



# HealthTALK

VERANO 2019



## ¿Sabía que...?

Puede solicitar el servicio de transporte de ida y vuelta a su cita con el médico, exámenes médicos y a la farmacia, sin costo alguno para usted. Solo llame al **1-844-772-6623, TTY 1-844-488-9724**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m., para programar el servicio de transporte. Este servicio debe programarse con al menos 2 días de anticipación.



## Una vida más saludable.

### Comienza con nuestro programa de prevención de diabetes.

UnitedHealthcare Community Plan se complace en ofrecer un programa de estilo de vida saludable sin costo para los miembros calificados. El programa puede ayudarle a realizar pequeños cambios para llevar una vida saludable, perder peso y disminuir sus probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2.

Para saber si califica:

- Realice una prueba de 1 minuto en **solera4me.com/UHC**.
- O comuníquese al **1-888-305-6015, TTY 711**, de lunes a viernes, de 6 a.m. a 6 p.m., hora del Pacífico (PT).



United Health Group  
PAID  
FRSRT STD U.S. Postage

UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 30449  
Salt Lake City, UT 84131-0449

2007\_02387440C49M619CA19SCA

SP-CAID-CA-051-AMC

# Señales de advertencia.

## Obtenga ayuda para problemas de alcohol y drogas.

Obtener tratamiento para el consumo de sustancias puede ayudarle a tener una vida mejor. La ayuda para usted o para un ser querido puede comenzar con hablar con un médico, enfermera u orientador. Lo que le dice a su proveedor sobre el consumo de sustancias es privado, tiene la protección de la ley. A continuación, le indicamos cómo comenzar su recuperación:

- **Obtenga ayuda de inmediato.** Consulte a su médico, enfermera u orientador en un plazo de 14 días. Vaya 2 veces más en un plazo de 30 días.
- **Participe activamente.** Asista a sus citas. Haga preguntas. Solicite a sus proveedores que trabajen juntos.
- **Encuentre el programa adecuado.** Hay muchos tipos de ayuda disponible. Asegúrese de que el programa se sienta adecuado para usted.
- **Obtenga ayuda de su familia y amigos.** No intente recuperarse por sí solo. Contar con personas a las que puede recurrir para obtener apoyo y consejo puede ser de gran ayuda.
- **Únase a un grupo de apoyo.** Hablar con otras personas que han “pasado por lo mismo” es muy útil. Hay muchos tipos de grupos, en línea y en persona.



**Conozca más.** Visite [LiveAndWorkWell.com](https://www.liveandworkwell.com) para obtener más información sobre cómo obtener tratamiento para los trastornos por consumo de sustancias y enfermedades mentales.

## ¿Desea aprovechar al máximo su plan de salud?

Acompáñenos en una de nuestras reuniones mensuales de la comunidad. Participe en nuestro Comité asesor de la comunidad para conocer más sobre programas y recursos solo para usted. Denos su opinión sobre cómo podemos mejorar y servirle mejor. Quédese para la reunión completa y reciba una tarjeta de regalo de \$25.

Incluso lo transportaremos a una reunión, si lo necesita. Las reuniones por lo general duran 1 hora y se realizan en diferentes lugares en el área metropolitana de San Diego.



**Acompáñenos.** Llame al **1-866-270-5785, TTY 711**, para obtener información sobre una fecha y un lugar de reunión cerca de usted.

## 5 hechos sobre la clamidia.

1. La clamidia es la enfermedad de transmisión sexual (ETS) que se diagnostica más comúnmente. Tanto los hombres como las mujeres pueden contraerla.
2. Las bacterias que causan la clamidia se transmiten a través del sexo. Utilizar condones puede reducir el riesgo.
3. La clamidia por lo general no presenta ningún síntoma. Los expertos recomiendan que las mujeres y los adolescentes sexualmente activos de 25 años de edad y menores se realicen la prueba cada año. Se pueden realizar pruebas en la orina.
4. La clamidia puede curarse con antibióticos. Ambos miembros de la pareja deben recibir tratamiento. No debe tener relaciones sexuales hasta que el tratamiento esté completo.
5. Si no se trata, la clamidia puede causar infertilidad. Puede transmitirse a un bebé al momento del parto. También puede causar un embarazo ectópico u otros problemas graves.



