



# HealthTALK

OTOÑO 2020



## Planifique para dejar de fumar.

¿Sabía usted que las personas que fuman una cajetilla diaria gastan en promedio más de \$2,000 al año en cigarrillos? Y casi el 70% de los fumadores dicen que quieren dejar de fumar por completo. Ahorre dinero para cosas que son importantes y mejore su salud. Hoy puede dejar de fumar para siempre con la ayuda adecuada. Hay recursos disponibles en [quitnow.net](https://quitnow.net).



istock.com: zoomzoom

## Las mamografías salvan vidas.

### No le tema a este examen.

Muchas mujeres que tienen cáncer de seno no presentan síntomas. Por ello es tan importante realizarse mamografías de forma periódica. Una mamografía es una radiografía del seno que se usa para la detección de cáncer de seno. Las mujeres deben hacerse una cada 2 años a partir de los 50 años.

Posiblemente haya escuchado que las mamografías son incómodas. Durante la radiografía, puede sentir cierta presión o dolor cuando las 2 placas aplanan su seno. Pero el examen es rápido y cualquier molestia desaparece rápidamente. No tema programar su mamografía. ¡Puede salvarle la vida!



**Programe su prueba de detección.** Si tiene alguna inquietud acerca de la mamografía, llámenos a la línea gratuita **1-800-941-4647, TTY 711**. También podemos ayudarle a programar una cita o a encontrar un proveedor.



## Consultas de salud a distancia o telemedicina.

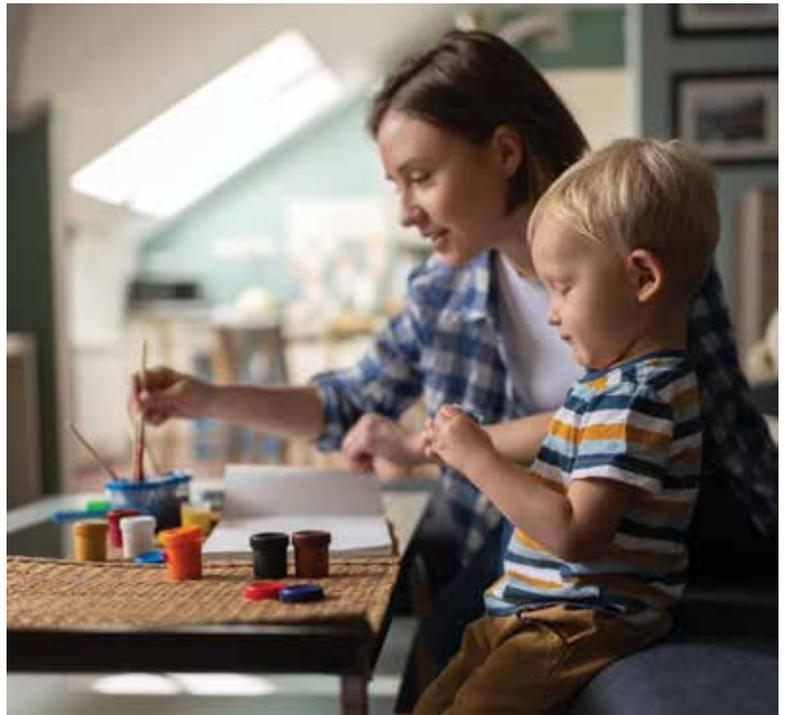
Es posible que en estos días tenga inquietudes en cuanto a consultar a un médico en persona. Sin embargo, es importante que siga viendo a un proveedor de atención médica y mantenga su salud en perfectas condiciones. Concertar una consulta de telemedicina puede ayudarlo a hacerlo desde la seguridad y comodidad de su hogar. También puede reunirse con un proveedor en línea para necesidades de urgencia, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

### ¿Qué es la telemedicina?

La telemedicina es una consulta con un proveedor a través de una computadora, una tableta o un teléfono inteligente en lugar de visitar al médico en el consultorio. Pregunte a su proveedor si ofrece servicios de telemedicina. La telemedicina puede ser una buena opción para:

- Hacer preguntas acerca de sus síntomas.
- Obtener consejos para ayudar a controlar sus afecciones.
- Obtener recetas de medicamentos y su envío a la farmacia.

Si no está seguro de si una consulta de telemedicina es la mejor opción para usted, llame primero a NurseLine para obtener asesoramiento sin costo para usted. Las enfermeras están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Solo llame a la línea gratuita al **1-800-941-4647**, TTY 711.



