



HealthTALK

VERANO 2019



Buenas noticias, Virginia

Ahora más personas califican para Medicaid. ¿Es usted una de ellas? Puede encontrar más información sobre elegibilidad e inscripción en coverva.org o llamando a Cover Virginia al número **1-855-242-8282, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

Manténgase fresco.

Cómo hacer frente al calor.

El clima caluroso del verano puede ser incómodo. Ciertas condiciones o medicamentos pueden hacer que el cuerpo reaccione de manera diferente al calor. El calor extremo puede provocar insolación u otras enfermedades relacionadas con el calor.



Hay medidas que puede tomar para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor:

- Permanezca dentro de los edificios con aire acondicionado tanto como sea posible.
- Beba mucha agua. No espere hasta que tenga sed para beber.
- Vístase con ropa ligera, suelta y de colores claros.
- No participe en actividades difíciles. Descanse lo suficiente.

Los signos de una enfermedad relacionada con el calor incluyen calambres musculares, vómitos o dolores de cabeza. Si experimenta estos síntomas, busque tratamiento de inmediato.

Beneficio de suministro de 90 días.

Para medicamentos que califiquen.


Ahora su plan cubre un suministro de 90 días de medicamentos seleccionados. Con un suministro de 90 días no tendrá que resurtir cada mes.

- **Hable con su médico para ver si sus medicamentos califican.**

Si es así, su médico puede extender una nueva receta para un suministro de 90 días.

- **Hable con su farmacéutico**, quien puede llamar a su médico para que le envíe una nueva receta para un suministro de 90 días.

Las reglas sobre cobertura de beneficios farmacéuticos siguen siendo válidas. Solo los medicamentos cubiertos estarán disponibles para suministros de 90 días. Consulte las normas de cobertura de su farmacia para obtener más detalles.


 **Lo tenemos cubierto.** Para averiguar qué medicamentos se incluyen, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-622-7982, TTY 711.**

Controle el asma.

Los adultos mayores podrían tener más problemas para controlar el asma, los investigadores están estudiando el por qué. A continuación se presentan algunas cuestiones a las que hay que prestar atención:

- **Medicamentos.** Algunos medicamentos que toma para otros problemas de salud podrían agravar el asma. Estos incluyen aspirina y otros analgésicos, medicamentos para la presión arterial o el corazón, y gotas oftálmicas para el glaucoma.
- **Otras enfermedades crónicas.** La enfermedad por reflujo gastroesofágico (ácido estomacal que sube a la garganta) y la depresión pueden empeorar el asma.
- **Obesidad.** El asma se presenta en tasas más altas entre los adultos mayores de 60 años que sufren de sobrepeso u obesidad.

Mencione cualquier inquietud que tenga sobre el asma cuando consulte a su médico. Lleve una lista de todos los medicamentos y suplementos que esté tomando. Tome notas durante todo el año sobre cualquier cambio que haya notado.

 **Podemos ayudar.** Contamos con programas para el control de enfermedades que ayudan a las personas con asma, diabetes y otras afecciones crónicas. Para obtener más información, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-622-7982, TTY 711.**

¿Es un accidente cerebrovascular?

El accidente cerebrovascular ocurre cuando un vaso sanguíneo en el cerebro se rompe o se bloquea. Dependiendo de qué áreas del cerebro estén afectadas y de cuánto tiempo haya transcurrido antes de comenzar el tratamiento, los sobrevivientes de accidente cerebrovascular pueden sufrir discapacidades de leves a graves.

Síntomas.


Conocer los síntomas de un accidente cerebrovascular puede ayudarle a obtener ayuda médica rápidamente. Los síntomas incluyen:

- Adormecimiento repentino o debilidad del rostro, el brazo o la pierna.
- Confusión repentina, dificultad para hablar o entender.
- Cambios repentinos en la visión en uno o ambos ojos.
- Dificultad repentina para caminar o mantener el equilibrio.
- Dolor de cabeza súbito e intenso.
- Somnolencia.
- Náuseas o vómitos.

Señales.

Hay 3 tareas sencillas que pueden ayudarle a determinar si alguien está presentando estos síntomas. Si alguien está teniendo un accidente cerebrovascular, es posible que no pueda:

- Sonreír.
- Levantar ambos brazos.
- Decir una frase sencilla de forma coherente.

 **Actúe rápido.** Llame al **911** ante la primera señal de un posible accidente cerebrovascular. El tratamiento rápido es esencial.


Conozca sus cifras.

Es importante controlar la presión arterial.

Aproximadamente 1 de cada 3 adultos en EE.UU. sufre de presión arterial alta. Pero solo alrededor de la mitad de estas personas tienen la presión arterial alta bajo control. La presión arterial alta también se denomina hipertensión. Las nuevas pautas dicen que la hipertensión en etapa 1 comienza con una lectura de la presión arterial de 130/80 o mayor.

La hipertensión generalmente no tiene síntomas. Dado que puede dar paso a problemas graves, es importante tratarla. La hipertensión es una de las principales causas de accidente cerebrovascular, ataque cardíaco, enfermedad renal e insuficiencia cardíaca congestiva. Hay varias medidas que puede tomar para controlar la presión arterial.

