



HealthTALK

OTOÑO 2019



Dulce o travesura.

De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, la mayoría de los estadounidenses comen y beben demasiada azúcar agregada. Cuando regale golosinas de Halloween este otoño, considere bocadillos como pretzels, palomitas de maíz, chicles sin azúcar y mezcla de frutos secos. Estas son opciones más saludables que los caramelos.

Combata la gripe.

Vacúnese contra la gripe esta temporada.

El virus de la gripe es muy común, una vacuna anual contra la gripe es la mejor protección. Todos a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse cada año. Necesita vacunarse cada año contra la gripe porque cada temporada de gripe es diferente.



Las siguientes son otras 3 formas para evitar contraer la gripe este otoño:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Aliméntese bien, practique ejercicio, beba mucha agua y duerma lo suficiente.
- Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.



No se arriesgue, vacúnese. La vacuna contra la gripe no tiene ningún costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es el consultorio de su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP).

También puede vacunarse en cualquier clínica o farmacia que acepte su plan.

Visite myuhc.com/CommunityPlan para encontrar una sucursal cerca de usted.



Cuide su corazón.

La insuficiencia cardíaca congestiva (Congestive heart failure, CHF) es una enfermedad que afecta el corazón. Esto significa que el corazón no bombea bien y llega menos sangre a sus músculos y órganos. La CHF causa dificultad para respirar (especialmente al momento de hacer ejercicio o de acostarse en cama), fatiga, debilidad e hinchazón en los tobillos.

La CHF afecta a casi 6 millones de adultos en los Estados Unidos. Alrededor de la mitad de las personas diagnosticadas con CHF morirán en los 5 años próximos a su diagnóstico.

Si es diagnosticado con CHF, su proveedor le recomendará un tratamiento y un cambio de estilo de vida. Esto incluye descansar más o cambiar sus actividades diarias, una dieta baja en sal y tomar medicamentos.

Tomar acciones para prevenir la CHF es la mejor manera para evitarla. Puede reducir el riesgo, controlando su presión arterial, perdiendo peso si su médico le recomienda hacerlo, ejercitándose y comiendo menos sal.

Las mamografías salvan vidas.

Programe su prueba de detección.

El cáncer de seno es uno de los tipos de cáncer más comunes en las mujeres. Este año se les diagnosticará cáncer a aproximadamente 268,600 mujeres en los Estados Unidos.

Octubre es el mes de concientización del cáncer de seno. Es una buena ocasión para programar una mamografía si ya es momento de que se la haga. Una mamografía es una radiografía del seno. Se utiliza para detectar el cáncer de mama en etapa temprana, antes de que note un bulto. Cuando se detecta de forma temprana, el cáncer generalmente se puede curar.

Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer de mama, como sus antecedentes de salud familiares y personales, etnia y estilo de vida. Cada mujer debe hacerse una mamografía de referencia entre los 35 y 40 años, y luego anualmente.



¿Está en riesgo? Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer de mama. Si necesita ayuda para programar una cita o encontrar un proveedor, llame a Servicios para miembros de forma gratuita al **1-800-941-4647, TTY 711**. O bien, visite **myuhc.com/CommunityPlan**.



Planifique para dejar de fumar.

El consumo de tabaco es la mayor causa prevenible de enfermedad y muerte. No existe una forma segura de consumir tabaco. Si usted consume tabaco, considere dejar de fumar en el Great American Smokeout® (evento de intervención anual para dejar de fumar), un evento nacional organizado por la Sociedad Estadounidense del Cáncer. Este año el evento será el 21 de noviembre.



¿Es el momento de dejar de fumar?

Puede dejar de fumar para siempre con la ayuda adecuada. Obtenga asistencia e información por teléfono llamando a QuitLine al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**, TTY 711.



Olvídelo.

Es perfectamente natural sentirse estresado a veces. Todos lo sienten. No todo el estrés es malo, pero el estrés a largo plazo puede afectar su salud. Por eso es importante manejarlo. Los siguientes son 4 consejos para hacer frente al estrés:

- 1. Haga ejercicio con regularidad.** Caminar solo 30 minutos al día puede ayudar a mejorar su estado de ánimo y reducir el estrés.
- 2. Pruebe una actividad de relajación.** La meditación, el yoga y el tai chi pueden ser relajantes. Dibujar o colorear también puede ser tranquilizante.
- 3. Defina metas y prioridades.** No tiene que hacer todo de una vez. Decida qué se debe hacer ahora y qué puede esperar.
- 4. Manténgase conectado.** Está bien recurrir a los amigos, familiares o proveedores de atención médica para recibir apoyo emocional o de otro tipo.



Relájese. Para obtener información sobre sus beneficios de salud del comportamiento, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-941-4647**, TTY 711.



El sarampión está en aumento.

¿Está protegido su hijo?

El sarampión es contagioso y se puede propagar rápidamente. Este año se han confirmado más de 900 casos de sarampión en 24 estados. Esto es casi 9 veces más que el número de casos que se informaron en 2017.

La mayoría de las personas que se enferman de sarampión no se han vacunado. Por ello es importante estar al día con las vacunas.

Puede proteger a su hijo contra el sarampión con una vacuna que protege contra 3 enfermedades: sarampión, paperas y rubéola (MMR). La vacuna MMR ha demostrado ser segura. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomiendan que los niños reciban 2 dosis de esta vacuna:

- La primera dosis a los 12 a 15 meses.
- La segunda dosis antes de entrar a la escuela (entre los 4 y 6 años).

Los brotes de las enfermedades que se pueden prevenir con vacunas son graves. Vacune a su hijo y ayude a mantener segura a la comunidad.



Pregunte a su médico. Pida al proveedor de su hijo una copia de su registro de vacunación. Asegúrese de que su hijo haya recibido todas las vacunas que necesita.



Resource corner.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-800-941-4647, 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®

QuitLine: Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669), TTY 711

Text4baby: Reciba mensajes de texto GRATIS en su teléfono celular cada semana de acuerdo con su etapa del embarazo. **Inscríbese enviando la palabra BABY o BEBE al 511411.** Luego, ingrese el código de participante HFS.

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo (llamada gratuita).
1-800-599-5985, TTY 711

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

¿Quiere recibir información en formato electrónico? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico (llamada gratuita).
1-800-941-4647, TTY 711

Controle su presión arterial.

Bájela.

Controlar su presión arterial puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón. Si tiene hipertensión (presión arterial alta), estos consejos pueden ayudar a reducirla. Si su presión arterial es normal, estos consejos pueden ayudar a mantenerla de esta forma.

- 1. Mantenga un peso saludable.** Pierda peso si su médico se lo recomienda.
- 2. Muévase.** Plantee como objetivo una actividad diaria moderada durante 30 minutos.
- 3. Coma sano.** Consuma más frutas, vegetales y proteínas magras. Reduzca las grasas saturadas. Lea las etiquetas en los paquetes de las comidas.
- 4. Reduzca el sodio.** Escoja otras especias para añadir sabor a sus comidas. Limite el consumo de comidas procesadas y de restaurantes.
- 5. Limite el consumo de alcohol.** Un trago al día para las mujeres o dos para los hombres es una cantidad moderada. o, no consuma nada de alcohol.
- 6. Tome su medicamento.** Si su médico le receta un medicamento para la presión arterial, tómelo según las indicaciones. Use notas, alarmas o llamadas telefónicas para ayudarlo a recordar.



Hágase examinar. Una presión arterial saludable es de 120/80 o menor. La presión arterial alta es 140/90 o mayor. Una lectura intermedia es considerada prehipertensión o presión arterial alta en el límite.





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.