



Health Talk



Invierno 2021

United
Healthcare®
Community Plan



¿Qué opina?

A partir de marzo posiblemente se le pida que responda una encuesta por correo o por teléfono. Queremos saber qué tan satisfecho está con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, llénela y envíela de vuelta por correo. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud. Sus respuestas serán privadas.

Comienzo saludable

Opciones para consultar a su PCP

Empiece el año con el pie derecho al programar una cita con su proveedor de atención primaria (PCP). Todos los miembros de su familia deben consultar a su PCP una vez al año para una consulta de rutina.

Si este año no se siente cómodo para consultar a su PCP en persona, la telemedicina puede ser una opción. La telemedicina es una consulta a través de una computadora, una tableta o un teléfono inteligente en lugar de visitar al proveedor en el consultorio. Puede tener una consulta de telemedicina solo con audio, pero si utiliza el video en su dispositivo puede tener una mejor cita.

Llame al consultorio de su PCP y pregunte si ofrecen servicios de telemedicina. Programe hoy su próxima consulta en persona o de telemedicina.





Manténgase al día

Las vacunas son importantes incluso durante el COVID-19

Un efecto secundario de las personas que se quedan en casa debido al COVID-19 es que los niños no han consultado a sus proveedores de atención primaria (PCP) para recibir las vacunas programadas. Esto significa que ahora hay más niños en riesgo de tener enfermedades que se pueden prevenir con vacunas.

Aunque puede preocuparle, es completamente seguro que su hijo visite a su PCP en persona para recibir sus vacunas. Muchos proveedores han implementado precauciones adicionales para garantizar que su visita sea segura. Llame al consultorio del proveedor si tiene alguna pregunta o inquietud.

Hable con el proveedor de su hijo sobre las vacunas que necesita. Si su hijo se ha retrasado con sus vacunas, no es demasiado tarde para ponerse al día con las que no recibió. Mantenerse al corriente con las vacunas evita que su hijo y otros se enfermen.

Desde el nacimiento hasta los 18 años, se recomienda que su hijo reciba varias dosis de las siguientes vacunas:

- Hepatitis B
- Rotavirus
- Difteria, tétanos y tos ferina
- Haemophilus influenzae tipo b
- Poliomielitis
- Enfermedad neumocócica
- Hepatitis A
- Sarampión, paperas y rubéola
- Varicela
- VPH
- Enfermedad meningocócica
- Influenza

Cuando lleve a su hijo a vacunarse, recuerde practicar el mismo comportamiento seguro que tendría en cualquier otro lugar:

- Siga las recomendaciones de su PCP para entrar y salir del edificio
- Mantenga una higiene adecuada antes, durante y después de su visita
- Use un tapabocas



Estamos todos juntos en esto. Para obtener más información acerca de las vacunas durante la pandemia del coronavirus, visite myuhc.com/CommunityPlan.

Tómelo con calma

La temporada de gripe está en plena acción. Si aún no se ha vacunado contra la gripe esta temporada, no es demasiado tarde para hacerlo. Esta vacuna es su mejor protección contra la enfermedad.

La mayoría de las personas que se enferman de gripe no necesitan atención médica. Si le da gripe, siga estos consejos de autocuidado para recuperarse más a gusto:

- Tome un analgésico o un medicamento para reducir la fiebre
- Descanse lo suficiente
- Beba mucha agua
- Quédese en casa para evitar contagiar la enfermedad a otros

Los adultos mayores de 65 años, las mujeres embarazadas, los niños pequeños y las personas con algunas afecciones médicas tienen un mayor riesgo de tener complicaciones de la gripe. Si está en un grupo de alto riesgo y presenta síntomas de la gripe, comuníquese de inmediato con su proveedor.

