



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



Qué hay en el interior

Vaya a la página 2 y obtenga más información sobre **los tres dígitos que podrían salvar una vida.**

Atención cubierta

Revierta sobredosis. Salve vidas.

Encuentre naloxone cerca de usted

Find Naloxone Now KY es un nuevo portal y mapa estatal que le conecta con 136 ubicaciones donde naloxone está disponible a nivel local. Es gratuito. También puede encontrar más de 1,000 farmacias en las que naloxone está disponible a través de los beneficios de Medicaid. Visite findnaloxonenow.ky.gov hoy mismo.

Los tres dígitos que podrían salvar una vida

Recuerde el número 988 de la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis

El suicidio no le es ajeno a ninguna persona. Es la segunda causa principal de muerte en los niños de 10 a 14 años y los adultos de 25 a 34 años.¹ Las tasas de suicidio son más altas entre veteranos, personas de la comunidad LGBTQ+, personas que viven en áreas rurales y personas que trabajan en, por ejemplo, la minería y la construcción.

Estas son algunas señales que debe tener en cuenta:

- Expresiones sobre querer morir o ser una carga para los demás
- Abuso de sustancias
- Cambios extremos en el estado de ánimo
- Episodios de ira o comportamiento temerario
- Necesidad de dormir más o menos de lo habitual
- Retraimiento o aislamiento

La buena noticia es que hay ayuda disponible las 24 horas del día. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 de la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis para que un asesor capacitado en casos de crisis le brinde ayuda.

¹ Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

Salud dental

La diabetes y la salud dental

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), más de 37 millones de personas estadounidenses tienen diabetes, y una de cada cinco no sabe que la tiene. Un nivel alto de azúcar en sangre puede provocar problemas en la salud bucal. Cepillarse y usar hilo dental todos los días puede ayudar a prevenir el dolor y las infecciones dentales; al igual que también pueden hacerlo las visitas regulares al dentista, quien puede encontrar y ayudar a tratar las caries y los problemas de encías antes de que se agraven.



Si necesita ayuda para encontrar un dentista o coordinar una cita, podemos ayudar. Llame a Servicio al Cliente al número de teléfono que figura en la página 4 para obtener más información. Recuerde realizarse la prueba de A1c cada 3 meses.

Manejo de Enfermedades

Comprenda sus afecciones médicas

Si tiene un problema de salud, quizás se pregunte lo siguiente:

- ¿Qué es esta enfermedad?
- ¿Cuáles son los tratamientos?
- ¿Cómo impacta esta afección en mi estado de salud general?
- ¿Qué podría suceder si no hago cambios en el estilo de vida?

A través de nuestro programa de manejo de enfermedades, puede tomar el control de su salud. Visite myuhc.com/communityplan/healthwellness para obtener información sobre las siguientes afecciones:

- Asma
- Depresión
- Trastorno de hiperactividad con déficit de atención (THDA)
- Diabetes
- Arteriopatía coronaria (Coronary Artery Disease, CAD)
- Insuficiencia cardíaca
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Hepatitis C
- Presión arterial alta
- Obesidad
- Anemia de células falciformes

Conozca su riesgo y tome medidas

De acuerdo con los CDC, el cáncer de mama y el cáncer de cuello uterino son dos de los tipos de cáncer más frecuentes en las mujeres. Estos son algunos factores que pueden aumentar su riesgo de tener estos tipos de cáncer.

Factores de riesgo del cáncer de mama

- Ser mayor de 50 años
- Tener antecedentes de cáncer de mama en su familia, como que su mamá, una hermana o una hija (familiar de primer grado) tengan o hayan tenido la afección
- Tener cambios hereditarios en ciertos genes, como el BRCA1 y el BRCA2
- No hacer actividad física
- Beber alcohol o fumar
- Haber comenzado el período menstrual antes de los 12 años o haber comenzado la menopausia después de los 55 años

Factores de riesgo del cáncer de cuello uterino

- Haber contraído la infección por el virus del papiloma humano (VPH)
- Fumar
- Tener VIH (el virus que causa el SIDA)
- Haber tenido muchas parejas sexuales



Hable con su proveedor sobre las pruebas de detección de cáncer y la vacuna contra el VPH. Podría ser elegible para recibir una tarjeta de regalo de \$25 por completar su prueba de detección del cáncer de mama. Si necesita buscar un proveedor, podemos ayudar. Llame a Servicio al Cliente al número de teléfono que figura en la página 4 para obtener más información. O bien, visítenos en myuhc.com/communityplan.

