



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud

iStock.com/ FluxFactory



Invierno 2024
Turn over for English!

United
Healthcare
Community Plan

Atención preventiva

Comienzo saludable

Acuda a su proveedor para una consulta anual de rutina

Empiece el año con el pie derecho al programar una cita con su proveedor de atención primaria. Todos los miembros de su familia deben acudir al proveedor de atención primaria una vez al año para una consulta anual de rutina.

La consulta es un beneficio que cubre su plan médico. Durante la consulta, se le realizarán las pruebas de detección y se le administrarán las vacunas que necesite. Este invierno, asegúrese de preguntar a su proveedor sobre la posibilidad de recibir la vacuna contra el COVID-19 y la vacuna contra la gripe.



¿Necesita un nuevo proveedor? Podemos ayudarle a encontrar uno. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número telefónico que aparece en la Página 4.



Qué contiene

Cuando está enfermo o herido, ¿sabe a dónde ir? Consulte la Página 3 para saber cuál es el mejor lugar para recibir la atención que necesita.



iStock.com/Moyo Studio

Salud del corazón

Escuche a su corazón

Algunos síntomas de un ataque al corazón son diferentes en los hombres y en las mujeres

La causa principal de muerte de hombres y mujeres en los Estados Unidos son las enfermedades cardíacas. A menudo la razón es un ataque al corazón. Es importante conocer los síntomas de un ataque al corazón y cómo difieren entre hombres y mujeres.

- Dolor que se propaga al cuello
- Dolor en el pecho
- Dificultad para respirar
- Dolor que se propaga al hombro
- Dolor que se propaga a los brazos
- Sudoración excesiva
- Ansiedad, debilidad inexplicable
- Mareo, náuseas
- Dolor en la mandíbula o los dientes
- Dolor estomacal
- Dolor de espalda

Clave

● Síntomas frecuentes en las mujeres

● Síntomas frecuentes en los hombres

Un ataque al corazón puede ocurrir a cualquier edad. Sin embargo, generalmente las mujeres tienen su primer ataque al corazón a una mayor edad que los hombres. La edad promedio de sufrir un ataque al corazón para las mujeres es 70 años y para los hombres 66 años.



Corazón sano. Un estilo de vida saludable puede ayudar a manejar las enfermedades cardíacas. Hable con su proveedor sobre los cambios que puede hacer para reducir su riesgo de ataque al corazón.

Enfermedad o lesión

Sepa a dónde ir

Cuando esté enfermo o herido, no querrá esperar para consultar a un proveedor de atención médica. Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudarlo a recibir el tratamiento que necesita más rápido.

¿Cuándo puede atenderlo su proveedor de atención primaria?

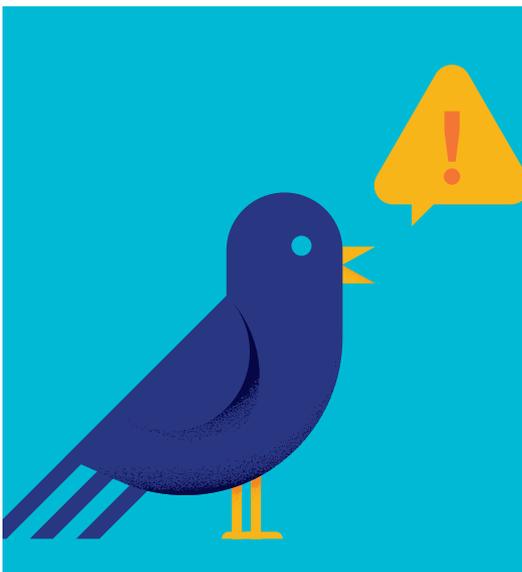
Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su proveedor de atención primaria debe ser el primer lugar al que llame. Tal vez puedan darle consejos para los cuidados en casa. También pueden llamar a la farmacia para solicitar una receta.

¿Cuándo debe acudir para recibir atención de urgencia?

