



Health Talk

iStock.com/whyframestudio



Invierno 2022

United
Healthcare®
Community Plan



Su opinión nos importa

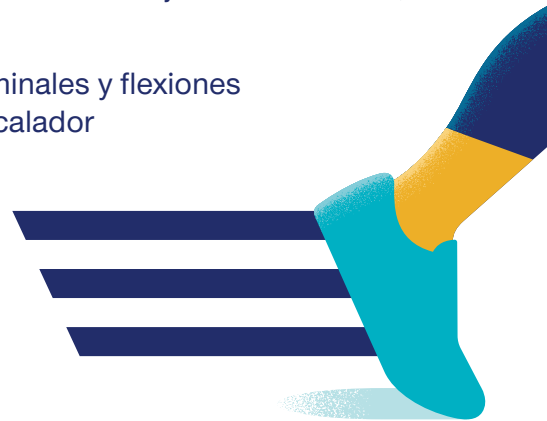
A partir de marzo posiblemente se le pida responder una encuesta por correo o por teléfono. Queremos saber qué tan satisfecho está con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, por favor respóndala. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud. Sus respuestas serán privadas.

Ideas para ejercitarse

Manténgase activo este invierno

Sabemos que el ejercicio es importante, pero no todos tenemos el tiempo o el dinero para ir al gimnasio. Para ejercitarse en casa, intente estos ejercicios simples:

- Ejercicios clásicos como abdominales y flexiones o estocadas, sentadillas y el escalador
- Ejercicios de bajo impacto con peso — si no tiene pesas, use objetos cotidianos que pueda levantar con comodidad
- Yoga — solo necesita una colchoneta blanda para sentarse y acostarse



Ármese una rutina de ejercicios sencillos para hacer en casa. Aprenda algunos movimientos simples de yoga en healthtalkyoga.myuhc.com.



**Mente sana,
cuerpo sano**

¿Es saludable la forma en la que usa su teléfono?

Es muy común en Estados Unidos usar demasiado el teléfono. Un estudio de 2021 descubrió que el hogar estadounidense promedio tiene 25 dispositivos conectados. Si bien estos dispositivos pueden ser útiles y divertidos, también pueden exigir mucho tiempo.

El uso de su teléfono puede ser similar a una adicción u otras conductas compulsivas. Puede liberar en el cerebro las mismas sustancias químicas que nos hacen sentir bien que tienen la comida o las drogas. Estas son algunas conductas para analizar:

- Despertarse de noche para ver su teléfono
- Ver su teléfono de inmediato cuando está en soledad o se aburre
- Sentir ansiedad o molestia cuando no puede usar su teléfono
- Ver que otras personas se preocupan por cuánto usa su teléfono
- Su uso del teléfono afecta su trabajo o relaciones

Si se siente identificado con estas conductas, intente reducir la cantidad de tiempo que pasa con el teléfono. Apague las notificaciones para no tentarse. Deje su teléfono en un cuarto separado mientras lo carga. Cuando pasa menos tiempo en el teléfono, puede pasar más tiempo de calidad con su familia y amistades.

Salve una vida

Puede adquirir naloxona sin prescripción médica

La naloxona es un medicamento que revierte la sobredosis de opioides. Puede usarse en casa en caso de emergencia. Contrarresta los efectos de una sobredosis de opioides. Puede conseguirla en una farmacia sin prescripción médica. Washington Apple Health (Medicaid) cubrirá los gastos.

Hable con su proveedor si considera que usted o algún ser querido está en riesgo de sufrir una sobredosis. Su proveedor podría aconsejarle este medicamento. Usted debe llevar consigo naloxona si:

- Algún médico le ha prescrito a usted o a un ser querido analgésicos opioides, como codeína, Oxycontin, Percocet y Vicodina
- Sospecha que un ser querido podría tener un trastorno por consumo de opioides o está haciendo mal uso de las prescripciones médicas
- Alguien que usted estima compra sustancias en la calle y usted desconoce qué contiene el fármaco suministrado
- Conoce personas en riesgo de una sobredosis de opioides



iStock.com/RealPeopleGroup

Dejar de fumar

Al dejar de fumar, puede sentirse mejor y mejorar su salud en general. También podrá ahorrar dinero para comprar cosas que son importantes.

Dejar de fumar no siempre es fácil, pero hay recursos disponibles para ayudarlo. Los tipos de apoyo que facilitan abandonar el hábito de fumar son:

- Recibir asesoramiento de un proveedor
- Hablar con un consejero
- Seguir un plan de acción
- Usar productos de reemplazo de nicotina

Visite myuhc.com/communityplan para obtener más información sobre sus beneficios para dejar de fumar. También puede obtener apoyo de Quit for Life® en quitnow.net o llamando al **1-866-784-8454**, TTY 711.



iStock.com/Ligorko

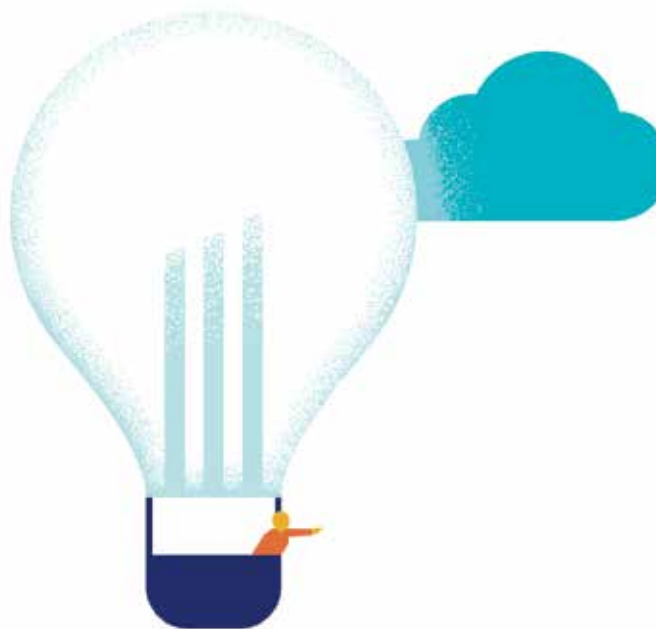
Consulte a su médico

Preguntas que debe hacer en su consulta anual de bienestar

¿Es momento de agendar una consulta anual de bienestar? Es importante consultar a su proveedor y recibir la atención preventiva recomendada cada año.

