



# Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud

iStock.com/miniserles



**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 las vacunas contra la gripe, el COVID-19 y la RSV.

### 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.



**¿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.

## Vacunas

# No se arriesgue, vacúnese

Las vacunas son una de las mejores formas de protegerse contra enfermedades graves. Las vacunas no son solo para los niños. Los adultos también pueden estar en riesgo de enfermedades que se pueden prevenir mediante vacunas debido a su edad, trabajo, estilo de vida o condiciones de salud.

### Vacuna contra la influenza (gripe)

Todos los adultos deben vacunarse anualmente contra la gripe. Esta vacuna está disponible en los meses de otoño e invierno.

### Vacuna contra el tétanos, difteria, tos ferina (Tdap)

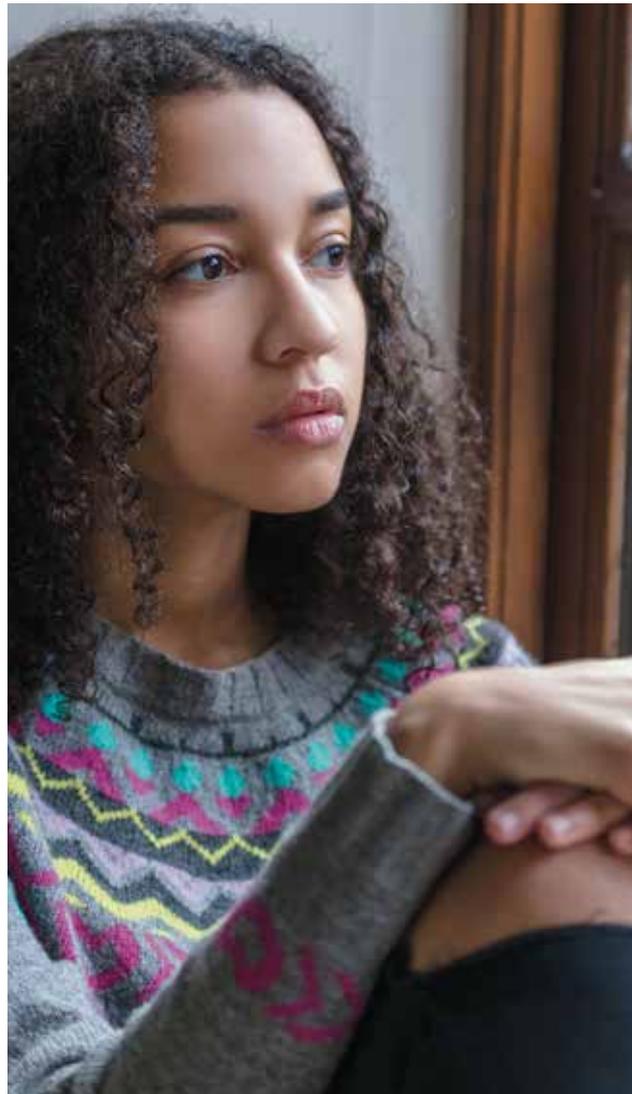
Los adultos que nunca han recibido la vacuna Tdap, deben recibir una dosis. Los adultos que han recibido la vacuna Tdap, deben recibir una dosis de refuerzo cada 10 años.

### Vacuna contra la enfermedad neumocócica

Las vacunas contra el neumococo protegen contra infecciones pulmonares y del torrente sanguíneo. Se recomiendan a todos los adultos mayores de 65 años. También se recomiendan para adultos menores de 65 años que tienen algunas enfermedades crónicas.

### Vacuna contra la culebrilla (herpes zóster)

La vacuna contra el herpes zóster, que protege contra la culebrilla, se recomienda para los adultos mayores de 50 años.



## Salud mental

# ¿Tiene TAE?

## Consejos para combatir la depresión estacional

El trastorno afectivo estacional (TAE) es una forma de depresión. Se produce durante los meses fríos y oscuros del invierno. Entre los síntomas se encuentran tristeza, irritabilidad, dormir en exceso y aumento de peso. Si cree que tiene TAE, siga estas sugerencias de cuidado personal:

- **Ejercicio.** Se sabe que la actividad física mejora el estado de ánimo y alivia el estrés. Dar un paseo, hacer yoga o nadar en una piscina cubierta pueden poner el cuerpo en movimiento.
- **Pase tiempo al aire libre.** Aunque el cielo esté nublado en invierno, la luz exterior puede ayudarle a sentirse mejor. Abríguese y dé un paseo durante el descanso del almuerzo. Si está en un sitio cerrado, cuando pueda, siéntese cerca de las ventanas.
- **Tome vitaminas.** El TAE se ha relacionado con la falta de vitamina D. Hable con su médico sobre la posibilidad de tomar vitamina D u otros suplementos.

