



HealthTALK

VERANO 2018 | TURN OVER FOR ENGLISH!



KidsHealth®

UnitedHealthcare y KidsHealth® se han unido para darle los consejos que necesita, en el momento que los desea. Los padres pueden recibir consejos aprobados por médicos. Los niños pueden encontrar entretenidos cuestionarios, juegos y videos sobre salud. Los adolescentes pueden obtener respuestas y consejos sobre preguntas acerca de su cuerpo y mente. Para obtener información al alcance de su mano, visite uhc.com/kids hoy.

Nota: Toda la información se provee solo para fines educativos. Para obtener consejos, diagnósticos y tratamientos médicos, consulte a su médico.

¿Tiene dolor de muelas?



El dolor de muelas es la quinta causa más común de las visitas a la sala de emergencias (emergency room, ER). Sin embargo, hasta un 79 por ciento de las visitas dentales a la sala de emergencias podrían manejarse mejor en el consultorio de un dentista. La mayoría de los hospitales no cuentan con dentistas en la sala de emergencias, por lo que no pueden hacer mucho para ayudar a los pacientes con dolor de muelas.

Por ello es importante contar con un “hogar dental”. Este es el consultorio al cual debe acudir para atender sus problemas dentales. El dentista al que acude periódicamente puede ayudarle cuando sienta dolor. Pero lo más importante es que puede ayudarle a evitar dolores de muelas gracias a la atención preventiva.

 **Usted tiene cobertura dental.** Los servicios cubiertos incluyen controles de rutina, limpiezas, radiografías y empastes. Estos servicios están disponibles sin costo para usted. Algunos servicios adicionales también están cubiertos. Consulte siempre a su dentista antes de someterse a un trabajo dental. Su dentista puede decirle si tiene que pagar los servicios. Puede obtener más información acerca de sus beneficios dentales y encontrar un dentista de la red cercano a usted en myuhc.com/CommunityPlan. O llame a Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación.

Pregunte al Dr. Health E. Hound.®

P: ¿Por qué mi bebé necesita tantas vacunas?

R: Cuando su bebé cumpla 2 años de edad, recibirá más de 20 vacunas, las cuales lo protegerán contra 14 enfermedades distintas. Pareciera que son muchas. Sin embargo, cada una de ellas es importante.

Algunas de las enfermedades contra las cuales vacunamos son poco frecuentes en Estados Unidos gracias a las vacunas. No obstante, aún están presentes en otros lugares del mundo. Si no vacunáramos,

podrían reaparecer en nuestro país. Otras enfermedades siguen siendo comunes aquí. Los bebés y los niños pequeños pueden ponerse muy enfermos a causa de estas graves enfermedades.

Las vacunas son seguras. Se ha demostrado que funcionan bien y las complicaciones son poco frecuentes. Los estudios demuestran que no causan autismo ni otras afecciones.

Su bebé recibirá todas las vacunas que necesite en sus controles habituales. Lleve un registro de las vacunas que reciba su hijo y la fecha en que se las pongan. Comparta esta lista con los proveedores nuevos a los cuales visite.



Obtenga todo. Obtenga más información acerca de las vacunas y otros temas de salud infantil en uhc.com/kids.

Usted decide.

Usted tiene derecho de tomar sus propias decisiones médicas. Su proveedor le explicará sus opciones de tratamiento.

Usted tiene derecho a “rechazar” un tratamiento. Es posible que se le pida que firme un formulario para “aceptar” el tratamiento que desea. Esto se denomina consentimiento informado.

Pero, ¿qué sucede si está demasiado enfermo para dar su consentimiento? Una voluntad anticipada permitirá que los proveedores sepan qué tipo de tratamiento desea. Los tipos de voluntades anticipadas para atención médica incluyen:

- Un testamento vital explica qué tipo de tratamiento desea.
- Un poder de duración indefinida permite que otra persona tome decisiones en su nombre. También puede tener un poder de duración indefinida para la atención de salud mental.



Tome nota. Pida a su médico o al hospital un formulario que le sirva como referencia para crear una voluntad anticipada. Los formularios también están disponibles en línea. Entregue copias del formulario a sus proveedores y a alguien en quien usted confíe, y guarde una copia para usted.

¿Le recetaron un opiáceo?

3 preguntas para hacer a su médico.