Si le es imposible obtener una cita con su proveedor, podría ir a un centro de atención de urgencia. Los centros de atención de urgencia aceptan pacientes sin cita previa para enfermedades y lesiones leves.

¿Cuándo debe acudir a la sala de emergencias de un hospital?

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas graves.



istock.com/Prostock-Studio

Exámenes de detección de cáncer

Derrote al cáncer

Exámenes para detectar el cáncer a tiempo

Es muy importante que se haga pruebas de detección de cáncer si usted está en riesgo. La detección temprana del cáncer facilita su tratamiento. Pregunte a su proveedor sobre estos exámenes durante su próxima consulta.

Examen de detección de cáncer colorrectal

El examen de detección de cáncer colorrectal se recomienda para adultos entre 45 y 75 años. Hable con su proveedor sobre cuál es la mejor opción para usted.

Examen de detección de cáncer de cuello uterino

Las mujeres entre 21 y 29 años deben realizarse una prueba de Papanicolaou cada 3 años. Luego, pruebas de Papanicolaou y de VPH cada 5 años para mujeres entre 30 y 65 años de edad. Las pruebas pueden finalizar a los 65 años en el caso de las mujeres con un historial de resultados normales de Papanicolaou.

Examen de detección de cáncer de próstata

Los hombres entre 55 y 69 años deben tomar una decisión personal sobre el examen de detección de cáncer de próstata. Si se encuentra en este rango de edades, debe hablar con su proveedor sobre la prueba de detección.

Examen de detección de cáncer de pulmón

Los adultos entre 55 y 80 años deben consultar a su médico sobre un examen de detección de cáncer de pulmón si tienen antecedentes de haber fumado en exceso y fuman actualmente (o han dejado de fumar en los últimos 15 años).

Recursos para miembros

Estamos aquí para usted

Queremos que le sea lo más fácil posible aprovechar al máximo su plan médico. Como miembro, usted tiene numerosos servicios y beneficios a su disposición.

Servicios para miembros: Obtenga ayuda con sus preguntas y preocupaciones. Encuentre un proveedor o centro médico de urgencias, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para programar una cita en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-800-641-1902, TTY 711

myuhc.com: Nuestro sitio web guarda toda su información médica en un solo lugar. Puede encontrar un proveedor, consultar sus beneficios o su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/communityplan

Aplicación de UnitedHealthcare: Acceda a la información de su plan de salud dondequiera que esté. Consulte su cobertura y beneficios. Encuentre proveedores cercanos dentro de la red. Consulte su tarjeta de identificación de miembro, obtenga indicaciones para llegar al consultorio de su proveedor y mucho más.

**Descárguela desde la App Store®
o Google Play™**

NurseLine: Obtenga asesoramiento médico sin costo por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

1-877-543-4293, TTY 711

Transporte: Para programar un servicio de transporte, llame al menos tres días hábiles antes de su cita. Ofrecemos 24 viajes de ida y vuelta al año en un radio de 10 millas de su domicilio.

1-833-583-5683, TTY 1-866-288-3133



iStock.com/Ryan Lane

Administración de cuidados: Este programa es para miembros con enfermedades crónicas y necesidades complejas. Puede recibir llamadas telefónicas, consultas a domicilio, educación en salud, remisiones a recursos de la comunidad, recordatorios de citas, asistencia con el transporte y más (llamada gratuita).

1-800-641-1902, TTY 711

Programa de telefonía móvil: Los miembros elegibles pueden obtener asistencia médica con el servicio de telefonía móvil sin costo alguno para usted de los proveedores de servicios Lifeline seleccionados. Solicítelo ahora.

1-800-641-1902, TTY 711

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

liveandworkwell.com

Quit For Life: Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-866-784-8454, TTY 711

quitnow.net

Pase a lo digital: Suscríbase al correo electrónico, mensajes de texto y archivos digitales para recibir más rápidamente su información médica.

myuhc.com/communityplan/preference



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.