

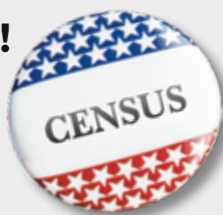


VERANO 2020



¡Haga que su familia cuente!

¿Sabía usted que en Estados Unidos se llevará a cabo un censo? Es importante responder porque el censo determina cómo se gasta el dinero federal. Asimismo, afecta la cantidad de representantes que su estado tendrá en el Congreso. Puede responder en línea, por teléfono o por correo postal. Obtenga más información y responda hoy en 2020census.gov.



Salud a tiempo.

Su guía para el cuidado prenatal y posparto.

El cuidado oportuno prenatal y posparto puede ayudarla a tener un embarazo, un parto y una recuperación saludables. A continuación, le mostramos cuándo consultar a su médico o partera:

- Al menos una vez antes de la semana 12.
- Cada 4 semanas hasta la semana 28.
- Cada 2 semanas hasta la semana 36.
- Cada semana hasta el parto.
- De 4 a 6 semanas después del parto (más 2 semanas después del parto si tiene una cesárea).



Dé el primer paso. UnitedHealthcare ofrece un programa llamado Healthy First Steps®, el cual es un recurso integral para todos los asuntos relacionados con la maternidad. Todas las mujeres embarazadas y las mamás que tienen hijos menores de 15 meses pueden inscribirse. Para obtener más información, llame al **1-800-599-5985, TTY 711**. O bien, visite el nuevo sitio web, UHHealthyFirstSteps.com.



Cambios sutiles.


Cómo detectar el cáncer de piel.

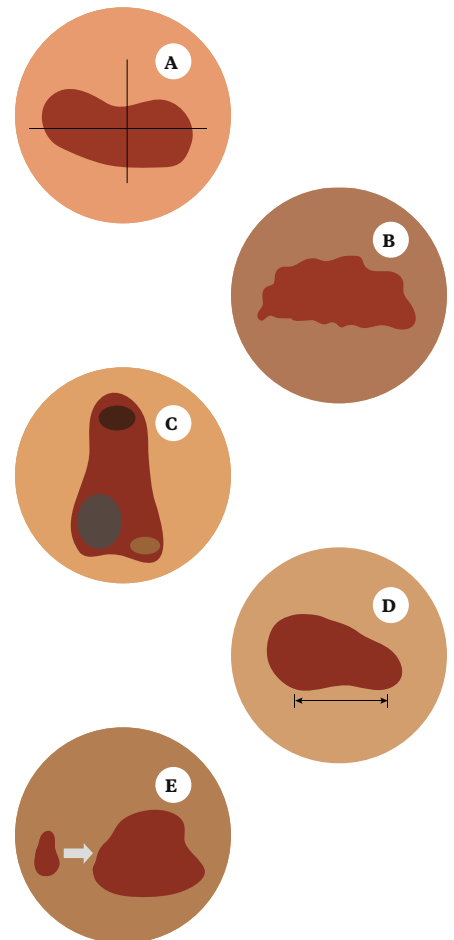
¿Sabía usted que el cáncer de piel es el cáncer más común en los Estados Unidos? Puede afectar a cualquier persona, sin importar el color de su piel. La buena noticia es que casi todos los cánceres de piel se pueden tratar si se detectan a tiempo.

Saber qué buscar es importante. Si observa un cambio en un lunar o una nueva mancha en la piel, recuerde sus ABCDE:

- A. Asimetría:** Una mitad no coincide con la otra.
- B. Borde:** Bordes desiguales, irregulares o mal definidos.
- C. Color:** Variedad de colores, como marrón, tostado, rojo o negro, en diferentes áreas.
- D. Diámetro:** Crece más de $\frac{1}{4}$ de pulgada de ancho.
- E. Evolución:** Cambio de tamaño, forma, color, altura o cualquier otro rasgo.

Una forma sencilla de proteger su piel y reducir su riesgo de tener cáncer de piel es usar protector solar al salir al aire libre. Utilice uno que sea de amplio espectro, resistente al agua y que tenga un factor de protección solar (FPS) de 30 o más. Vuelva a aplicar cada 2 horas. Esto ayuda a proteger la piel de los rayos ultravioleta (UV) del sol que causan cáncer.