Atención posparto

Cuidado personal después del parto

El cuerpo debe recuperarse después del parto. Está bien tomárselo con calma. Estas son cuatro formas de cuidarse.

- **Descanse todo lo que pueda.** Duerma cuando su bebé duerme.
- **Procure comer bien.** Tener una dieta saludable y equilibrada puede ayudar a que el cuerpo se recupere.
- **Muévase un poco.** Consulte primero al proveedor de atención médica. Si el profesional le dice que puede hacerlo, intente caminar y hacer ejercicios posparto durante unos minutos todos los días.
- **Sea honesta.** Pida ayuda a sus amigos, sus familiares y su proveedor cuando la necesite.

Si tiene presión arterial alta, diabetes o sobrepeso, el riesgo de tener complicaciones podría ser mayor. Algunas de estas complicaciones pueden ser potencialmente mortales. Obtenga más información sobre las señales de advertencia en cdc.gov/heartier/maternal-warning-signs.



Si necesita ayuda para concertar una cita por su control posparto (entre 7 y 84 días después del parto), llame a Servicio al Cliente al número de teléfono que aparece en la página 4.

Estamos aquí para ayudarle

Servicio al Cliente: 1-866-293-1796, TTY 711.

Obtenga ayuda con sus preguntas e inquietudes. Encuentre un proveedor de atención médica o un centro de atención urgente, haga preguntas sobre beneficios u obtenga ayuda para programar citas, en cualquier idioma (número gratuito).

Nuestro sitio web: myuhc.com/communityplan

Aplicación de UnitedHealthcare: descárguela de forma gratuita desde App Store® o Google Play™
Acceda a información sobre su plan de salud dondequiera que esté.

NurseLine: 1-800-985-3856, TTY 711

Obtenga asesoramiento de salud del personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin ningún costo para usted (número gratuito).

Doctor Chat de UHC: Descargue la aplicación **Doctor Chat de UHC** u obtenga más información en UHCDoctorChat.com. Evite la sala de espera y conéctese con Médicos de Cabecera (Primary Care Provider, PCP) en segundos con la aplicación Doctor Chat de UHC. Los PCP están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y pueden responder preguntas, sin importar si son simples o complejas.

**Quit Now Kentucky: quitnowkentucky.org
1-800-QUIT-NOW, TTY 711** (número gratuito).
Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo.

Transporte: 1-866-293-1796, TTY 711
Llame a Servicio al Cliente para preguntar sobre el transporte de ida y vuelta a las visitas médicas y a la farmacia. Para programar un viaje, debe hablar con el agente de transporte de su condado. Si está inscrito en la administración de la atención, su administrador puede ayudarle (número gratuito).

**Línea de Crisis de Salud Conductual:
1-855-789-1977, TTY 711**
Obtenga ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana (número gratuito).

Administración de la Atención: 1-866-293-1796, TTY 711

Los miembros con afecciones crónicas y necesidades complejas pueden recibir llamadas telefónicas, visitas en el hogar, educación sobre la salud, recomendaciones de recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con viajes y más (número gratuito).

Live and Work Well: liveandworkwell.com
Encuentre artículos, herramientas de cuidado personal, proveedores de atención y recursos relacionados con la salud mental y el consumo de sustancias.

Healthy First Steps®: 1-800-599-5985, TTY 711
Obtenga apoyo durante su embarazo y recompensas para la atención para los controles prenatales o del bienestar del bebé (número gratuito) de forma oportuna.

Self Care de AbleTo: ableto.com/begin
Alivie el estrés y mejore su estado de ánimo con esta aplicación de cuidado personal que le ofrece herramientas de salud emocional como meditaciones, ejercicios de respiración, videos y más. Obtendrá contenido personalizado sin ningún costo.

