



Health Talk



iStock.com/whyframestudio

Invierno 2022
Turn over for English!

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.



**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 encontrar un proveedor dental participante cerca de usted, 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 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/Ligorko

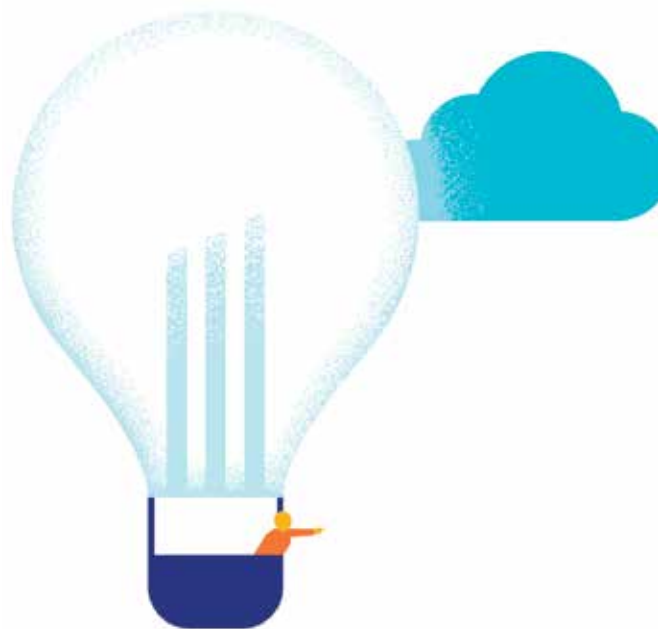
Consulte a su médico

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?



¿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



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.

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).

1-800-504-9660, 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).

1-866-827-0806, 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

Healthy Savings: Aproveche los descuentos de más de \$150 por mes en alimentos preseleccionados, incluidos alimentos básicos saludables como carnes magras, leche, pan, yogur, queso y productos agrícolas.

healthysavings.com/uhc

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.

- 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 da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional, 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 al **1-800-504-9660**, TTY **711**. Se encuentran disponibles representantes de 7 a.m. a 7 p.m. CT de lunes a viernes.

Usted también puede presentar una queja dentro de 180 días 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 al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, intérpretes calificados de lenguaje de señas, materiales escritos en letra grande, formatos de audio, electrónico u otros o cartas en otros idiomas. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al **1-800-504-9660**, TTY **711**. Se encuentran disponibles representantes de 7 a.m. a 7 p.m. CT de lunes a viernes.