



# Health Talk

iStock.com/whyframestudio



Invierno 2022

United  
Healthcare®  
Community Plan

## Su opinión nos importa

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

## Ideas para ejercitarse

### Manténgase activo este invierno

Sabemos que el ejercicio es importante, pero no todos tenemos el tiempo o el dinero para ir al gimnasio. Para ejercitarse en casa, intente estos ejercicios simples:

- Ejercicios clásicos como abdominales y flexiones o estocadas, sentadillas y el escalador
- Ejercicios de bajo impacto con peso — si no tiene pesas, use objetos cotidianos que pueda levantar con comodidad
- Yoga — solo necesita una colchoneta blanda para sentarse y acostarse



Ármese una rutina de ejercicios sencillos para hacer en casa. Aprenda algunos movimientos simples de yoga en [healthtalkyoga.myuhc.com](https://healthtalkyoga.myuhc.com).



**Mente sana,  
cuerpo sano**

## ¿Es saludable la forma en la que usa su teléfono?

Es muy común en Estados Unidos usar demasiado el teléfono. Un estudio de 2021 descubrió que el hogar estadounidense promedio tiene 25 dispositivos conectados. Si bien estos dispositivos pueden ser útiles y divertidos, también pueden exigir mucho tiempo.

El uso de su teléfono puede ser similar a una adicción u otras conductas compulsivas. Puede liberar en el cerebro las mismas sustancias químicas que nos hacen sentir bien que tienen la comida o las drogas. Estas son algunas conductas para analizar:

- Despertarse de noche para ver su teléfono
- Ver su teléfono de inmediato cuando está en soledad o se aburre
- Sentir ansiedad o molestia cuando no puede usar su teléfono
- Ver que otras personas se preocupan por cuánto usa su teléfono
- Su uso del teléfono afecta su trabajo o relaciones

Si se siente identificado con estas conductas, intente reducir la cantidad de tiempo que pasa con el teléfono. Apague las notificaciones para no tentarse. Deje su teléfono en un cuarto separado mientras lo carga. Cuando pasa menos tiempo en el teléfono, puede pasar más tiempo de calidad con su familia y amistades.

# Sonría

## Los alimentos que come pueden ser buenos para sus dientes

Cuidar sus dientes es importante. Algunas vitaminas y minerales como el calcio, la vitamina C y la vitamina A son buenos para sus dientes. Estos son algunos alimentos que puede incorporar a su alimentación para ayudar a mantener sus dientes fuertes y saludables:

- Frijoles
- Atún enlatado
- Queso
- Cerezas
- Verduras de hojas verde oscuro
- Pomelo (toronja)
- Limón
- Nueces
- Naranjas
- Salmón
- Semillas
- Yogurt

Además de una alimentación saludable, es importante recibir atención dental preventiva. Hacerse chequeos regulares con su dentista le ayudará a mantener sus dientes y sus encías saludables, lo cual a su vez le ayudará a verse y sentirse mejor.



iStock.com/FabrikarCr



**Conozca más.** Para conocer más sobre los beneficios dentales que ofrece su plan de salud, 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.

## Dejar de fumar

Al dejar de fumar, puede sentirse mejor y mejorar su salud en general. También podrá ahorrar dinero para comprar cosas que son importantes.

Dejar de fumar no siempre es fácil, pero hay recursos disponibles para ayudarlo. Los tipos de apoyo que facilitan abandonar el hábito de fumar son:

- Recibir asesoramiento de un proveedor
- Hablar con un consejero
- Seguir un plan de acción
- Usar productos de reemplazo de nicotina

Visite [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) para obtener más información sobre sus beneficios para dejar de fumar. También puede obtener apoyo de Quit for Life® en [quitnow.net](https://quitnow.net) o llamando al **1-866-784-8454**, TTY **711**.



iStock.com/Ligorko

## Consulte a su médico

### Preguntas que debe hacer en su consulta anual de bienestar

¿Es momento de agendar una consulta anual de bienestar? Es importante consultar a su proveedor y recibir la atención preventiva recomendada cada año.

Hacer preguntas puede ayudarlo a sacar el máximo provecho de su consulta. Estas son algunas preguntas que puede hacer a su proveedor:

- ¿Qué vacunas necesito? ¿Cuándo debo aplicarme la vacuna contra la gripe? ¿Cuándo debo aplicarme la vacuna contra el COVID-19?
- ¿Qué exámenes o pruebas médicas necesito?
- ¿Mis antecedentes familiares aumentan el riesgo de sufrir algún problema de salud?
- ¿Cuáles son los pasos que cree que debo seguir para mantenerme saludable?
- ¿Cómo puedo contactarme con usted si tengo alguna pregunta luego de esta consulta?



**Es momento de hacerse una revisión médica.** ¿Necesita encontrar un nuevo proveedor? Podemos ayudar. Use nuestro directorio de proveedores en línea en [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan).

### ¿Sabía que...?

Las listas de verificación de atención anual le ayudan a prepararse para su consulta y se encuentran disponibles en:

[adultwellnessvisit.myuhc.com](https://adultwellnessvisit.myuhc.com)  
[childwellnessvisit.myuhc.com](https://childwellnessvisit.myuhc.com)

Las vacunas contra el COVID-19 han demostrado ser seguras y eficaces en la mayoría de personas a partir de los 5 años. Encuéntrelas en su farmacia local, consultorio médico, centros de vacunación y eventos especiales. Podemos ayudarlo a pedir una cita o encontrar un centro que esté cerca de usted. Llame gratis al Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la página 4 de este boletín.



iStock.com/humanmade

# Tenga un embarazo saludable

## Consejos para las mujeres encinta

Si está embarazada, es importante cuidarse para que tanto usted como su bebé se mantengan saludables. Estos son 4 consejos para las mujeres encinta.