## Pruebas de plomo.

### ¿Por qué es importante para la salud de su hijo?

El plomo se encuentra a menudo en las tuberías o en la pintura de las casas antiguas. También se puede encontrar en juguetes pintados, cosméticos y remedios caseros hechos o fabricados fuera de los Estados Unidos. Incluso se encuentra en la tierra y en el polvo. Debido a que los bebés y los niños pequeños a menudo introducen sus manos y juguetes en la boca, pueden ingerir plomo y también pueden inhalarlo.

Cuando el plomo ingresa al organismo, puede acabar en la sangre, huesos u órganos. Demasiado plomo en el organismo de un niño conduce a la intoxicación por plomo. Puede generar un crecimiento lento o problemas de desarrollo.

Muchos niños que padecen intoxicación por plomo no presentan síntomas, es por eso que las pruebas son importantes. Los expertos recomiendan que se realicen las pruebas para detectar la concentración de plomo en sangre a la edad de 1 y 2 años. Las pruebas para detectar la concentración de plomo en sangre son parte de una revisión médica a estas edades.



**Programe su prueba de detección.** ¿Necesita su hijo someterse a una prueba de detección de plomo? Pregúntele a su médico.

# Evalúe sus conocimientos sobre el COVID-19 y la influenza.

Conozca los mitos y las verdades.

Estamos desafiando a los miembros de UnitedHealthcare Community Plan a un juego de trivia en Trivia Outbreak, un juego en línea gratuito. Puede obtener una alta calificación con sus conocimientos sobre entretenimiento, deportes, historia y más. Primero, evalúe su conocimiento de los mitos sobre la influenza y el COVID-19 a continuación. Luego, visite **TriviaOutbreak.myuhc.com** para divertirse con el juego en línea. También, asegúrese de revisar **myuhc.com** para obtener recursos como nuestro detector de síntomas de COVID-19 y los lugares para hacerse pruebas.

## ¿Verdadero o falso?

**1** El COVID-19 se transmite principalmente por el contacto con las superficies.

**Falso.** El COVID-19 se transmite principalmente de una persona a otra. Se propaga a través de gotitas respiratorias que viajan por el aire cuando la gente estornuda, tose o habla.

**2** Si el año pasado me vacuné contra la influenza, este año tengo que hacerlo nuevamente.

**Verdadero.** La protección inmunitaria que le brinda la vacuna contra la influenza disminuye con el tiempo. Todos a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la influenza cada año.

A medida que nos acercamos al otoño y al invierno, es importante no olvidarnos de la influenza estacional. Asegúrese de vacunarse contra la influenza esta temporada. Esta vacuna ayuda a evitar que usted y su comunidad se enfermen.

 **Es lo mejor que puede hacer.** La vacuna contra la gripe no tiene ningún costo para usted.

Puede vacunarse en el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP) o en cualquier clínica o farmacia que acepte su plan. Visite **myuhc.com/CommunityPlan** para encontrar una sucursal cerca de usted.

**3** Para que sea eficaz, debe lavarse las manos durante al menos 20 segundos.

**Verdadero.** Lávese las manos durante al menos 20 segundos cada vez que vuelva a casa de un lugar público. También lávese las manos después de sonarse la nariz, estornudar o toser. Piense en la canción “Cumpleaños feliz” de principio a fin dos veces mientras se lava las manos. Eso asegurará que se lave las manos durante al menos 20 segundos.

**4** El desinfectante para manos funciona mejor que el jabón tradicional porque contiene alcohol.

**Falso.** El lavado de manos es la regla de oro. Es más eficaz que el desinfectante para manos para eliminar y matar los virus y gérmenes de las manos. Considere el desinfectante para manos como una opción portátil para aquellas veces en que no tenga acceso a agua y jabón.





## Rincón de recursos.

**Servicios para miembros:** Encuentre un médico, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para concertar una cita, en cualquier idioma (llamada gratuita).

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

**Nuestro sitio web:** Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

**[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**

### **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**

**[njquitline.org](http://njquitline.org)**

**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](http://UHHealthyFirstSteps.com)**

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

**[LiveandWorkWell.com](http://LiveandWorkWell.com)**

**¿Prefiere el correo electrónico?** Llame a Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico para poder enviarle información importante sobre su plan de salud directamente a su bandeja de entrada (llamada gratuita).

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



## Conozca sus beneficios.

### Los servicios de EPSDT están cubiertos bajo atención de salud administrada.

Como miembro de UnitedHealthcare Community Plan, los servicios de EPSDT están disponibles para usted. EPSDT significa detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (Early Periodic Screening, Diagnostic, Treatment, EPSDT). Los EPSDT pueden detectar problemas de salud y desarrollo. Estos pueden incluir problemas relacionados con el trastorno del espectro autista (TEA), los cuales afectan las habilidades de comunicación, comportamiento y sociales.

