



# Health Talk



Invierno 2021

United  
Healthcare®  
Community Plan

## ¿Qué opina?

A partir de marzo posiblemente se le pida que responda una encuesta por correo o por teléfono. Queremos saber qué tan satisfecho está con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, llénela y envíela de vuelta por correo. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud. Sus respuestas serán privadas.

## Comienzo saludable

### Opciones para consultar a su PCP

Empiece el año con el pie derecho al programar 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.

Si este año no se siente cómodo para consultar a su PCP en persona, la telemedicina puede ser una opción. La telemedicina es una consulta a través de una computadora, una tableta o un teléfono inteligente en lugar de visitar al proveedor en el consultorio. Puede tener una consulta de telemedicina solo con audio, pero si utiliza el video en su dispositivo puede tener una mejor cita.

Llame al consultorio de su PCP y pregunte si ofrecen servicios de telemedicina. Programe hoy su próxima consulta en persona o de telemedicina.





# Manténgase al día

## Las vacunas son importantes incluso durante el COVID-19

Un efecto secundario de las personas que se quedan en casa debido al COVID-19 es que los niños no han consultado a sus proveedores de atención primaria (PCP) para recibir las vacunas programadas. Esto significa que ahora hay más niños en riesgo de tener enfermedades que se pueden prevenir con vacunas.

Aunque puede preocuparle, es completamente seguro que su hijo visite a su PCP en persona para recibir sus vacunas. Muchos proveedores han implementado precauciones adicionales para garantizar que su visita sea segura. Llame al consultorio del proveedor si tiene alguna pregunta o inquietud.

Hable con el proveedor de su hijo sobre las vacunas que necesita. Si su hijo se ha retrasado con sus vacunas, no es demasiado tarde para ponerse al día con las que no recibió. Mantenerse al corriente con las vacunas evita que su hijo y otros se enfermen.

Desde el nacimiento hasta los 18 años, se recomienda que su hijo reciba varias dosis de las siguientes vacunas:

- Hepatitis B
- Rotavirus
- Difteria, tétanos y tos ferina
- Haemophilus influenzae tipo b
- Poliomielitis
- Enfermedad neumocócica
- Hepatitis A
- Sarampión, paperas y rubéola
- Varicela
- VPH
- Enfermedad meningocócica
- Influenza

Cuando lleve a su hijo a vacunarse, recuerde practicar el mismo comportamiento seguro que tendría en cualquier otro lugar:

- Siga las recomendaciones de su PCP para entrar y salir del edificio
- Mantenga una higiene adecuada antes, durante y después de su visita
- Use un tapabocas



**Estamos todos juntos en esto.** Para obtener más información acerca de las vacunas durante la pandemia del coronavirus, visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan).

# Tómelo con calma

La temporada de gripe está en plena acción. Si aún no se ha vacunado contra la gripe esta temporada, no es demasiado tarde para hacerlo. Esta vacuna es su mejor protección contra la enfermedad.

La mayoría de las personas que se enferman de gripe no necesitan atención médica. Si le da gripe, siga estos consejos de autocuidado para recuperarse más a gusto:

- Tome un analgésico o un medicamento para reducir la fiebre
- Descanse lo suficiente
- Beba mucha agua
- Quédese en casa para evitar contagiar la enfermedad a otros

Los adultos mayores de 65 años, las mujeres embarazadas, los niños pequeños y las personas con algunas afecciones médicas tienen un mayor riesgo de tener complicaciones de la gripe. Si está en un grupo de alto riesgo y presenta síntomas de la gripe, comuníquese de inmediato con su proveedor.



**Estamos aquí para usted.** Para preguntas o asesoría general en salud, llame nuestra línea gratuita de NurseLine al **1-877-440-0251, TTY 711**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

## Cómo manejar la ansiedad

Es natural sentir estrés durante una pandemia. Los temores acerca del COVID-19 y la incertidumbre sobre el futuro son pensamientos comunes. Estos pensamientos pueden causarles a usted o a sus hijos estrés o ansiedad. Pero recuerde que no está solo. Hay apoyo disponible con 100% de cobertura bajo su plan.

Si no se siente cómodo para consultar a alguien en persona, visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan) para buscar proveedores que ofrecen opciones de telemedicina. Los siguientes son 2 consejos que pueden ayudarlos a usted y su familia a lidiar con el estrés y la ansiedad:

- **Tome un descanso.** Apague la televisión. Salga a caminar sin su teléfono. Lea un libro o realice otra actividad que disfrute. Desconectarse por algunas horas puede reducir los niveles de estrés y ayudarlo a centrarse en pensamientos positivos.
- **Concéntrese en su cuerpo.** La ansiedad no afecta solo a su mente. También agrega estrés a su cuerpo. Tomar decisiones saludables puede ayudarlo a sentirse mejor. Aliméntese con comidas balanceadas con gran cantidad de productos integrales y verduras. Haga ejercicio de forma habitual. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que los adultos realicen alrededor de 20 minutos al día de actividad de intensidad moderada y los niños 60 minutos diarios.