- Limite el consumo de sal a menos de 1,500 mg al día.
- Consuma una dieta saludable rica en frutas y verduras.
- Limite el consumo de alcohol a 1 bebida al día para las mujeres, o a 2 (o menos) para los hombres.
- Mantenga un peso saludable.
- Manténgase activo. Dé un paseo a buen ritmo de 10 minutos 3 veces al día, 5 días a la semana. Consulte a su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) antes de comenzar un programa de ejercicios.
- No fume.
- Controle el estrés.

 **Consulte a su médico.** Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes para mantener la presión arterial baja, su médico puede sugerirle medicamentos. Existen muchos tipos diferentes de medicamentos que reducen la presión arterial. Asegúrese de acudir a todas las citas de seguimiento con su médico. Examínese la presión arterial a menudo.




No se arriesgue, vacúnese.

Puede prevenir 2 enfermedades comunes.

Las vacunas no son solo para los niños, los adultos también las necesitan. Si es mayor de 60 años, hable con su médico acerca de las vacunas para el herpes zóster y la enfermedad neumocócica.

El herpes zóster es causado por el virus del herpes zóster. Este es el mismo virus que causa la varicela. Causa un sarpullido que puede dar paso a problemas de nervios dolorosos. La vacuna se recomienda para adultos de 60 años en adelante. Incluso las personas que han tenido herpes zóster o varicela en el pasado deben vacunarse. Las personas con sistemas inmunes debilitados no deben vacunarse.

La enfermedad neumocócica es causada por la bacteria *Streptococcus pneumoniae*. Puede causar infecciones graves como algunos tipos de neumonía (una infección pulmonar) y meningitis (una infección cerebral). La vacuna se recomienda para todos los adultos de 65 años en adelante. Los adultos jóvenes que fuman o tienen asma también deben vacunarse. También es importante para las personas con ciertos problemas de salud.

 **¿Es el momento de una revisión médica?** Consulte a su proveedor de atención primaria (PCP) una vez al año para una revisión médica. Pregunte sobre las vacunas y las pruebas que pueda necesitar. ¿Necesita encontrar un nuevo PCP? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-622-7982, TTY 711**, visite nuestro sitio web para miembros en **myuhc.com/CommunityPlan** o utilice la aplicación UnitedHealthcare **Health4Me**®.



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/CommunityPlanHealth4Me

NurseLineSM (Línea de enfermería): Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete 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 (llamada 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

Obtenga la asistencia correcta.

A dónde acudir para obtener la asistencia que necesita.

Elegir el lugar correcto al que ir cuando está enfermo o herido puede ayudarlo a recibir atención más rápido. Es importante elegir un proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP). Programe una cita para ver a su PCP antes de que tenga una necesidad urgente.

Consulte a su PCP siempre que sea posible. Su PCP tiene fácil acceso a sus registros, conoce el panorama general de su salud e incluso puede ofrecer citas el mismo día para atender sus necesidades. Es posible que desee consultar a su PCP por necesidades o síntomas como:

- Sarpullido cutáneo.
- Lesiones leves.
- Vacuna contra la gripe.
- Dolor de oído.

Si le es imposible obtener una cita con su PCP, puede ir a un centro de atención de urgencias, ya que allí atienden a pacientes sin cita previa. Puede ir a un centro de atención de urgencias para:

- Tos o resfriado.
- Fiebre o dolor de garganta.
- Dolor de estómago.
- Cortadas o quemaduras leves.

Las salas de emergencia son solo para emergencias médicas graves, vaya solo cuando considere que su enfermedad o lesión podría ocasionar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato.

Para preguntas generales de salud, llame a nuestra línea gratuita de NurseLineSM al **1-888-547-3674, TTY 711**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las enfermeras certificadas y con experiencia pueden brindarle información y responder preguntas sobre:

- Elegir dónde obtener atención médica.
- Encontrar un doctor o un hospital.
- Ayuda de salud y bienestar.
- Preguntas sobre medicamentos.



Estamos aquí para ayudarlo. Desde programar una revisión médica hasta ayudarlo a encontrar un médico, puede contar con nosotros para recibir atención lo más rápidamente posible. Si tiene preguntas, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-622-7982, TTY 711**.



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.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, contact UnitedHealthcare Community Plan at the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711.

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>



UnitedHealthcare Community Plan cumple con los requisitos fijados por las leyes Federales de los derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, nacionalidad, 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, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Provee asistencia y servicios gratuitos de ayuda para las personas con discapacidades en su comunicación con nosotros, con:
 - Intérpretes calificados en el lenguaje de señas
 - Información por escrito en diferentes formatos (letras de mayor tamaño, audición, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Provee servicios gratuitos con diversos idiomas para personas para quienes el inglés no es su lengua materna, como:
 - Intérpretes calificados
 - Información impresa en diversos idiomas

Si usted necesita estos servicios, por favor llame gratuitamente al número para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro del plan de salud, TTY 711.

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>

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 مجانًا. 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

አማርኛ (Amharic) ቁጥንቁ የሚናገሩ ከሆነ የቁንቁ ርዳታ አገልግሎት ከክፍያ ነጻ ይገኙልዎታል። **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 bì n̄ à gbo bó pídyi. M̄ dyi gbo-kpá-kpá mó ín, dǎ n̄ bà nià kɛ: **1-866-622-7982, TTY 711**.

Igbo

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

Yoruba

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