



Health Talk



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.

Una familia en forma

Ideas de ejercicios fáciles que puede hacer en familia

Demuestre a sus hijos la importancia del ejercicio dándose tiempo para hacer ejercicio en familia. Los estudios revelan que los hijos de padres y madres activos son seis veces más propensos a mantener un estilo de vida activo.

Hacer ejercicio juntos es una excelente manera de que su familia se mantenga saludable y de pasar juntos un buen momento. Intente hacer estos ejercicios divertidos este invierno:

- Ejercicios simples como saltos de tijeras, abdominales o flexiones
- Videos de ejercicios en línea
- Cantar y bailar al ritmo de sus canciones favoritas
- Ir a caminar



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



Corazón sano



Conozca sus niveles de colesterol

El colesterol es una sustancia adiposa contenida en la sangre. Las lipoproteínas de alta densidad (High Density Lipoprotein, HDL) se denominan colesterol “bueno”, mientras que las lipoproteínas de baja densidad (Low Density Lipoprotein, LDL) son el malo. Mantener sus niveles de colesterol saludables es una excelente forma de mantener sano su corazón, tener el colesterol alto aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

Pregunte a su médico sobre los niveles adecuados para usted. Las cifras ideales se basan en su género y en los factores de riesgo de sufrir de una enfermedad cardíaca. Las personas que padecen diabetes deben prestar mucha atención a sus niveles de LDL.

Puede controlar su colesterol. Una alimentación saludable y el ejercicio pueden mantenerlo bajo. Los medicamentos pueden ayudar a reducirlo si es demasiado alto.

¿Es momento de un cambio?

Los adolescentes tienen necesidades únicas de atención médica. ¿Su hijo adolescente está listo para dejar de consultar al pediatra? Puede ser el momento de cambiar a un proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) que trata adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de salud de la mujer, como un obstetra/ginecólogo.

Podemos ayudar a su hijo adolescente a elegir el proveedor adecuado. Visite myuhc.com/communityplan o llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-414-9025**, TTY/PA Relay **711**.

Cumpla con el calendario de vacunas

Ahora es el momento de ponerse al día con las vacunas

Un efecto secundario de la pandemia de COVID-19 es que muchos niños no acudieron 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.

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. El cumplimiento con el calendario de 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



La verdad sobre fumar cigarrillos electrónicos

Algunas personas consideran que fumar cigarrillos electrónicos es más seguro que fumar los tradicionales. Pero la mayoría de los cigarrillos electrónicos no son seguros. Los cartuchos de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina y muchos otros químicos. Independientemente de su presentación, se sabe que la nicotina causa adicción. Esto también afecta el desarrollo del cerebro, la memoria, el aprendizaje y el humor. Los cartuchos de los cigarrillos electrónicos sin nicotina igual tienen químicos que pueden dañar los pulmones.

Fumar cigarrillos electrónicos, o «vapear», puede ser especialmente peligroso para los adolescentes. Si su hijo o sus amigos vapean,

intente promover que dejen de hacerlo. Al dejar de fumar cigarrillos electrónicos, los adolescentes quizás descubran que mejoran su rendimiento deportivo y en actividades físicas. Puede explicar que cuanto antes lo haga, mejor podrá su cuerpo reparar el daño causado por el vapeo.

Si su hijo necesita ayuda para dejar de fumar cigarrillos tradicionales o electrónicos, hable con su proveedor. La línea para dejar de fumar de Pensilvania también puede ayudar. Su hijo puede llamar al **1-800-QUIT-NOW (784-8669)**, TTY/PA Relay **711**, o visitar pa.quitlogix.org para obtener apoyo para dejar de fumar o usar cigarrillos electrónicos.

Las vacunas salvan vidas

Gracias a las vacunas, muchas enfermedades peligrosas ahora son menos comunes. Un buen ejemplo son enfermedades como la polio y la varicela. Las vacunas son parte de la atención regular que tanto niños como adultos necesitan. Estos son 4 motivos para vacunarse:

1. Las vacunas son seguras. Han sido probadas. Los estudios demuestran que no causan autismo ni otras afecciones.
2. Las vacunas aumentan su inmunidad para que se mantenga saludable.
3. Las vacunas protegen a su familia, amistades y a la comunidad. Cuantas más personas estén vacunadas, menor es riesgo de que alguien se enferme.
4. Las enfermedades, como el COVID-19, no distinguen de ciudades, estados ni fronteras internacionales. Pero las vacunas las detienen.