Las sobredosis de drogas constituyen actualmente la principal causa de muerte en personas menores de 50 años. El reciente aumento en las sobredosis se debe a un fuerte incremento en el consumo de opiáceos. Entre los opiáceos se encuentran medicamentos de venta con receta como Vicodin y Oxycontin. También incluyen heroína y otras drogas ilícitas.

Muchas personas que se vuelven adictas a los opiáceos comenzaron a usarlos cuando se los recetaron para aliviar el dolor. Otras han utilizado indebidamente las pastillas que le han quedado a algún amigo o familiar.

Si su médico o dentista le receta un analgésico, hágase cargo de su salud y averigüe exactamente lo que le están dando. Haga estas tres preguntas a su proveedor:

- 1. ¿Existen otras opciones que pueden tratar mi dolor?** Los opiáceos no son la única opción. Otras opciones para tratar el dolor pueden ayudarle a sentirse mejor. Estas incluyen analgésicos de venta sin receta o fisioterapia.
- 2. ¿Cuáles son mis riesgos de adicción?** Algunas personas pueden ser más propensas a la adicción que otras. Tomar opiáceos por un período puede aumentar el riesgo de dependencia y adicción.
- 3. ¿Cómo interactúa este medicamento con otros medicamentos que estoy tomando?** Los opiáceos pueden ser mortales si se mezclan con otros fármacos, especialmente los que se toman para tratar la ansiedad, trastornos del sueño y convulsiones. Es una mala idea mezclar alcohol con un analgésico opiáceo.

 **¿Necesita ayuda?** El tratamiento para los trastornos por consumo de sustancias es un beneficio cubierto. Llame al Servicio de canalización para tratamiento de la Administración de abuso de sustancias y servicios de salud mental al **1-800-662-HELP (4357)** o a HOPEline del Estado de Nueva York al **1-877-8-HOPENY (1-877-846-7369)** para comenzar su recuperación.



5 datos sobre la clamidia.

1. La clamidia es la infección de transmisión sexual (ITS) que se diagnostica con mayor frecuencia. Tanto hombres como mujeres pueden adquirirla.
2. Las bacterias que causan la clamidia se transmiten al tener relaciones sexuales. El uso de condones puede reducir el riesgo.
3. Generalmente, la clamidia no presenta síntomas. Los expertos recomiendan que las mujeres y las adolescentes sexualmente activas de hasta 25 años de edad se realicen un examen cada año. El examen se puede realizar con una muestra de orina.
4. La clamidia se puede curar con antibióticos. Ambas personas en la pareja se deben tratar. No debe tener sexo hasta que el tratamiento haya finalizado.
5. Si no se trata, la clamidia puede causar infertilidad. Se puede transmitir a un bebé en el momento del nacimiento. Asimismo, puede causar complicaciones en el embarazo u otros problemas graves.

 **Encuentre al Dr. Correcto.** Consulte a su proveedor de atención primaria para orientación y pruebas de detección de ITS. ¿Necesita un nuevo PCP? Visite **myuhc.com/CommunityPlan** o use la aplicación **Health4Me**®. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación.



Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

Medicaid/CHIP: 1-800-493-4647

Wellness4Me: 1-866-433-3413

Essential Plan: 1-866-265-1893

TTY 711

Nuestro sitio web y aplicación: Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/CommunityPlan

Health4Me®

MyHealthLine™: ¿No tiene un teléfono móvil?

Llame a Servicios para miembros para obtener más información acerca de Lifeline, un programa telefónico federal sin costo.

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo.

1-800-599-5985, TTY 711

KidsHealth®: Obtenga información confiable sobre temas de salud para y sobre niños.

uhc.com/kids

Línea nacional contra la violencia

doméstica: Reciba apoyo, recursos y consejos las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-800-799-SAFE,

TTY 1-800-787-3224

thehotline.org

NYS Quitline: Reciba ayuda gratuita para dejar de fumar.

1-866-697-8487, TTY 711

¿Se mudará? Llame a Servicios para miembros para averiguar cómo actualizar su información.

Gáñele el cáncer.

¿Es ya su fecha para un examen de detección?

Los exámenes de detección de cáncer pueden ayudar a detectar los tipos de cáncer comunes en forma temprana. Si se detecta prematuramente, el cáncer generalmente se puede tratar. Incluso algunos tipos de cáncer se pueden prevenir con los exámenes de detección. Para las personas en riesgo promedio, la Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda:

QUÉ: Mamografía.

