



HealthTALK

OTOÑO 2019

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan



¡Buenas noticias, Virginia!

Es su momento de elegir. La inscripción abierta de CCC Plus es del 1 de octubre al 18 de diciembre.

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.

Pregunte al Dr. Health E. Hound®

P: ¿Cómo puedo mantener sanos los dientes de mi hijo?

R: Aunque los dientes de los bebés no son permanentes, es importante mantenerlos fuertes. Podrá mantener pequeño o de edad preescolar sanos los dientes de su niño de esta manera.

- Cepille los dientes de su hijo dos veces al día usando pasta de dientes con fluoruro.
- Lleve a su hijo al dentista dos veces al año.
- De los 12 a 15 meses de edad, enseñe a su hijo a usar una taza regular. Después del primer año de edad, evite el uso de biberones o tazas de entrenamiento para cualquier cosa que no sea agua.
- Dé a beber a su hijo en su mayoría agua fluorada. (La mayoría del agua del grifo tiene fluoruro. La mayoría de agua embotellada no lo tiene). Limite los jugos y evite las sodas.
- Evite los bocadillos dulces o pegajosos como rollos de frutas, gomitas, galletas o dulces.

 **Smiles for Children.** Los servicios dentales, incluyendo los servicios de atención preventiva y diagnóstico, son un beneficio cubierto para niños menores de 21 años. La cobertura limitada también está disponible para mujeres embarazadas y adultos mayores de 21 años. Para obtener más información, llame al **1-888-912-3456**, **TTY 1-800-466-7566** de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m.

Manténgase de pie.

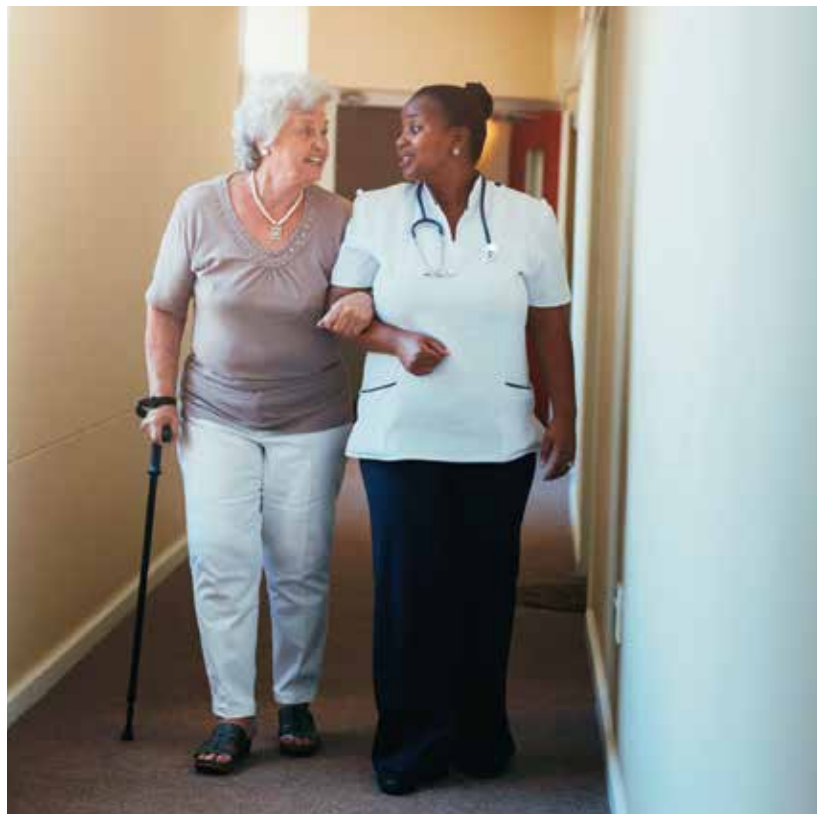
Consejos para prevenir caídas.

La posibilidad de caerse aumenta con la edad. Esto puede ser ocasionado por cambios físicos, problemas de salud o medicamentos. Sin embargo, las caídas no tienen que ser parte del envejecimiento. Las siguientes son algunas formas sencillas para ayudar a reducir el riesgo de caídas en casa.

