. Por eso es importante manejarlo. Los siguientes son 4 consejos para hacer frente al estrés:

- 1. Haga ejercicio con regularidad.** Caminar solo 30 minutos al día puede ayudar a mejorar su estado de ánimo y reducir el estrés.
- 2. Pruebe una actividad de relajación.** La meditación, el yoga y el tai chi pueden ser relajantes. Dibujar o colorear también puede ser tranquilizante.
- 3. Defina metas y prioridades.** No tiene que hacer todo de una vez. Decida qué se debe hacer ahora y qué puede esperar.
- 4. Manténgase conectado.** Está bien recurrir a los amigos, familiares o proveedores de atención médica para recibir apoyo emocional o de otro tipo.



Relájese. Para obtener información sobre sus beneficios de salud del comportamiento, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-587-5187, TTY 711**.



El sarampión está en aumento.

¿Está protegido su hijo?

El sarampión es contagioso y se puede propagar rápidamente. Este año se han confirmado más de 900 casos de sarampión en 24 estados. Esto es casi 9 veces más que el número de casos que se informaron en 2017.

La mayoría de las personas que se enferman de sarampión no se han vacunado. Por ello es importante estar al día con las vacunas.

Puede proteger a su hijo contra el sarampión con una vacuna que protege contra 3 enfermedades: sarampión, paperas y rubéola (MMR). La vacuna MMR ha demostrado ser segura. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomiendan que los niños reciban 2 dosis de esta vacuna:

- La primera dosis a los 12 a 15 meses.
- La segunda dosis antes de entrar a la escuela (entre los 4 y 6 años).

Los brotes de las enfermedades que se pueden prevenir con vacunas son graves. Vacune a su hijo y ayude a mantener segura a la comunidad.



Pregunte a su médico. Pida al proveedor de su hijo una copia de su registro de vacunación. Asegúrese de que su hijo haya recibido todas las vacunas que necesita.



Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-800-587-5187, 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®

QuitLine: Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).
quitnow.net
1-800-227-2345, 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 (llamada gratuita).
1-800-599-5985, TTY 711

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

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

¿Quiere recibir información en formato electrónico? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros e indiquenos su dirección de correo electrónico (llamada gratuita).
1-800-587-5187, TTY 711

Receta para días de juego.

Un chili saludable para el corazón en solo 30 minutos.

Sus elecciones de alimentos juegan un papel importante en su salud general. Para llevar un estilo de vida saludable es importante tener una buena alimentación. Pruebe este chili saludable para el corazón para disfrutar de una sabrosa comida los días de juego. Puede agregar un pimiento jalapeño picado para darle más sabor. O puede agregar ingredientes como queso rallado bajo en grasa, un aguacate rebanado o cebolletas picadas para agregar sabor y textura.

Ingredientes.

- 1 libra de carne de pavo molida magra (95%)
- 15.5 onzas de frijoles pintos o rojos en lata, sin sal agregada o bajos en sodio, escurridos
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 pimiento verde mediano, picado
- 4 dientes de ajo frescos, picados
- 14.5 onzas de tomates en cubitos en lata, sin sal agregada o bajos en sodio (no escurridos)
- 1 cda. de chili en polvo
- 1 cda. de comino molido
- ¾ taza de salsa de tarro (menor contenido de sodio disponible)
- ½ cda. de cilantro molido

Instrucciones.

1. Rocíe una cacerola grande con aerosol antiadherente. Cocine el pavo molido y la cebolla a fuego medio-alto durante 5 a 7 minutos, revolviendo constantemente para separar la carne.
2. Agregue el pimiento, el ajo, el chili en polvo y el comino, y cocine durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Agregue los ingredientes restantes y lleve a ebullición. Reduzca a fuego lento, tape y cocine durante 20 minutos.
4. Opcional: Sirva con queso rallado bajo en grasa, una porción de crema ácida sin grasa, rebanadas de aguacate, cilantro cortado o cebolletas picadas.

Rinde 4 porciones.





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, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 6:00 p.m.

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. Or, you can 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, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 6:00 p.m.



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.

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.

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-587-5187, TTY 711.

Spanish

ATENCIÓN: Los servicios de asistencia de idiomas están a su disposición sin cargo. Llame al 1-800-587-5187, TTY 711.

Portuguese

ATENÇÃO: Encontram-se disponíveis serviços de assistência de idioma. Contacte 1-800-587-5187, TTY 711.

Chinese

注意：我們提供免費的語言協助服務。請致電 1-800-587-5187 或聽障專線 (TTY) 711。

French Creole (Haitian Creole)

ATANSYON: Gen sèvis èd pou lang, gratis, ki disponib pou ou. Rele 1-800-587-5187, TTY 711.

Mon-Khmer, Cambodian

សូមយកចិត្តទុកដាក់៖ សេវាជំនួយផ្នែកភាសាដែលឥតគិតថ្លៃ មានសម្រាប់អ្នក ។
សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-587-5187, TTY 711 ។

French

ATTENTION : vous pouvez profiter d'une assistance linguistique sans frais en appelant le 1-800-587-5187, TTY 711.

Italian

ATTENZIONE: È disponibile un servizio gratuito di assistenza linguistica. Chiamare il numero 1-800-587-5187, TTY 711.

Laotian

ໝາຍເຫດ: ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າແມ່ນມີໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໂທຫາ 1-800-587-5187, TTY 711.

Arabic

تنبيه: تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجانًا. اتصل على الرقم 1-800-587-5187، الهاتف النصي: 711.

Russian

ВНИМАНИЕ! Языковые услуги предоставляются вам бесплатно. Звоните по телефону 1-800-587-5187, TTY 711.

Vietnamese

LƯU Ý: Dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ, miễn phí, dành cho bạn. Hãy gọi 1-800-587-5187, TTY 711.

Kru (Bassa)

TÒ ĐUỖ NÒMÒ DYÍIN CÁO: À bédé gbo-kpá-kpá bó wuḍu-dù kò-kò po-nyò bě bìì nḱ à gbo bó pídyi. M̄ dyi gbo-kpá-kpá m̄wín, ḍá nòbà nìà ke: 1-800-587-5187, TTY 711.

Igbo

NRỤBAMA: Ọrụ enyemaka asụsụ, n'efu, dijịrị gị. Kpọọ 1-800-587-5187, TTY 711.

Yoruba

AKIYESI: Iranlowo siso ede, o wa ni ofe fun o. Pe 1-800-587-5187, TTY 711.

Polish

UWAGA: Zapewniamy bezpłatne wsparcie tłumaczeniowe. Prosimy o kontakt telefoniczny: 1-800-587-5187, TTY 711.