## 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/Chimpong

## 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

**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).

**1-800-941-4647, 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.

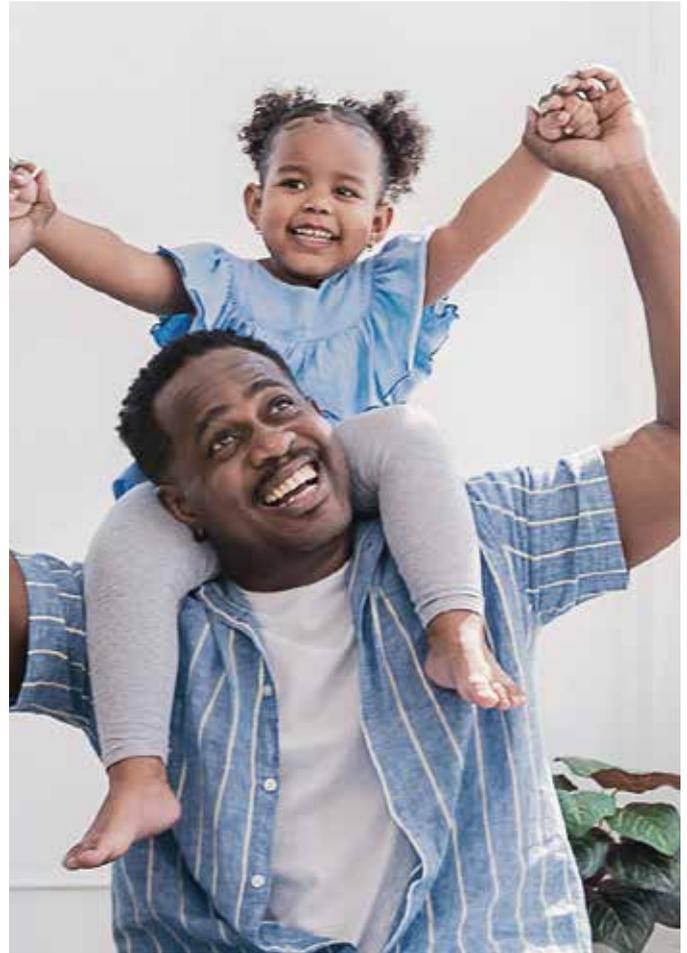
**Descárguela desde la App Store®  
o Google Play™**

**Transporte:** Llame a Modivcare para preguntar por el transporte de ida y vuelta a sus visitas al médico y a la farmacia. Para programar un servicio de transporte, llame al menos 5 días hábiles antes de la cita. Ofrecemos el servicio de transporte en un trayecto de 20 millas desde su domicilio.

**1-866-527-9933, TTY 1-800-255-0135**

**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).

**1-800-941-4647, TTY 711**



istock.com/paulaphoto

**Cuidadores:** UnitedHealthcare ofrece herramientas y consejos para los miembros y sus familiares, vecinos o amigos de confianza que puedan apoyarlos con su atención.

**uhc.com/caregiving**

**Línea para dejar de fumar de Nueva**

**Jersey:** Servicio de asesoramiento gratuito para fumadores que están listos para dejar el hábito.

**1-866-657-8677, TTY 711**

**njqitline.org**

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

**liveandworkwell.com**

**Línea telefónica para casos de suicidio y**

**crisis:** Llame o envíe un mensaje de texto si necesita apoyo en caso de crisis o está preocupado por otra persona.

**988**



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 o 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 número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, 24 horas al día, 7 días a la semana.

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 al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

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 al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, 24 horas al día, 7 días a la semana.

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at 1-800-941-4647, TTY 711

Yog cov ntaub ntawv muab tuaj hauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 1-800-941-4647, TTY 711.

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, faamolemole fa'afesoota'i mail e vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-800-941-4647, TTY 711.

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-800-941-4647, телетайп 711.

Якщо інформація, що додається, подана не на Вашій рідній мові, зателефонуйте до UnitedHealthcare Community Plan 1-800-941-4647 для осіб з порушеннями слуху 711.

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-800-941-4647, TTY 711 로 UnitedHealthcare Community Plan 에 전화하십시오.

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-800-941-4647 TTY 711.

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ። 1-800-941-4647። መስማት ለተሳናቸው TTY 711።

ተተሓሳዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋችሁም ተዘይኮይኑ፤ ብሽብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጥሪ ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡- 1-800-941-4647 ምስማዕ ንተጸገሙ/TTY 711።

Si la información adjunta no esta en su lengua maternal, llame a Unitedhealthcare Community Plan al 1-800-941-4647, TTY 711.

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ເບີ 1-800-941-4647, TTY 711.

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chánh của quý vị, xin gọi cho UnitedHealthcare Community Plan theo số 1-800-941-4647, TTY 711.

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-800-941-4647 聽障專線 TTY 711。

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-800-941-4647, សម្រាប់អ្នកឆ្លង់ TTY 711។

Kung ang nakalip na impomasyon ay wala sa iyong panguhanig wika, mangyaring tumawaga sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-800-941-4647 (TTY: 711).

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفا با United Healthcare Community Plan با شماره 1-800-941-4647 تماس حاصل نمایید وسیله ارطباتی برای نا شنوایان- TTY 711.