Cómo manejar la ansiedad

Es natural sentir estrés durante una pandemia. Los temores acerca del COVID-19 y la incertidumbre sobre el futuro son pensamientos comunes. Estos pensamientos pueden causarles a usted o a sus hijos estrés o ansiedad. Pero recuerde que no está solo. Hay apoyo disponible con 100% de cobertura bajo su plan.

Si no se siente cómodo para consultar a alguien en persona, visite myuhc.com/CommunityPlan para buscar proveedores que ofrecen opciones de telemedicina. Los siguientes son 2 consejos que pueden ayudarlos a usted y su familia a lidiar con el estrés y la ansiedad:

- **Tome un descanso.** Apague la televisión. Salga a caminar sin su teléfono. Lea un libro o realice otra actividad que disfrute. Desconectarse por algunas horas puede reducir los niveles de estrés y ayudarlo a centrarse en pensamientos positivos.
- **Concéntrese en su cuerpo.** La ansiedad no afecta solo a su mente. También agrega estrés a su cuerpo. Tomar decisiones saludables puede ayudarlo a sentirse mejor. Aliméntese con comidas balanceadas con gran cantidad de productos integrales y verduras. Haga ejercicio de forma habitual. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que los adultos realicen alrededor de 20 minutos al día de actividad de intensidad moderada y los niños 60 minutos diarios.



Busque apoyo. Encuentre recursos de salud mental en LiveandWorkWell.com. Para encontrar opciones de telemedicina, visite myuhc.com/CommunityPlan.



Zona de actividad

Es hora de relajarse

Si siente estrés debido al COVID-19, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomiendan tomarse un descanso de las actividades diarias. Las artes y manualidades son una excelente opción para eliminar el estrés. De hecho, se ha demostrado que colorear, tanto en el caso de los niños como de los adultos, reduce el estrés y la ansiedad. ¡Saque algunos lápices de colores, crayones o marcadores y haga de esta página una obra de arte!

Rincón de recursos

Servicios para miembros: Encuentre un proveedor, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para concertar una cita, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-877-542-8997, TTY 711

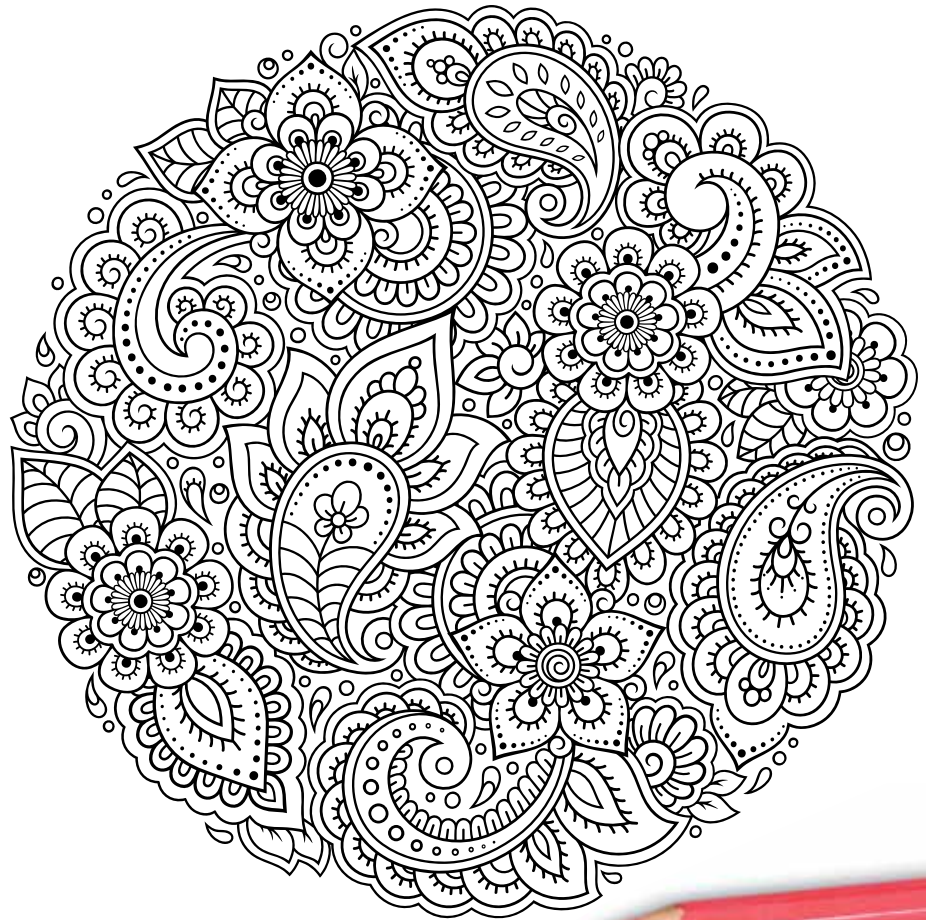
Nuestro sitio web: Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.
myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine: Obtenga asesoramiento en salud por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).
1-877-543-3409, TTY 711