### Las ETS pueden ser silenciosas.

Consulte a su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) para obtener asesoramiento y pruebas de ETS. ¿Necesita un nuevo PCP? Visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://www.myuhc.com/CommunityPlan), utilice la aplicación UnitedHealthcare **Health4Me**®. O bien, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-270-5785, TTY 711**.

# Conozca sus cifras.

## Es importante controlar la presión arterial.

Aproximadamente 1 de cada 3 adultos en EE.UU. sufre de presión arterial alta. Pero solo alrededor de la mitad de estas personas tienen la presión arterial alta bajo control. La presión arterial alta también se denomina hipertensión. Las nuevas pautas dicen que la hipertensión en etapa 1 comienza con una lectura de la presión arterial de 130/80 o mayor.

La hipertensión generalmente no tiene síntomas. Dado que puede dar paso a problemas graves, es importante tratarla. La hipertensión 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 la presión arterial.

- Limite el consumo de sal a menos de 1,500 mg al día.
- Consuma una dieta saludable rica en frutas y verduras.
- Limite el consumo de alcohol a 1 bebida al día para las mujeres, o a 2 (o menos) para los hombres.
- Mantenga un peso saludable.
- Manténgase activo. Dé un paseo a buen ritmo de 10 minutos 3 veces al día, 5 días a la semana. Consulte a su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) antes de comenzar un programa de ejercicios.
- No fume.
- Controle el estrés.



**Consulte a su médico.** Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes para mantener la presión arterial baja, su médico puede sugerirle

medicamentos. Existen muchos tipos diferentes de medicamentos que reducen la presión arterial. Asegúrese de acudir a todas las citas de seguimiento con su médico. Exáminese la presión arterial a menudo.



## Realice seguimiento de la salud.

Es importante que las consultas médicas de rutina de niño sano con el proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) de su hijo sean a tiempo. Dichas consultas también pueden denominarse revisiones médicas o consultas de detección, diagnóstico y tratamiento temprano y periódico (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT). Los niños necesitan consultas médicas de rutina de niño sano regulares durante el crecimiento.

En las consultas médicas de rutina de niño sano, el PCP de su hijo realiza un examen. Revisa la estatura, el peso y otras medidas de salud de su hijo. A su hijo se le realizan las pruebas y se le administran las vacunas que le corresponden. Su PCP también le ayudará a realizar un seguimiento de la salud de su hijo y le brindará consejos importantes de salud.

Los adolescentes tienen necesidades de atención médica diferentes a los niños. ¿Su hija adolescente está lista para dejar de consultar al pediatra? Puede ser el momento de cambiar a un PCP que trata adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de salud de la mujer, como un obstetra/ginecólogo. Podemos ayudar a su hijo adolescente a elegir el proveedor adecuado.



### ¿Es el momento de una revisión médica?

Estamos aquí para ayudarle a obtener atención y tratamiento tan pronto como sea posible.

Si tiene preguntas, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-270-5785**, TTY 711, visite nuestro sitio web para miembros en **myuhc.com/CommunityPlan** o utilice la aplicación **Health4Me**.

## Rincón de recursos.

**Servicios para miembros:** Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).  
**1-866-270-5785, 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®**

**NurseLine<sup>SM</sup> (Línea de enfermería):** Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).  
**1-866-270-5785, TTY 711**

**California Smokers' Helpline:** Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).  
**1-800-NO-BUTTS (1-800-987-2908), 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<sup>TM</sup>:** 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 indíquenos su dirección de correo electrónico (llamada gratuita).  
**1-866-270-5785, TTY 711**

# Obtenga la asistencia correcta.

## A dónde acudir para obtener la asistencia que necesita.

Elegir el lugar correcto al que ir cuando está enfermo o herido puede ayudarlo a recibir atención más rápido. Es importante elegir un proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP). Programe una cita para ver a su PCP antes de que tenga una necesidad urgente.

Consulte a su PCP siempre que sea posible. Su PCP tiene fácil acceso a sus registros, conoce el panorama general de su salud e incluso puede ofrecer citas el mismo día para atender sus necesidades. Es posible que desee consultar a su PCP por necesidades o síntomas como:

- Sarpullido cutáneo.
- Lesiones leves.
- Vacuna contra la gripe.
- Dolor de oído.

