



# HealthTALK

INVIERNO 2020 | TURN OVER FOR ENGLISH!



## ¿Sabía que...?

Su beneficio estatal de Medicaid requiere que renueve su seguro de salud cada año, se esto denomina recertificación. Si no revisa lo anterior, su cobertura finalizará. Para realizar la renovación hoy, solo llame al **1-855-632-7633**. O bien, realice la renovación en línea en **ACCESSNebraska.ne.gov**.

## Un comienzo saludable.



### Programe su consulta de rutina anual para 2020.

Las revisiones médicas no son solo para niños. Empiece el año con el pie derecho programando una cita con su proveedor de atención primaria (PCP).

Todos los miembros de su familia deben consultar a su 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.

Su PCP es su socio en salud. Una consulta de rutina anual le brinda la oportunidad de hablar con él sobre lo que es importante para usted. Háblele sobre las inquietudes de salud que tenga. Haga preguntas. En conjunto, pueden elaborar un plan y hacerse cargo de su salud.



**¿Necesita un nuevo PCP?** Podemos ayudarlo a encontrar un proveedor que sea adecuado para usted. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan) o llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-641-1902, TTY 711**.



## Pensar con el corazón.

La arteriopatía coronaria (AC) es la forma de enfermedad cardíaca más común en los Estados Unidos. Se produce por una acumulación en las arterias y puede causar muchos otros problemas cardíacos, como un ataque cardíaco.

¿Qué puede hacer para prevenir la AC? Un estilo de vida saludable puede ayudar a manejar enfermedades cardíacas como la AC. Esto puede incluir:

- Alimentación saludable. Su dieta debe incluir alimentos como frutas y verduras, granos enteros y alimentos con bajo contenido de sodio.
- Ejercicio diario.
- Medicamentos (si su proveedor los recomienda).
- Dejar de fumar.

Los síntomas de la AC incluyen dolor en el pecho, ritmos cardíacos anormales o insuficiencia cardíaca. Hable con su proveedor si presenta algunos de estos síntomas.

# Más allá de la depresión de invierno.

## Cuidado personal para el trastorno afectivo estacional.

El trastorno afectivo estacional (TAE) es una forma de depresión. Las personas lo experimentan principalmente durante los meses fríos y oscuros de invierno. Entre los síntomas se encuentran tristeza, irritabilidad, dormir en exceso y aumento de peso. Si cree que tiene TAE, siga estas sugerencias de cuidado personal:

- **Utilice una caja de iluminación.** Estas cajas imitan al sol. Pregunte a su proveedor si podrían ser adecuadas para usted.
- **Ejercicio.** Se sabe que la actividad física mejora el estado de ánimo y alivia el estrés. Incluso mover el cuerpo en etapas breves durante el día puede ser útil.
- **Pase tiempo al aire libre.** La luz exterior puede ayudarlo a sentirse mejor, incluso en días nublados. Salga a caminar. Si está en un ambiente interior, cuando pueda, siéntese cerca de las ventanas.
- **Tome vitaminas.** El TAE se ha vinculado a una deficiencia de vitamina D. Hable con su médico acerca del consumo de vitamina D u otros suplementos.



.....  
**¿Tiene TAE?** Si sus síntomas no mejoran con el cuidado personal, hable con su proveedor. La terapia o los antidepresivos pueden ayudarlo. Para obtener información sobre sus beneficios de atención de salud del comportamiento, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-641-1902, TTY 711**. O visite **LiveandWorkWell.com**.



## El maltrato le puede suceder a cualquier persona.

El maltrato doméstico afecta a millones de mujeres, hombres y niños cada año. Ocurre cuando una persona intenta controlar a la pareja con la cual tiene una relación. Le puede suceder a cualquier persona. No distingue entre jóvenes o ancianos, hombres o mujeres, homosexuales o heterosexuales, ricos o pobres ni blancos o negros.

Los maltratadores pueden lastimar físicamente a sus víctimas, pero el maltrato no es siempre físico. También pueden hacer otras cosas para asustarlo. Pueden prohibirle que vea a sus amigos o familiares o que tenga suficiente dinero. Es posible que sea víctima de maltrato doméstico si su pareja o cuidador:

- Lo hiere con palabras o fuerza física.
- Utiliza el sexo para lastimarlo.
- Utiliza dinero para controlarlo.



**Obtenga ayuda.** Si es víctima de maltrato, llame a la línea telefónica directa de ayuda nacional contra la violencia doméstica al **1-800-799-SAFE (7233)**, **TTY 1-800-787-3224**. La ayuda es gratuita y confidencial. Si está en peligro inmediato, comuníquese al **911**. Obtenga más información acerca de la violencia doméstica en **thehotline.org**.

# Descanse tranquilo.

## Tratamiento de síntomas del resfriado y la gripe.

La temporada de gripe y resfriados está en plena acción. Estas enfermedades suelen presentarse repentinamente en los meses más fríos.

La gripe puede causar tos, dolor de garganta y congestión nasal. Es probable que también tenga fiebre y se sienta adolorido y cansado. Algunas personas presentan dolor de cabeza o malestar estomacal.

No hay cura para la gripe, pero cuidar de su salud puede ayudarlo a sentirse un poco mejor hasta que pase. Siga estas recomendaciones para una recuperación más cómoda:

- Tome un analgésico o un medicamento para reducir la fiebre.
- Descanse lo suficiente.
- Beba mucha agua.
- Quédese en casa y no vaya al trabajo o la escuela para no contagiar la enfermedad a otras personas.