Quit For Life®: Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).
1-866-784-8454, TTY 711
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 recursos de salud mental y consumo de sustancias.
LiveandWorkWell.com



Aún hay más. Descargue más páginas para colorear imprimibles en **healthtalkcoloring.myuhc.com**.

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 cumple con todos los requisitos de las leyes Federales de los derechos civiles relativas a los servicios de los cuidados para la salud. UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios para los cuidados de salud a todos los miembros sin distinción de su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a personas ni les da un tratamiento diferente basado en su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Esto incluye su identificación de sexo, su estado de embarazo o el estereotipo sexual que tengan.

UnitedHealthcare Community Plan también cumple con los requisitos de las leyes estatales pertinentes y no discrimina en base a sus creencias, sexo, expresión de sexo o identidad, orientación sexual, estado civil, religión, veterano dado de alta honorablemente o por su actual condición militar o por el empleo de perros o animales entrenados como guías o para servicios necesarios para una persona con una discapacidad.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad u 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 puede llamarnos o escribirnos sobre una queja en cualquier momento. Le informaremos que recibimos su queja dentro de dos días hábiles. Trataremos de atender su queja de inmediato. Resolveremos su queja dentro de 45 días calendario y le informaremos cómo se resolvió.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-877-542-8997, TTY 711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

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 **1-877-542-8997, TTY 711**.

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 **1-877-542-8997, TTY 711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.



English:

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at **1-877-542-8997, TTY 711.**

Hmong:

Yog cov ntaub ntauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 1-877-542-8997, TTY 711.

Samoan:

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, fa'amolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-877-542-8997, TTY 711.

Russian:

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-877-542-8997, телетайп 711.

Ukrainian:

Якщо інформацію, що додається, подано не Вашою рідною мовою, зателефонуйте представнику UnitedHealthcare Community Plan за телефоном 1-877-542-8997, телетайп 711.

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997, TTY 711 로 UnitedHealthcare Community Plan 에 전화주십시오.

Romanian:

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-877-542-8997, TTY 711.

Amharic:

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፣ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY፡ 711

Tigrinya:

ተተሓሔዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም ተዘይኮይኑ፤ ብክብረትኩም በዚ ዝሰዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡

Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997, TTY 711.

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ເບີ 1-877-542-8997, TTY:711.



Vietnamese:

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chính của quý vị, xin gọi cho UnitedHealthcare Community Plan theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

Traditional Chinese:

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 1-877-542-8997（聽障專線 (TTY) 為 711）

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-877-542-8997 ស្រមាប់អ្នកប្តឹង TTY: 711។

Tagalog:

Kung ang nakalaking impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-877-542-8997, TTY 711.

Farsi:

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفاً با UnitedHealthcare Community Plan با این شماره تماس حاصل نمایید: 1-877-542-8997 وسیله ارطبابی برای ناشنویان - TTY: 711