El tratamiento puede implicar más de una terapia, cada una de las cuales se enfoca en un conjunto diferente de habilidades para apoyar el desarrollo de un niño. Los servicios de TEA están cubiertos bajo atención de salud administrada.

- Fisioterapia, terapia del habla y terapia ocupacional.
- Integración sensorial (IS) por terapeutas ocupacionales.
- Evaluaciones y dispositivos de comunicación aumentativa y alternativa (CAA).
- Análisis de comportamiento aplicado (ACA).

El ACA ayuda a detectar los cambios sociales y del entorno que afectan el comportamiento. Esta terapia puede ayudar a mejorar las habilidades de comunicación, la atención, la concentración, las habilidades sociales y la memoria. El ACA también puede mejorar el trabajo escolar y disminuir los problemas de comportamiento. La necesidad de los servicios de ACA la debe determinar un profesional de atención médica calificado que pueda hacer un diagnóstico de autismo.



**¿Tiene alguna pregunta?** Si necesita servicios de ACA o tiene preguntas, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-941-4647, TTY 711**.

# COVID-19



## Mensaje importante de UnitedHealthcare sobre el coronavirus (COVID-19)

Su salud y bienestar son nuestra máxima prioridad. Por esta razón, queremos asegurarnos de que esté informado sobre el coronavirus (COVID-19). Trabajamos junto a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), y nos guiamos por la información más reciente de estos. A su vez, estamos en contacto con los departamentos de salud pública locales y estatales. Para obtener la información y los recursos más actualizados sobre prevención, cobertura, atención y apoyo, visite [UHCCommunityPlan.com/covid-19](https://www.uhccommunityplan.com/covid-19).

## ¿Cómo puedo protegerme de la COVID-19?

La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar estar expuesto a este virus. Como en el caso de toda enfermedad potencial, como la gripe, es importante seguir buenas prácticas de prevención, que incluyen:

- Lavarse las manos con jabón y agua durante 20 segundos o usar desinfectante para manos a base de alcohol con, al menos, 60 % de alcohol si no hay jabón y agua disponibles.
- No se toque los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.
- Trate de no acercarse a personas que puedan estar enfermas.
- No comparta tazas ni utensilios de cocina con personas que están enfermas.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y, luego, tire el pañuelo a la basura.
- Si bien la vacuna contra la gripe no detiene a la COVID-19, sigue siendo bueno protegerse contra la gripe. Comuníquese con su proveedor de atención primaria y programe la administración de la vacuna contra la gripe.

## Manténgase informado sobre las recomendaciones más recientes:

- Para obtener la información más actualizada sobre la COVID-19, visite la página sobre la COVID-19 de los CDC [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)



## Cinco pasos para lavarse las manos correctamente

Lavarse las manos es una de las mejores maneras de protegerse a usted mismo y a su familia de la enfermedad. Durante la pandemia de la COVID-19, mantener las manos limpias es especialmente importante para ayudar a prevenir la propagación del virus.

Lavarse las manos es fácil y es una de las formas más efectivas de prevenir la propagación de los gérmenes. Las manos limpias pueden evitar que los gérmenes se propaguen de una persona a otra y en toda una comunidad, desde su hogar y lugar de trabajo hasta hospitales y centros de cuidado infantil.

### Siempre siga estos cinco pasos

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y aplíquese jabón.
2. Enjabónese las manos frotándolas con el jabón. Enjabónese la parte posterior de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Refriéguese las manos durante, al menos, 20 segundos. ¿Necesita un temporizador? Tararee la canción del “Feliz cumpleaños” de principio a fin dos veces.
4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.
5. Séquese las manos con una toalla limpia o déjelas secar al aire libre.

Obtenga más información sobre el lavado de manos regular en [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing).



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 mai le 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 711로 UnitedHealthcare Community Plan에 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 በድንቁቃ ካልሆነ፤ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡- 1-800-941-4647 መስማት ለተሳናቸው/TTY 711።

ተተላሊዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኩም ተዘይከይኑ፤ ብኹብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡- 1-800-941-4647 ምስማኑ ንተጻግሙ/TTY 711።

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

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມາພີ່ມແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, 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。

ប្រើសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសារដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-800-941-4647, សម្រាប់អ្នកផ្ទះ TTY 711 ។

Kung ang nakalakilip na impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag 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 ارطبا تی برای نا شنوایان- TTY 711.