POR QUÉ: Para detectar el cáncer de mama en forma temprana.

CUÁNDO: Mamografías anuales para mujeres a partir de los 40 o 45 años, según su riesgo. Mamografías cada dos años a partir de los 55 años. (Las mujeres con un alto riesgo pueden continuar los exámenes anuales después de los 55 años).

QUÉ: Colonoscopia.

POR QUÉ: Para detectar o prevenir el cáncer colorrectal.

CUÁNDO: Colonoscopia para hombres y mujeres cada 10 años a partir de los 50 años. También hay disponibles otros exámenes de cáncer colorrectal; los intervalos varían.

QUÉ: Citología y examen de detección de VPH.

POR QUÉ: Para detectar o prevenir el cáncer de cuello uterino.

CUÁNDO: Citología para mujeres cada tres años entre los 21 y 29 años. La citología y los exámenes de VPH cada cinco años entre los 30 y 65 años. Los exámenes pueden terminar a los 65 años en el caso de mujeres con un historial de resultados de citología normales.



¿Está en riesgo? Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer. Pregúntele si tiene que comenzar los exámenes de detección a una edad más temprana o hacérselos con mayor frecuencia.



NOTIFICACIÓN DE LA NO-DISCRIMINACIÓN

UnitedHealthcare Community Plan cumple con los requisitos fijados por las leyes Federales de los derechos civiles. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

UnitedHealthcare Community Plan provee lo siguiente:

- Asistencia y servicios gratuitos de ayuda para las personas con discapacidades en su comunicación con nosotros, con:
 - Interpretes calificados en el lenguaje de señas
 - Información por escrito en diferentes formatos (letras de mayor tamaño, audición, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios gratuitos con diversos idiomas para personas para quienes el inglés no es su lengua materna, como:
 - Interpretes calificados
 - Información impresa en diversos idiomas

Si usted necesita estos servicios, por favor llame gratuitamente al número anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Si usted piensa que UnitedHealthcare Community Plan no le ha brindado estos servicios o le han tratado a usted de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante el Coordinador de los Derechos Civiles (Civil Rights Coordinator) haciéndolo por:

- Correo: Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
- Correo electrónico: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Usted también puede presentar una queja acerca de sus derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, haciendo por:

Internet: Sitio en Internet para la Oficina de Derechos Civiles en
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Correo: U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201

Teléfono: Gratuitamente al 1-800-868-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

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 **1-800-493-4647, TTY 711**, de lunes a viernes, 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

LANGUAGE ASSISTANCE

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-493-4647 TTY/711.	English
ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-493-4647 TTY/711.	Spanish/ Español
注意：您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-493-4647 TTY/711。	Chinese/ 中文
ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-493-4647 رقم هاتف الصم والبكم TTY/711.	Arabic/ اللغة العربية
주의: 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 1-800-493-4647 TTY/711로 전화하시기 바랍니다.	Korean/ 한국어
ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-493-4647 (телетайп: TTY/711).	Russian/ Русский
ATTENZIONE: Nel caso in cui la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il 1-800-493-4647 TTY/711.	Italian/ Italiano
ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-493-4647 TTY/711.	French/ Français
ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-493-4647 TTY/711.	French Creole/ Kreyòl ki soti nan Fransè
אכטונג: אויב איר רעדט אידיש, זענען פאראן פאר אייך שפראך הילף סערוויסעס פריי פון אפצאל. רופט 1-800-493-4647 TTY/711.	Yiddish/ אידיש
UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-800-493-4647 TTY/711.	Polish/ Polski
PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyong pantulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-493-4647 TTY/711.	Tagalog
দৃষ্টি আকর্ষণ: যদি আপনার ভাষা “Bengali বাংলা” হয় তাহলে আপনি বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পাবেন। 1-800-493-4647 TTY/711 নম্বরে ফোন করুন।	Bengali/ বাংলা
KUJDES: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-493-4647 TTY/711.	Albanian/ Shqip
ΠΡΟΣΟΧΗ: Στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε 1-800-493-4647 TTY/711.	Greek/ Ελληνικά
توجه دیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے زبان سے متعلق مدد کی خدمات مفت دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-800-493-4647 TTY/711.	Urdu/ اردو