- 1. Mantenga su casa ordenada.** Verifique que los pisos no tengan ningún obstáculo con el que se pueda tropezar, como cables, ropa o juguetes para mascotas.
- 2. Ilumine su camino.** Use una luz nocturna en su cuarto o coloque una lámpara al lado de su cama. Si necesita levantarse durante la noche, asegúrese de poder ver. En la noche mantenga las luces encendidas en los pasillos si es necesario.
- 3. Prepare su baño.** Instale barras de seguridad al lado de la ducha y el inodoro. Coloque tapetes antideslizantes en la ducha y el baño.
- 4. Limpie los derrames de inmediato.** Evite usar productos de limpieza que causen que las superficies queden resbalosas.



Es un acto de equilibrio. Las caídas no tienen que ser parte del envejecimiento. Hable con su médico si ha tenido problemas de equilibrio, para caminar o si se ha caído. Analizar sus riesgos con su médico puede ser de gran utilidad para ayudar a prevenir caídas. Si necesita ayuda para encontrar un médico, podemos ayudarlo. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-622-7982, TTY 711**.



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 la Sociedad Estadounidense del Cáncer al **1-800-227-2345, TTY 711**. O bien, obtenga ayuda gratuita en línea, en quitnow.net.

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. La Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda mamografías anuales para mujeres a partir de los 40 o 45 años, según el riesgo. Luego, a partir de los 55 años, las mamografías deben realizarse cada 2 años. Las mujeres en alto riesgo pueden continuar realizándose las pruebas de detección anuales después de los 55 años de edad.



¿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 **1-866-622-7982, TTY 711**. O bien, visite myuhc.com/CommunityPlan.

Ve aquí.

No permita que la diabetes le robe la vista.

La retinopatía diabética es una complicación común de la diabetes que daña los vasos sanguíneos de los ojos. En casos avanzados, los síntomas pueden incluir visión borrosa, ver “manchas”, ver “halos” alrededor de las luces, pérdida de la visión central y pérdida de colores en la visión.

Sin embargo, la mayoría del tiempo, los síntomas no comienzan hasta que el daño es grave. La cirugía láser puede evitar que empeore, pero no puede revertir la pérdida de visión que ya ocurrió.

Por eso es tan importante realizarse un examen oftalmológico para diabéticos cada año. Puede detectar el problema antes de que presente síntomas. El oftalmólogo dilata las pupilas con gotas y luego examina el interior del ojo. La prueba es rápida e indolora.

Las personas que sufren de diabetes también tienen un riesgo más elevado de padecer otras enfermedades oculares. Estas últimas incluyen las cataratas y el glaucoma. Un buen control de la diabetes puede ayudar a prevenir estas enfermedades oculares.



Podemos ayudar. Si padece diabetes u otra afección crónica, podemos ayudar.

Ofrecemos programas para el control de enfermedades, que ayudan a manejar su afección con recordatorios sobre su cuidado y consejos de una enfermera. Para obtener más información, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-622-7982, TTY 711**.





Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-866-622-7982, 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®

NurseLineSM (Línea de enfermería): Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).
1-888-547-3674, TTY 711

QuitLine: Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).
quitnow.net
1-800-227-2345, TTY 711

Línea telefónica directa de ayuda nacional contra la violencia doméstica: Obtenga asistencia, recursos y asesoramiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana (línea gratuita).
1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224
thehotline.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).
1-866-622-7982, TTY 711

Receta para días de juego.

Un chili saludable para el corazón en solo 30 minutos.

Sus elecciones de alimentos juegan un papel importante en su salud general. Para llevar un estilo de vida saludable es importante tener una buena alimentación. Pruebe este chili saludable para el corazón para disfrutar de una sabrosa comida los días de juego. Puede agregar un pimiento jalapeño picado para darle más sabor. O puede agregar ingredientes como queso rallado bajo en grasa, un aguacate rebanado o cebolletas picadas para agregar sabor y textura.

Ingredientes.

- 1 libra de carne de pavo molida magra (95%)
- 15.5 onzas de frijoles pintos o rojos en lata, sin sal agregada o bajos en sodio, escurridos
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 pimiento verde mediano, picado
- 4 dientes de ajo frescos, picados
- 14.5 onzas de tomates en cubitos en lata, sin sal agregada o bajos en sodio (no escurridos)
- 1 cda. de chili en polvo
- 1 cda. de comino molido
- ¾ taza de salsa de tarro (menor contenido de sodio disponible)
- ½ cda. de cilantro molido

Instrucciones.