Con la propagación del COVID-19 y la gripe este invierno, las vacunas son la mejor protección para evitar enfermarse gravemente. Cualquier persona de más de 5 años califica para recibir la vacuna del COVID-19. Las vacunas contra la gripe se recomiendan una vez al año para todas las personas desde los 6 meses en adelante.



Cuídese. Para obtener más información sobre las vacunas para toda su familia, visite cdc.gov/vaccines. Visite uhcommunityplan.com/covid-19/vaccine para consultar la información más reciente sobre la vacuna contra el COVID-19.

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).

1-800-414-9025, TTY/PA
Relay 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).

1-877-440-0253, TTY/PA
Relay 711

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/PA
Relay 711

uhchealthyfirststeps.com

Live and Work Well: Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y recursos de salud mental y consumo de sustancias.

liveandworkwell.com

Unidad de Necesidades

Especiales (SNU): La Unidad de Necesidades Especiales (Special Needs Unit, SNU) ayuda a los miembros que tienen necesidades especiales debido a condiciones físicas, de desarrollo, emocionales o de comportamiento. Llame si tiene necesidades especiales y necesita ayuda.

1-877-844-8844, TTY/PA
Relay 711

Consulte a su médico

Listas de verificación para la consulta anual de bienestar de su hijo

La atención preventiva es importante para ayudar a que su hijo disfrute de una vida lo más saludable posible.

La consulta anual de bienestar de su hijo o examen de detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT/Bright Futures) o EPSDT es una pieza clave de su atención preventiva. En la consulta, el proveedor realizará un examen completo, controlará su crecimiento y desarrollo y le dará cualquier vacuna que necesite.

Cuando lleve a su hijo a su consulta anual de bienestar, es bueno prepararse. Puede imprimir una lista de verificación de atención anual antes de ir. También hay una lista de vacunas importantes para niños. Todo esto se puede descargar de **childwellnessvisit.myuhc.com**. Lleve estas listas para asegurarse de que su hijo reciba la atención que necesita.

Quizás tenga preguntas para el proveedor de su hijo. Tener una lista de preguntas listas de antemano le ayudará a asegurarse de no olvidarse de nada importante durante la consulta. A continuación, se presentan 4 preguntas que puede hacer al proveedor de su hijo:

1. ¿Qué vacunas o exámenes necesita mi hijo?
2. ¿Tiene algún consejo para tener una alimentación saludable?
3. ¿Cuántas horas de sueño debe tener mi hijo durante la noche?
4. ¿Cuándo debería agendar la próxima cita de mi hijo?



Márquelo. Descargue la lista de verificación de atención anual y la lista de vacunas importantes para niños a través de **childwellnessvisit.myuhc.com**.



UnitedHealthcare Community Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, creencias, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identificación de sexo, expresión sexual u orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, creencias, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identificación de sexo, expresión sexual u orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan proporciona ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que puedan comunicarse con nosotros de manera efectiva, por ejemplo:

- Intérpretes de lenguaje de señas calificados
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y demás formatos)

UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios de idioma gratuitos a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con UnitedHealthcare Community Plan al **1-800-414-9025**, TTY/PA RELAY **711**.

Si considera que UnitedHealthcare Community Plan no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de otro modo en función de la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad, las creencias, la afiliación religiosa, la ascendencia, el sexo, la identificación de sexo, la expresión sexual o la orientación sexual, puede presentar una queja con:

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84131-0364

The Bureau of Equal Opportunity
Room 223, Health and Welfare Building
P.O. Box 2675, Harrisburg, PA 17105-2675
Teléfono: **717-787-1127**, TTY/PA Relay **711**
Fax: **717-772-4366**, o
Correo electrónico: **RA-PWBEOAO@pa.gov**

Usted puede presentar una queja en persona o por correo, fax o por correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, UnitedHealthcare Community Plan y la Oficina de Igualdad de Oportunidades están disponibles para brindarle asistencia.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. por vía electrónica a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal o teléfono al:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Los formularios de reclamos están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.