**Conozca a su proveedor.** Consulte a su proveedor de atención primaria (PCP) para una revisión médica antes de enfermarse. ¿Necesita encontrar un nuevo PCP? Visite **myuhc.com/CommunityPlan** o llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-641-1902, TTY 711**.



## Antes del bebé.

¿Tiene intenciones de embarazarse? Para que su embarazo y su bebé sean saludables, es importante cuidar de su salud antes de embarazarse. La planificación de un bebé es el momento perfecto para:

- Dejar de fumar o consumir drogas recreativas.
- Reducir el consumo de alcohol y cafeína.
- Tener bajo control las afecciones médicas crónicas.
- Comer alimentos más sanos.
- Hacer más ejercicio.
- Comenzar a tomar vitaminas prenatales que contengan ácido fólico, calcio y hierro.
- Averiguar si las pruebas genéticas son adecuadas para usted.

Una vez que esté embarazada, es importante acudir a controles periódicos con su médico. Debe realizar su primera visita antes de la semana 12 de embarazo.



## Rincón de recursos.

**Servicios para miembros:** Encuentre un médico, pregunte por sus beneficios o busque asistencia, en cualquier idioma (llamada gratuita).

**1-800-641-1902, TTY 711**

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

**[myuhc.com/CommunityPlan](http://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).

**1-877-543-4293, TTY 711**

**Línea para dejar de fumar de Nebraska:** Los residentes de Nebraska obtienen acceso gratuito y confidencial a servicios de orientación y apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669), TTY 711**

**[QuitNow.ne.gov](http://QuitNow.ne.gov)**

**Línea telefónica directa de ayuda nacional contra la violencia doméstica:** Obtenga asistencia, recursos y asesoramiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

**1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224**

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

**Healthy First Steps®:** Reciba apoyo durante su embarazo (llamada gratuita).

**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)**

**¿Quiere recibir información en formato electrónico?** Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico (llamada gratuita).

**1-800-641-1902, TTY 711**

## El debate sobre el vapeo.

La mayoría de los adolescentes y adultos saben que fumar y otros usos del tabaco son peligrosos, ¿pero qué sucede con vapear? Las herramientas de vapeo utilizan electricidad para convertir el líquido saborizado en vapor. Dichas herramientas incluyen vapeadores, cigarrillos electrónicos y plumas de narguile.

Vapear puede parecer divertido e inofensivo. Sin embargo, muchos profesionales de la salud están de acuerdo en que vapear puede ser perjudicial para el cuerpo.

La mejor forma de dejar de fumar o de utilizar herramientas de vapeo es nunca empezar. Si fuma y desea dejar de hacerlo, el vapeo no es una buena opción. No hay pruebas de que el vapeo sea seguro o exitoso para ayudar a los fumadores a dejar de fumar. Hable con su proveedor de atención primaria sobre los métodos comprobados para dejar de fumar.



**¿Hora de dejar de fumar?** Puede dejar de fumar y vapear para siempre con la ayuda adecuada. Obtenga apoyo e información por teléfono llamando a la línea para dejar de fumar de Nebraska al **1-800-784-8669, TTY 711**. O bien, obtenga ayuda gratuita en línea en **[QuitNow.ne.gov](http://QuitNow.ne.gov)**.

## Pruebas para detectar la presencia de plomo.

El plomo se encuentra a menudo en las tuberías o en la pintura de las casas antiguas. También puede encontrarse en juguetes pintados fabricados fuera de Estados Unidos. Debido a que los bebés y los niños pequeños a menudo se llevan las manos y los juguetes a la boca, pueden ingerir plomo. También pueden inhalarlo.

Cuando el plomo ingresa al cuerpo, puede terminar en la sangre, los huesos o los órganos. Demasiado plomo en el cuerpo de un niño lleva al envenenamiento por plomo. Puede generar un crecimiento lento o problemas de desarrollo.

Muchos niños que padecen envenenamiento por plomo no presentan síntomas. Es por ello que es importante realizar las pruebas. Los expertos recomiendan realizar las pruebas a la edad de 1 y 2 años. Las pruebas para detectar la presencia de plomo son parte de una revisión médica a dichas edades. La prueba se realiza utilizando unas cuantas gotas de sangre.



### Programa sus pruebas de detección.

¿Necesita su hijo que le realicen una prueba para detectar la presencia de plomo? Pregunte a su médico. Si necesita ayuda para encontrar un nuevo proveedor, podemos ayudarlo. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-641-1902, TTY 711**.

UnitedHealthcare Community Plan no discrimina por motivos de raza, etnicidad, color, religión, estado civil, sexo, orientación sexual, edad, discapacidad, origen nacional, estado de veterano, ascendencia, historial médico, estado de salud o necesidad de servicios de salud. ¡Nos alegra que sea miembro de UnitedHealthcare Community Plan!

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por motivos de raza, etnicidad, color, religión, estado civil, sexo, orientación sexual, edad, discapacidad, origen nacional, estado de veterano, ascendencia, historial médico, estado de salud o necesidad de servicios de salud, 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**

Puede enviar una queja en cualquier momento. Reconoceremos su queja por escrito dentro de los diez (10) días calendario después de recibirla. Se le enviará a usted una decisión a más tardar 90 días calendario a partir de la recepción de su queja.

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 a Servicios para Miembros al **1-800-641-1902, TTY 711**, de 7 a.m. a 7 p.m. CT (6 a.m. a 6 p.m. MT) de lunes a viernes.

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 a Servicios para Miembros al **1-800-641-1902, TTY 711**, de 7 a.m. a 7 p.m. CT (6 a.m. a 6 p.m. MT) de lunes a viernes.