**Busque apoyo.** Encuentre recursos de salud mental en [LiveandWorkWell.com](https://LiveandWorkWell.com). Para encontrar opciones de telemedicina, visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan).

## Su medicamento y su salud

Puede haber muchas razones por las cuales usted no está tomando el medicamento que le ordenó el profesional de la salud.

- Es posible que no le agrade tomar pastillas
- Probablemente las pastillas lo hagan sentirse mal
- Quizá tenga la sensación de que está tomando demasiadas pastillas
- Es posible que esté usando remedios caseros u otros tratamientos



Estas razones son comprensibles. Es recomendable hablar con el profesional de la salud sobre las razones por las cuales no desea tomar pastillas. Esto ayudará a que el profesional de la salud entienda lo que es importante para usted. Igualmente ayudará a que usted entienda por qué le ordenaron tomarlas. El objetivo es lograr que tenga buena de salud. Hablar con el profesional de la salud que lo atiende es el primer paso para mantenerse saludable.

## Rincón de recursos

**Servicios para miembros de UnitedHealthcare:**  
**1-800-318-8821, TTY 711**  
De lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m. ET

**24/7 NurseLine (Línea de enfermería disponible las 24 horas):** **1-877-440-0251, TTY 711**

**Sistema Público de Salud del Comportamiento:**  
**1-800-888-1965, TTY 711**

**Live and Work Well:**  
**LiveandWorkWell.com**

**Transporte:**  
Comuníquese con su departamento de salud local.

**Unidad de necesidades especiales:**  
**1-800-460-5689, TTY 711**

**UnitedHealthcare Outreach (Programa de asistencia con citas):**  
**1-866-735-5659, TTY 711**

**UnitedHealthcare Health Education (Línea de educación sobre la salud):**  
**1-855-817-5624, TTY 711**

**Healthy First Steps®:**  
**1-800-599-5985, TTY 711**  
**UHCHealthyFirstSteps.com**

**On My Way:**  
**uhcOMW.com**

**Departamento de servicios humanos:**  
**1-800-332-6347, TTY 711**

**Maryland Health Connection:**  
**1-855-642-8572, TTY 711**  
**MarylandHealthConnection.gov**

**Línea de ayuda para asistencia de Maryland Medicaid HealthChoice:**  
**1-800-284-4510, TTY 711**

**Programa dental Healthy Smiles de Maryland:**  
**1-855-934-9812, TTY 711**

**UnitedHealth Group Customer Care Fraud Hotline (Línea directa de atención al cliente para la denuncia de casos de fraude):**  
**1-866-242-7727, TTY 711**

**HealthChoice Fraud Hotline (Línea directa para la denuncia de casos de fraude):**  
**1-866-770-7175, TTY 711**

**Servicios de interpretación:**  
Llame a Servicios para miembros para solicitar servicios de interpretación para sus consultas médicas.

# COVID-19



## Mensaje importante de UnitedHealthcare sobre el coronavirus (COVID-19)

Su salud y bienestar son nuestra máxima prioridad. Por esta razón, queremos asegurarnos de que esté informado sobre el coronavirus (COVID-19). Trabajamos junto a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), y nos guiamos por la información más reciente de estos. A su vez, estamos en contacto con los departamentos de salud pública locales y estatales. Para obtener la información y los recursos más actualizados sobre prevención, cobertura, atención y apoyo, visite [UHCCommunityPlan.com/covid-19](https://www.uhccommunityplan.com/covid-19).

## ¿Cómo puedo protegerme de la COVID-19?

La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar estar expuesto a este virus. Como en el caso de toda enfermedad potencial, como la gripe, es importante seguir buenas prácticas de prevención, que incluyen:

- Lavarse las manos con jabón y agua durante 20 segundos o usar desinfectante para manos a base de alcohol con, al menos, 60 % de alcohol si no hay jabón y agua disponibles.
- No se toque los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.
- Trate de no acercarse a personas que puedan estar enfermas.
- No comparta tazas ni utensilios de cocina con personas que están enfermas.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y, luego, tire el pañuelo a la basura.
- Si bien la vacuna contra la gripe no detiene a la COVID-19, sigue siendo bueno protegerse contra la gripe. Comuníquese con su proveedor de atención primaria y programe la administración de la vacuna contra la gripe.