## 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).  
**1-866-675-1607, TTY 711**

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

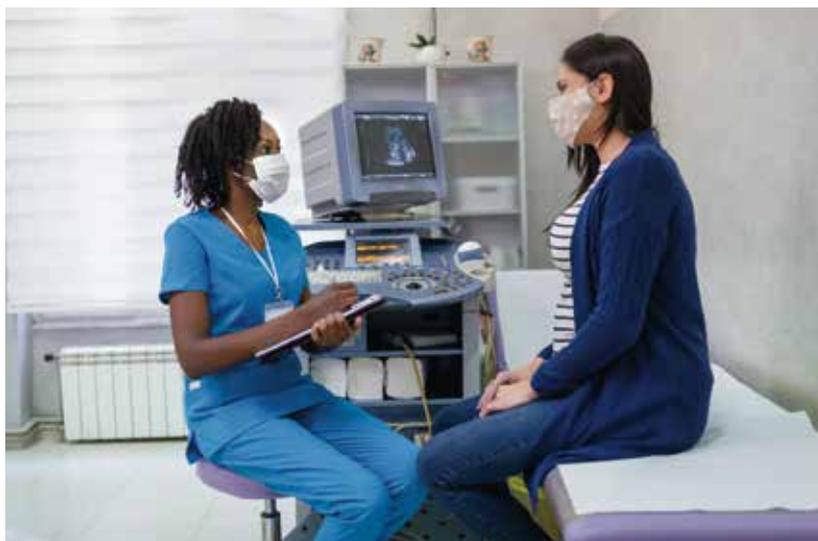
**NurseLine:** Obtenga asesoramiento en salud por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).  
**1-877-440-9409, TTY 711**

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

**Healthy First Steps®:** Reciba apoyo durante su embarazo. Reciba recompensas por un cuidado oportuno prenatal y del bienestar del bebé (llamada gratuita).  
**1-800-599-5985, TTY 711**  
**uhhealthyfirststeps.com**

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

- 1. Asista a todas las citas prenatales con su proveedor.** Comience a ver a su proveedor en cuanto sospeche que está embarazada y luego una vez por mes durante las semanas 4 a 28 de su embarazo. Luego cada 2 semanas entre las semanas 28 y 36. Durante el último mes, consulte a su proveedor cada semana.
- 2. Tome las vitaminas prenatales.** Ayudan a que su bebé crezca fuerte y saludable. Lea la etiqueta y asegúrese de que sus vitaminas prenatales tengan ácido fólico, hierro, calcio y vitamina B.
- 3. Manténgase activa.** El ejercicio siempre es importante, pero sobre todo durante el embarazo. Puede ayudar a reducir el estrés, fortalecer los músculos y reducir la fatiga. Las caminatas diarias son una forma sencilla de mantenerse en movimiento.
- 4. Conéctese con recursos disponibles que pueden apoyarla durante el embarazo.** Inscribese hoy en nuestro programa Healthy First Steps® para comenzar a ganar recompensas por tener un embarazo saludable. Visite **uhhealthyfirststeps.com** para inscribirse después de la primera cita con su proveedor. O bien, llame al **1-800-599-5985, TTY 711**, para obtener más información.



iStock.com/NoSystem images



UnitedHealthcare Community Plan no discrimina por motivos de raza, origen étnico, 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 cree que recibió un trato injusto debido a su raza, origen étnico, 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**

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 a Servicios para Miembros al **1-866-675-1607**, TTY **711**, de 7 a.m. a 7 p.m., de lunes a viernes.

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

Brindamos servicios gratuitos para ayudarlo a comunicarse con nosotros. Tales como, otros idiomas o letra grande, o puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, llame a Servicios para Miembros al **1-866-675-1607**, TTY **711**, de 7 a.m. a 7 p.m., de lunes a viernes.

## English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-675-1607, TTY 711.**

## Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-675-1607, 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 **1-866-675-1607, TTY 711.**

## 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 **1-866-675-1607**，或聽障專線 **TTY 711**。

## French

ATTENTION: Si vous parlez français, vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-866-675-1607, TTY 711.**

## Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **1-866-675-1607، الهاتف النصي 711.**

## Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-675-1607, TTY 711.**

## German

HINWEIS: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachendienste zur Verfügung. Wählen Sie: **1-866-675-1607, TTY 711.**

## Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-675-1607, TTY 711** 로 전화하십시오.

## 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 **1-866-675-1607**、または **TTY 711**。

## Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел **1-866-675-1607, TTY 711.**

## Portuguese

ATENÇÃO: Se fala português, é-lhe disponibilizado um serviço gratuito de assistência linguística.  
Ligue **1-866-675-1607, TTY 711.**

## Laotian

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວແມ່ນມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃຫ້ແກ່ທ່ານ.  
ໂທຫາ **1-866-675-1607, TTY 711.**

## Urdu

توجہ فرمائیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے زبانی اعانت کی خدمات، مفت دستیاب ہیں۔ کال کریں  
**TTY 711، 1-866-675-1607**

## Persian (Farsi)

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت نمی‌کنید، خدمات ترجمه زبان به صورت رایگان به شما ارائه خواهد شد. با  
**تماس بگیرید. TTY 711، 1-866-675-1607**

## Thai

โปรดทราบ : หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาแก่ท่านฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่าย  
โทร **1-866-675-1607, TTY 711.**