Si le es imposible obtener una cita con su PCP, puede ir a un centro de atención de urgencias, ya que allí atienden a pacientes sin cita previa. Puede ir a un centro de atención de urgencias para:

- Tos o resfriado.
- Fiebre o dolor de garganta.
- Dolor de estómago.
- Cortadas o quemaduras leves.

Las salas de emergencia son solo para emergencias médicas graves, vaya solo cuando considere que su enfermedad o lesión podría ocasionar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato.

Para preguntas generales de salud, llame a nuestra línea gratuita de NurseLine<sup>SM</sup> al **1-866-270-5785, TTY 711**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las enfermeras certificadas y con experiencia pueden brindarle información y responder preguntas sobre:

- Elegir dónde obtener atención médica.
- Encontrar un doctor o un hospital.
- Ayuda de salud y bienestar.
- Preguntas sobre medicamentos.



**Estamos aquí para ayudarlo.** Desde programar una revisión médica hasta ayudarlo a encontrar un médico, puede contar con nosotros para recibir atención lo más rápidamente posible. Si tiene preguntas, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-270-5785, TTY 711**.

UnitedHealthcare Community Plan cumple con los requisitos fijados por las leyes Federales de los derechos civiles. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

UnitedHealthcare Community Plan provee lo siguiente:

- Asistencia y servicios gratuitos de ayuda para las personas con discapacidades en su comunicación con nosotros, con:
  - Interpretes calificados en el lenguaje de señas
  - Información por escrito en diferentes formatos (letras de mayor tamaño, audición, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios gratuitos con diversos idiomas para personas para quienes el inglés no es su lengua materna, como:
  - Interpretes calificados
  - Información impresa en diversos idiomas

Si usted necesita estos servicios, por favor llame gratuitamente al número anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Si usted piensa que UnitedHealthcare Community Plan no le ha brindado estos servicios o le han tratado a usted de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante el Coordinador de los Derechos Civiles (Civil Rights Coordinator) haciéndolo por:

- Correo: Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130
- Correo electrónico: **[UHC\\_Civil\\_Rights@uhc.com](mailto:UHC_Civil_Rights@uhc.com)**

Usted también puede presentar una queja acerca de sus derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, haciendo por:

Internet: Sitio en Internet para la Oficina de Derechos Civiles en  
**<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

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

Teléfono: Gratuitamente al **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

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 7:00 a.m. a 7:00 p.m.

## English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-270-5785, TTY: 711**.

## Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY 711**.

## Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-866-270-5785, TTY 711**.

## Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY 711**.

## Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY 711** 로 전화하십시오.

## Traditional Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-866-270-5785**，或聽障專線 **TTY 711**。

## Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե հայերեն եք խոսում, Ձեզ տրամադրվում են անվճար թարգմանչական ծառայություններ: Չանգահարեք **1-866-270-5785** հեռախոսահամարով, **TTY. 711**.

## Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел. **1-866-270-5785, TTY 711**.

## Farsi

توجه: اگر به فارسی صحبت می کنید، خدمات ترجمه به صورت رایگان در اختیارتان قرار می گیرد. با **1-866-270-5785 (TTY 711)** تماس بگیرید.

## Japanese

ご注意：日本語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 **1-866-270-5785**、または **TTY 711**（聴覚障害者・難聴者の方用）までご連絡ください。

## Mon-Khmer

បំរុងប្រយ័ត្ន៖ ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ លោកអ្នកអាចរកបានសេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាដោយឥតគិតថ្លៃបាន។ សូមទូរស័ព្ទមកលេខ **1-866-270-5785, TTY: 711** ។

## Hmong

CEEB TOOM: Yog koj hais Lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Thov hu rau **1-866-270-5785, TTY 711**.

## Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **1-866-270-5785, TTY: 711** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجانًا. اتصل على الرقم **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**.

**Hindi**

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी भाषा बोलते हैं तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं।  
कॉल करें **1-866-270-5785, TTY 711.**

**Thai**

โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาแก่ท่านฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่าย  
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**

**Laotian**

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້, ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້  
ໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າບໍລິການໃດໆ. ໂທຫາ **1-866-270-5785, TTY 711.**