Hacer preguntas puede ayudarlo a sacar el máximo provecho de su consulta. Estas son algunas preguntas que puede hacer a su proveedor:

- ¿Qué vacunas necesito? ¿Cuándo debo aplicarme la vacuna contra la gripe? ¿Cuándo debo aplicarme la vacuna contra el COVID-19?
- ¿Qué exámenes o pruebas médicas necesito?
- ¿Mis antecedentes familiares aumentan el riesgo de sufrir algún problema de salud?
- ¿Cuáles son los pasos que cree que debo seguir para mantenerme saludable?
- ¿Cómo puedo contactarme con usted si tengo alguna pregunta luego de esta consulta?



¿Sabía que...?

Las listas de verificación de atención anual le ayudan a prepararse para su consulta y se encuentran disponibles en: adultwellnessvisit.myuhc.com childwellnessvisit.myuhc.com



Es momento de hacerse una revisión médica. ¿Necesita encontrar un nuevo proveedor? Podemos ayudar. Use nuestro directorio de proveedores en línea en myuhc.com/communityplan.



iStock.com/humanmade

Tenga un embarazo saludable

Consejos para las mujeres encinta

Si está embarazada, es importante cuidarse para que tanto usted como su bebé se mantengan saludables. Estos son 4 consejos para las mujeres encinta.

- 1. Asista a todas las citas prenatales con su proveedor.** Comience a ver a su proveedor en cuanto sospeche que está embarazada y luego una vez por mes durante las semanas 4 a 28 de su embarazo. Luego cada 2 semanas entre las semanas 28 y 36. Durante el último mes, consulte a su proveedor cada semana.
- 2. Tome las vitaminas prenatales.** Ayudan a que su bebé crezca fuerte y saludable. Lea la etiqueta y asegúrese de que sus vitaminas prenatales tengan ácido fólico, hierro, calcio y vitamina B.
- 3. Manténgase activa.** El ejercicio siempre es importante, pero sobre todo durante el embarazo. Puede ayudar a reducir el estrés, fortalecer los músculos y reducir la fatiga. Las caminatas diarias son una forma sencilla de mantenerse en movimiento.
- 4. Conéctese con recursos disponibles que pueden apoyarla durante el embarazo.** Inscribese hoy en nuestro programa Healthy First Steps® para comenzar a ganar recompensas por tener un embarazo saludable. Visite uhhealthyfirststeps.com para inscribirse después de la primera cita con su proveedor. O bien, llame al **1-800-599-5985, TTY 711**, para obtener más información.

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).

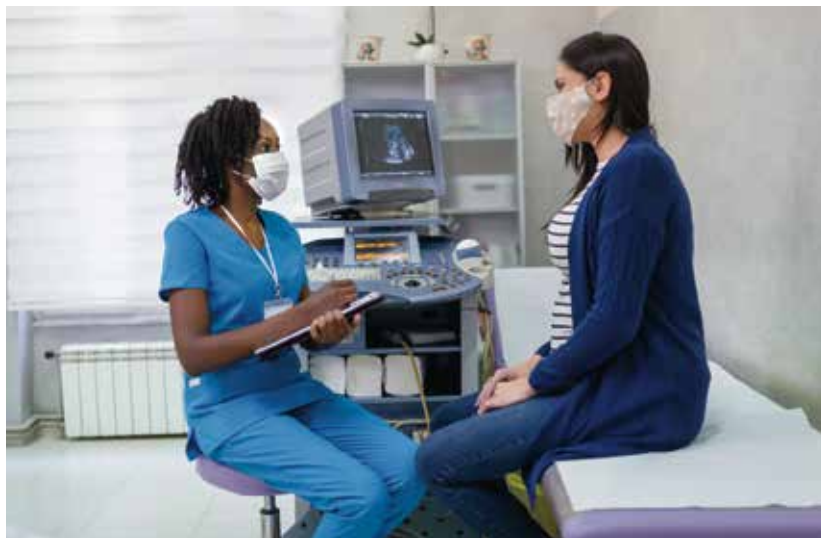
1-800-599-5985, TTY 711

uhhealthyfirststeps.com

Atención en Boulder: Obtenga acceso a medicamentos para la dependencia a la nicotina, el alcohol y los trastornos por el uso de opioides; asesores de salud y apoyo entre pares, las 24 horas al día, los 7 días de la semana.

1-888-720-2236

boulder.care



iStock.com/NoSystem images



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 ntawv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntwam 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 711로 UnitedHealthcare Community Plan에 전화하십시오.

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፣ እባክዎ በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡-1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY: 711

Tigrinya:

ተተሓሔተ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም እንተዘይኮይኑ፣ ብኽብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጽሪ ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ ንፀማማት/TTY:711

Spanish:

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

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົນຕໍ່ຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ຈຸດ
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:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់លោកអ្នកសូមទាក់ទង UnitedHealthcare Community Plan ឬ
លេខ 1-877-542-8997 ឬទូរស័ព្ទ 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 ارتباطی برای ناشنویان TTY: 711