 **Consulte a un especialista.** Si observa alguno de estos sutiles cambios en la piel, debe acudir a un profesional. Su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) puede remitirlo a un especialista. Para obtener más información sobre sus beneficios, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-675-1607, TTY 711**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m. O bien, visite nuestro sitio web en **myuhc.com/CommunityPlan**.



Un picnic familiar saludable.

Consejos para que su próximo picnic sea entretenido y seguro.

Las actividades al aire libre son una excelente forma de divertirse y estar activo. Sin embargo, dado que el COVID-19 se ha extendido por todo Estados Unidos, es posible que deba tomar medidas adicionales para mantener a su familia segura y saludable cuando pase tiempo al aire libre. Si está planeando un picnic familiar este verano, intente que sea un grupo pequeño para evitar la propagación de gérmenes. Los siguientes son algunos consejos:

Una guarnición brillante.

Ya sea que vaya a hacer un asado, comer sándwiches o picar bocadillos y entremeses, una ensalada fresca es un complemento perfecto para cualquier comida de verano. Nuestra receta fácil de ensalada de verano incluye pepinos y tomates cherry, que están repletos de nutrientes y llenos de sabor. Busque la receta completa en healthtalksiderecipe.myuhc.com.

Hidrátese.

Su organismo necesita agua, al mantenerse hidratado puede funcionar bien. A algunas personas les resulta más fácil beberla si agregan limón o bayas al agua fría o soda (agua carbonatada). Comer frutas y vegetales frescos con alto contenido de agua, como sandía o pepino, también es una buena opción. Además de beber agua, limite las bebidas azucaradas, alcohólicas o con cafeína, ya que no lo hidratan de la misma forma que el agua.

Muévase.

Las pautas establecen que los niños de 6 años en adelante necesitan al menos 1 hora de actividad física cada día. Las siguientes son algunas ideas para que sus hijos se muevan durante su picnic:

- Camine o vaya en bicicleta al picnic.
- Juegue a atrapar con una pelota o un Frisbee.
- Salte la cuerda.



Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, pregunte por sus beneficios o emita una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-866-675-1607, TTY 711

De lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.

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

myuhc.com/CommunityPlan

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

1-877-440-9409, TTY 711

Quit For Life®: Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar.

quitnow.net

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

UHCHealthyFirstSteps.com

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

LiveandWorkWell.com

Mental Illness and Addiction Crisis Line (Línea para crisis de enfermedades mentales y adicciones): La ayuda está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

1-866-675-1607, TTY 711

¿Quiere recibir información en formato electrónico? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros y brinde su dirección de correo electrónico y número de teléfono celular para recibir correos y mensajes de texto de UnitedHealthcare. Para recibir estos correos y mensajes es necesario que dé su aprobación.

1-866-675-1607, TTY 711

De lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.



¿Es momento de vacunarse?

Asegúrese de que su hijo reciba todas las vacunas que necesita.

Recibir las vacunas que necesita, en el momento correcto, es importante. Las vacunas ayudan a protegerlo contra enfermedades que se pueden prevenir. Llame al proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo para averiguar si está al día con sus vacunas para que pueda comenzar a marcarlas. Programe una cita de inmediato si su hijo debe recibir alguna de estas vacunas, márkuelas a medida que las reciba.

Inmunizaciones.	Vacunas para bebés (del nacimiento a los 15 meses).	Vacunas de refuerzo para niños pequeños (de 4 a 6 años).
HepB: Hepatitis B	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
HepA: Hepatitis A	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
DTaP: Difteria, tétanos, tos ferina	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hib: Haemophilus influenzae tipo b	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
IPV: Poliomielitis	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PCV: Neumococo	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
RV: Rotavirus	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
MMR: Sarampión, paperas, rubéola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varicella: Varicela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Influenza (anualmente)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Es lo mejor que puede hacer. Si su hijo debe recibir una

vacuna, programe una visita con su PCP hoy. Si necesita ayuda para encontrar un nuevo proveedor, podemos ayudarlo. Llame

a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-675-1607,**

TTY 711, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m. O bien, visite

nuestro sitio web en **myuhc.com/CommunityPlan.**

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.

¿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



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 o nacionalidad.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad o nacionalidad, 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, de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.

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, de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.