## Manténgase informado sobre las recomendaciones más recientes:

- Para obtener la información más actualizada sobre la COVID-19, visite la página sobre la COVID-19 de los CDC [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)



## Cinco pasos para lavarse las manos correctamente

Lavarse las manos es una de las mejores maneras de protegerse a usted mismo y a su familia de la enfermedad. Durante la pandemia de la COVID-19, mantener las manos limpias es especialmente importante para ayudar a prevenir la propagación del virus.

Lavarse las manos es fácil y es una de las formas más efectivas de prevenir la propagación de los gérmenes. Las manos limpias pueden evitar que los gérmenes se propaguen de una persona a otra y en toda una comunidad, desde su hogar y lugar de trabajo hasta hospitales y centros de cuidado infantil.

### Siempre siga estos cinco pasos

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y aplíquese jabón.
2. Enjabónese las manos frotándolas con el jabón. Enjabónese la parte posterior de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Refriéguese las manos durante, al menos, 20 segundos. ¿Necesita un temporizador? Tararee la canción del “Feliz cumpleaños” de principio a fin dos veces.
4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.
5. Séquese las manos con una toalla limpia o déjelas secar al aire libre.

Obtenga más información sobre el lavado de manos regular en [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing).

# Language Assistance Statement

## Interpreter Services Are Available for Free

Help is available in your language:

**1-800-318-8821, TTY/711**

These services are available for free.

### Español/Spanish

Hay ayuda disponible en su idioma: **1-800-318-8821, TTY 711.**

Estos servicios están disponibles de forma gratuita.

### አማርኛ/Amharic

እገዛ በቋንቋዎ ማግኘት ይቻላል:- **1-800-318-8821, መስማት ለተሳናቸው/**

**TTY- 711** እነዚህን አገልግሎቶች ያለ ምንም ክፍያ ማግኘት ይቻላል።

### Arabic/العربية

المساعدة متوفرة بلغتك: اتصل على الرقم **1-800-318-8821**، الهاتف النصي: **711**. هذه الخدمات متوفرة مجاناً.

### 中文/Chinese

用您的语言为您提供帮助: **1-800-318-8821, TTY 711**。这些服务都是免费的。

### Farsi/فارسی

خط تلفن کمک به زبانی که شما صحبت می کنید: **1-800-318-8821** ، خط تماس برای افراد ناشنوا **711**. این خدمات به صورت رایگان در دسترس هستند.

### Français/French

Vous pouvez disposer d'une assistance dans votre langue :

**1-800-318-8821, TTY 711.** Ces services sont disponibles gratuitement.

### ગુજરાતી/Gujarati

તમારી ભાષામાં મદદ ઉપલબ્ધ છે: **1-800-318-8821** ટીટીવાય: **711**. આ સેવાઓ મફત ઉપલબ્ધ છે.

## **Kreyòl Ayisyen/Haitian Creole**

Gen èd ki disponib nan lang ou: **1-800-318-8821, TTY 711**. Sèvis sa yo disponib gratis.

## **Igbo**

Enyemaka dị n'asụsụ gị: **1-800-318-8821, TTY 711**.Ọrụ ndị a dị n'efu.

## **한국어/ Korean**

아래 번호로 전화하시면 사용하는 언어로 도움을 받으실 수 있습니다.  
**1-800-318-8821, TTY 771**이 서비스는 무료로 제공됩니다.

## **Português/ Portuguese**

Está disponível ajuda no seu idioma: **1-800-318-8821, TTY 711**.  
Estes serviços são disponibilizados gratuitamente.

## **Русский/Russian**

Помощь доступна на вашем языке: **1-800-318-8821, TTY 711**. Эти услуги предоставляются бесплатно.

## **Tagalog**

Makakakuha kayo ng tulong sa inyong wika: **1-800-318-8821, TTY 711**. Ang mga serbisyong ito ay makukuha ng libre.

## **Urdu/اردو**

آپ کی زبان میں مدد دستیاب ہے: **1-800-318-8821**، ٹی ٹی وائی: **711**۔  
یہ خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔

## **Tiếng Việt/Vietnamese**

Có hỗ trợ ngôn ngữ của quý vị: **1-800-318-8821, TTY 711**. Các dịch vụ này được cung cấp miễn phí.

## **Yorùbá/Yoruba**

Ìrànlọwọ wà ní èdè rẹ: **1-800-318-8821, TTY 711**. Àwọn isẹ yìí wà l'ófẹẹ.

## **Bassa**

U nla kosna mahola ni hop woñ i nsinga ini : **1-800-318-881, TTY-711**. I bolo ini u ntiba ngui nsaa wogui wo.