



Health Talk



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 tiempo o dinero para ir al gimnasio. Para ejercitarse en casa, intente estos ejercicios simples:

- Ejercicios clásicos como abdominales, flexiones, estocadas, sentadillas y el escalador
- Ejercicios para personas en sillas de ruedas como hacer círculos con los brazos, levantar los brazos, hacer torsiones laterales y poner los pies en punta
- Ejercicios de bajo impacto con peso
- Yoga tradicional o posturas sentadas



Ármese una rutina de ejercicios sencillos para hacer en casa. Aprenda algunos movimientos simples de yoga en healthtalkyoga.myuhc.com.



**Mente sana,
cuerpo sano**

Control del dolor

Todas las personas tenemos que lidiar con dolor en algún momento. Se le puede recetar medicación para ayudarle a controlar el dolor. Esto puede incluir medicamentos de venta libre como la aspirina o el ibuprofeno. O pueden ser analgésicos recetados como los opiáceos. Sin embargo, quizás quiera considerar otras opciones además de los medicamentos. Estos son algunos ejemplos de otras formas de controlar el dolor:

Técnicas para el cuerpo y la mente

Pueden incluir actividades como meditación, centrar la atención en el momento (mindfulness), o ejercicios de respiración. El dolor a menudo tiene una parte mental que puede beneficiarse con estas técnicas. Hay estudios que demuestran que meditar puede cambiar el modo en el que el cerebro procesa el dolor.

Hacer ejercicio

Hacer ejercicio tiene muchos beneficios para la salud, incluso mejora el control del dolor. Caminar, nadar o hacer estiramientos pueden ser buenas opciones para una persona que siente algún tipo de dolor. La inactividad puede contribuir al dolor y el ejercicio ayuda a contrarrestarlo. Incluso puede combinar ejercicio con centrar la atención en el momento en actividades como yoga tradicional o posturas sentadas.

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/FabrikaCr



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.

Consulte a su médico

4 preguntas que debe hacer en su consulta anual de bienestar

¿Es momento de agendar una consulta anual de bienestar? Consultar a su proveedor y recibir la atención preventiva recomendada puede ayudarle a tener una mejor idea de su estado general de salud. La atención preventiva no representa ningún costo para usted si ve a un proveedor de la red.

Hacer preguntas puede ayudarle a sacar el máximo provecho de su consulta anual de bienestar. Estas son 4 preguntas que puede hacer a su proveedor:

1. ¿Qué vacunas, exámenes o pruebas médicas necesito?
2. ¿Mis antecedentes familiares aumentan el riesgo de sufrir algún problema de salud?
3. ¿Cuáles son los pasos que cree que debo seguir para mantenerme saludable?
4. ¿Cómo puedo contactarme con usted si tengo alguna pregunta luego de esta consulta?



¿Sabía que...?

Las listas de verificación de atención anual le ayudan a prepararse para su consulta y se encuentran disponibles en: adultwellnessvisit.myuhc.com childwellnessvisit.myuhc.com



¿Necesita encontrar un nuevo proveedor? Podemos ayudar. Use nuestro directorio de proveedores en línea en myuhc.com/communityplan.

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 para obtener más información sobre sus beneficios para dejar de fumar. También puede obtener apoyo de Quit for Life® en quitnow.net o llamando al **1-866-784-8454**, TTY 711.





iStock.com/Drazen_

No se olvide de la gripe

Cosas que puede hacer para mantenerse saludable

Esta temporada de gripe, tanto el COVID-19 como la gripe se están propagando. Por este motivo, es más importante que nunca que reciba la vacuna anual contra la gripe. Las vacunas contra la gripe se recomiendan para todas las personas desde los 6 meses en adelante. Aún si acaba de recibir la vacuna contra el COVID-19 debería aplicarse la vacuna contra la gripe. No hace falta esperar.

Además de las vacunas de la gripe y del COVID-19, puede tomar medidas para evitar enfermarse. Aquí hay algunas sugerencias:

- Quédese en casa si no se siente bien
- Lávese las manos durante el día
- Evite el contacto cercano con otros y mantenga una sana distancia en espacios públicos
- Siga los lineamientos locales y estatales con respecto al uso de cubrebocas



iStock.com/portishead1

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



Es lo mejor que puede hacer. Para obtener más información sobre la vacuna contra la gripe y cómo puede recibirla, visite **fluandyou.myuhc.com**. Visite **uhccommunityplan.com/covid-19/vaccine** para consultar la información más reciente sobre la vacuna contra el COVID-19.



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.