1. Rocíe una cacerola grande con aerosol antiadherente. Cocine el pavo molido y la cebolla a fuego medio-alto durante 5 a 7 minutos, revolviendo constantemente para separar la carne.
2. Agregue el pimiento, el ajo, el chili en polvo y el comino, y cocine durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Agregue los ingredientes restantes y lleve a ebullición. Reduzca a fuego lento, tape y cocine durante 20 minutos.
4. Opcional: Sirva con queso rallado bajo en grasa, una porción de crema ácida sin grasa, rebanadas de aguacate, cilantro cortado o cebolletas picadas.

Rinde 4 porciones.

UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. In other words, UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, 8 a.m. to 8 p.m., 7 days a week.

If you feel that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance by mail or email:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130

UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office of Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> or by mail at:

Mail:

U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Phone:

Toll-free **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Complaint forms are available at

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Please call **1-866-622-7982, TTY 711.**

Spanish

ATENCIÓN: si habla **español (Spanish)**, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-622-7982, TTY 711.**

Korean

참고: **한국어(Korean)**를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.
1-866-622-7982, TTY 711 로 전화하십시오.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng **Việt (Vietnamese)**, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-866-622-7982, TTY 711.**

Chinese

注意：如果您說**中文 (Chinese)**，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-866-622-7982**，或聽障專線 **(TTY) 711**。

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية **(Arabic)**، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً.
اتصل على الرقم **1-866-622-7982**، الهاتف النصي **711**.

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog (Tagalog)**, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-622-7982, TTY 711.**

Persian (Farsi)

توجه: اگر به فارسی (Farsi) صحبت می کنید، خدمات ترجمه به صورت رایگان در اختیارتان قرار می گیرد. با 1-866-622-7982 (TTY 711) تماس بگیرید.

Amharic

አማራኛ (Amharic) ቁዋንቋ የሚናገሩ ከሆነ የቁንቋ ርዳታ አገልግሎት ከክፍያ ነጻ ይገኛሉታል። 1-866-622-7982, TTY 711 ይደውሉ።

Urdu

اگر آپ اردو (Urdu) بولتے/بولتی ہیں، تو آپ کے لیے زبان سے متعلق اعانت کی خدمات، مفت دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-866-622-7982، ٹی ٹی وائی 711.

French

ATTENTION : Si vous parlez **français (French)**, vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-866-622-7982, TTY 711.**

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-**русски (Russian)**, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел **1-866-622-7982, TTY 711.**

Hindi

ध्यान दें: यदि आप **हिन्दी (Hindi)** भाषा बोलते हैं तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। कॉल करें **1-866-622-7982, TTY 711.**

German

HINWEIS: Wenn Sie **Deutsch (German)** sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachendienste zur Verfügung. Wählen Sie: **1-866-622-7982, TTY 711.**

Bengali

আপনি যদি বাংলায় কথা (**Bengali**) বলেন, তাহলে ভাষা সহায়তা পরিষেবাগুলি, আপনার জন্য বিনামূল্যে উপলব্ধ আছে।

1-866-622-7982, TTY 711 নম্বরে ফোন করুন।

Kru (Bassa)

TÒ ÌDÙŨ NÒ MÒ DYÍIN CÁO: À bédé gbo-kpá-kpá **bó wuḍu (Kru (Bassa))**-dù kò-kò po-nyò bě bìi n̄ à gbo bó pídyi. M̄ dyi gbo-kpá-kpá mó ín, dá n̄ bà n̄à kε: **1-866-622-7982, TTY 711**.

Igbo

Ọ bụrụ na ị na asụ **Igbo (Igbo)**, ọrụ enyemaka asụsụ, n'efu dijịrị gị. Kpọọ **1-866-622-7982, TTY 711**.

Yoruba

Tí ó bá ń sọ **Yorùbá (Yoruba)**, ìrànṣẹ́wọ́ ìtumò èdè, wá fún ọ ní ọfẹ́. Pẹ **1-866-622-7982, TTY 711**.

UnitedHealthcare Community Plan cumple con los requisitos fijados por las leyes Federales de los derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. En otras palabras, UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor, llame al número de teléfono gratuito para miembros que figura en su tarjeta de identificación de miembro del plan de salud, TTY 711, 8 a.m. a 8 p.m., los 7 días de la semana.

Si usted piensa que UnitedHealthcare Community Plan no le ha brindado estos servicios o le ha tratado a usted de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, usted puede presentar una queja por correo o correo electrónico a:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

Usted también puede presentar una queja acerca de sus derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, electrónicamente a través del sitio para quejas de la Oficina de Derechos Civiles en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> o por correo en:

Correo:

U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Teléfono:

Gratuitamente al **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TDD)

Formularios para quejas se encuentran disponibles en

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>