



# Health Talk



Otoño 2021

United  
Healthcare®  
Community Plan

## Manténgase conectado



Descargue la aplicación móvil de UnitedHealthcare, que está diseñada para personas ocupadas. La puede encontrar en la App Store o en Google Play, o escanearla aquí.



## Nos preocupamos por usted

Ofrecemos a nuestros proveedores herramientas para que puedan atender mejor a nuestros miembros. Estas herramientas se denominan pautas de práctica clínica e informan a los proveedores sobre cómo gestionar las enfermedades y promover el bienestar. Las pautas abarcan la atención a una serie de enfermedades y afecciones como la diabetes, la presión arterial alta y la depresión. También brindan información sobre cómo mantenerse sano con una dieta adecuada, ejercicio y las vacunas recomendadas.



**Conozca más.** Para obtener más información, visite [uhcprovider.com/cpg](http://uhcprovider.com/cpg).



Mente sana,  
cuerpo sano

## Racismo y salud mental

Durante el pasado año, los medios de comunicación han compartido historias de violencia policial, crímenes motivados por el odio y otras formas de discriminación racial. Hablar de los efectos del racismo no siempre es fácil, pero debemos empezar la conversación. Si el racismo está haciendo estragos en su salud mental, no está solo, hay ayuda disponible.

Si cree que está experimentando un trauma o estrés por motivos raciales, puede obtener ayuda de un terapeuta especializado en traumas multiculturales o raciales. Estos terapeutas trabajan para crear un espacio de confianza, abierto y culturalmente positivo para que usted pueda sanar.

Es importante encontrar un proveedor de salud mental con el que se sienta cómodo para hablar y en el que confíe; esto también es importante para la atención preventiva. Debe visitar a su proveedor de atención primaria cada año para una consulta de rutina anual. De este modo, su proveedor tiene la oportunidad de detectar los problemas a tiempo, cuando son más fáciles de tratar.



### Encuentre un proveedor.

Podemos ayudarlo a encontrar un proveedor de salud mental o de atención primaria que sea adecuado para usted. Visite [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan).

# Combata la gripe

## Es el momento de su vacuna anual contra la gripe

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan que todas las personas mayores de 6 meses se vacunen contra la gripe cada año; esta vacuna está disponible en los meses de otoño e invierno.

Con el COVID-19 aún presente, es especialmente importante vacunarse contra la gripe este año. Es el primer paso, y el más importante, para protegerlo a usted y a su familia contra la gripe.

Si aún no se ha vacunado contra el COVID-19, consulte a su proveedor sobre cuándo debe hacerlo. Las vacunas contra el COVID-19, autorizadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA), han demostrado ser seguras y eficaces para la mayoría de las personas a partir de los 12 años.



**Es lo mejor que puede hacer.** La vacuna contra la gripe o el COVID-19 no tienen ningún costo para usted. Puede obtenerlas en cualquier clínica o farmacia que acepte su plan. Visite [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) para encontrar una sucursal cerca de usted.



iStock.com/fotostorm

## Un llamado a todos los hombres

¿Sabía que todos los hombres corren el riesgo de padecer cáncer de próstata? Es el segundo cáncer más frecuente en los hombres y la probabilidad de padecer cáncer de próstata aumenta a medida que envejece. Los hombres afroamericanos y los que tienen antecedentes familiares de cáncer de próstata son los más propensos a padecerlo.

Si se diagnostica de forma temprana, el cáncer de próstata normalmente se puede curar. Por ello, es muy importante que los hombres se sometan a un examen de próstata y analicen el examen de detección de antígeno prostático específico (prostate specific antigen, PSA) con su médico.



### Haga un plan para el examen de detección.

Hable con su proveedor sobre los exámenes de detección del cáncer de próstata. Si necesita encontrar un proveedor, podemos ayudarlo. 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. O bien, visite [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan).

iStock.com/kupicoo

## Coma sano

### 5 alimentos beneficiosos para la diabetes que debe añadir a su dieta

Alrededor del 13% de los adultos de Estados Unidos tiene diabetes. Si usted es uno de ellos, probablemente sabe que debe vigilar lo que come para mantener sus niveles de azúcar en la sangre bajo control. Aquí tiene 5 sabrosos alimentos que la Asociación Americana de la Diabetes recomienda añadir a su dieta. Son ricos en vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra y sabor.

- 1. Los frijoles** son una gran fuente de proteínas.
- 2. Los camotes** tienen más vitamina A que las papas normales. Además, están llenos de fibra.
- 3. Los tomates** aportan mucho potasio y vitaminas C y E.
- 4. Los granos enteros**, como la avena, la quinoa y la pasta de trigo integral, son ricos en vitamina B, proteínas y fibra.
- 5. La leche y el yogur** son alimentos ricos en calcio que pueden ayudar a fortalecer los huesos y los dientes. Busque opciones que sean bajas en grasa y azúcares añadidos.



**Obtenga más ideas en línea.** Visite [healthtalkrecipes](https://healthtalkrecipes.com).

[myuhc.com](https://myuhc.com) para obtener algunas recetas saludables de otoño y 12 formas de incorporar más verduras a sus comidas.



gettyimages.com/Giselleflissak

# Conozca su riesgo

El cáncer de mama y el cáncer de cuello uterino son 2 de los tipos de cáncer más comunes en las mujeres. Estos son algunos factores que pueden aumentar el riesgo de padecerlos.

## 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).  
**1-800-641-1902, TTY 711**

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

**Quit For Life®:** Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).  
**1-866-784-8454, TTY 711**  
**quitnow.net**

**Live and Work Well:** Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y recursos de salud mental y consumo de sustancias.  
**liveandworkwell.com**

Factores de riesgo de cáncer de mama	Factores de riesgo de cáncer de cuello uterino
Tener 50 años o más	Haber sido infectada con el virus del papiloma humano (VPH)
Comenzar a menstruar antes de los 12 años o comenzar la menopausia después de los 55 años	Haber tenido otras enfermedades de transmisión sexual (ETS)
Tener una madre, hermana o hija que haya tenido cáncer de mama	Tener una madre, hermana o hija que haya tenido cáncer de cuello uterino
No realizar actividad física	Haber tenido muchos compañeros sexuales
Beber alcohol o fumar	Fumar

Es importante que todas las mujeres se sometan a exámenes de detección de estos cánceres, tal como recomiendan los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Los exámenes pueden ayudar a detectarlos en sus primeras etapas, cuando son más fáciles de tratar.

Pautas para el examen de detección de cáncer de mama	Pautas para el examen de detección de cáncer de cuello uterino
Las mamografías, que son radiografías de las mamas, deben realizarse cada 1 o 2 años para las mujeres de 50 años o más.	Las mujeres de entre 21 y 29 años deben hacerse una prueba de Papanicolaou cada 3 años, y luego las pruebas de Papanicolaou y de detección del VPH cada 5 años entre los 30 y los 65 años. Las pruebas pueden finalizar a la edad de 65 años para mujeres con antecedentes de resultados normales.



**Haga un plan para el examen de detección.** Hable con su proveedor sobre las pruebas de detección de cáncer de mama y de cáncer de cuello uterino. Si necesita encontrar un proveedor, podemos ayudarle. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la izquierda. O bien, visite **myuhc.com/communityplan**.



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.