**Opte por contenido digital:
myuhc.com/communityplan/preference**
Suscríbase al correo electrónico, los mensajes de texto y los archivos digitales para recibir su información de salud más rápido.

**Community Connector:
uhc.care/HTCommConnector**
UnitedHealthcare Community Resources tiene programas que pueden brindarle ayuda con alimentos, vivienda, pago de servicios públicos y más, sin costo o con un costo reducido para usted. Busque ayuda en su área.

**MedImpact: 1-800-210-7628, TTY 711
kyportal.medimpact.com**
Llame para encontrar una farmacia o medicamentos, las 24 horas del día, los 7 días de la semana (número gratuito).

Aviso de derechos civiles

La discriminación es ilegal. UnitedHealthcare Community Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina, excluye ni trata de manera diferente a las personas debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, creencias políticas, sexo, identidad o expresión de género ni orientación sexual.

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

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

Ofrecemos 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, llame a Servicios para Miembros al **1-866-293-1796**, TTY **711**.

Si considera que UnitedHealthcare Community Plan no ha proporcionado estos servicios o lo ha discriminado de otro modo en función de su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, creencias políticas, sexo, identidad o expresión de género u orientación sexual, puede presentar una queja ante:

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

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.:

En línea: <https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>

Por correo:

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

Por teléfono: **1-800-368-1019**, TDD **1-800-537-7697**

1-866-293-1796, TTY 711

English: ATTENTION: Translation and other language assistance services are available at no cost to you. If you need help, please call the number above.

Spanish: ATENCIÓN: La traducción y los servicios de asistencia de otros idiomas se encuentran disponibles sin costo alguno para usted. Si necesita ayuda, llame al número que se indica arriba.

Chinese: 注意：您可以免費獲得翻譯和其他語言協助服務。如果您需要協助，請撥打上述電話號碼。

German: HINWEIS: Übersetzungs- und andere Sprachdienste stehen Ihnen kostenlos zur Verfügung. Wenn Sie Hilfe benötigen, rufen Sie bitte die obige Nummer an.

Vietnamese: CHÚ Ý: Dịch vụ dịch thuật và hỗ trợ ngôn ngữ khác được cung cấp cho quý vị miễn phí. Nếu quý vị cần trợ giúp, vui lòng gọi số ở trên.

Arabic: تنبيه: تتوفر خدمات الترجمة وخدمات المساعدة اللغوية الأخرى لك مجانًا. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، يُرجى الاتصال بالرقم أعلاه.

Serbian: PAŽNJA: Usluge prevodjenja i druge jezičke usluge dostupne su vam besplatno. Ako vam je potrebna pomoć, pozovite gore navedeni broj.

Japanese: 注意：ほん訳やその他の言語サポートサービスを無料でご利用いただけます。サポートが必要な場合は、上記の番号までお電話ください。

French: ATTENTION : la traduction et d'autres services d'assistance linguistique sont disponibles sans frais pour vous. Si vous avez besoin d'aide, veuillez appeler le numéro ci-dessus.

Korean: 참고: 번역 및 기타 언어 지원 서비스를 무료로 제공해 드립니다. 도움이 필요하시면 위에 명시된 번호로 전화해 주십시오.

Pennsylvanian Dutch: LET OP: Vertaal- en andere taalhulpdiensten zijn kosteloos voor u beschikbaar. Als u hulp nodig hebt, belt u het bovenstaande nummer.

Nepali: ध्यान दिनुहोस्: तपाईंका लागि अनुवाद र अन्य भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क उपलब्ध छन्। यदि तपाईंलाई मद्दत चाहिए न्छ भने कृपया माथ किो नम्बर फोन गर्नुहोस्।

Cushite: XIYYEEFFANNAA: Tajaajila hiikkaa fi gargaarsa afaanii biroo kaffaltii tokko malee isiniif kennama. Gargaarsa yoo barbaaddan, lakkoofsa armaan olii kanaan bilbilaa.

Russian: ВНИМАНИЕ! Услуги перевода, а также другие услуги языковой поддержки предоставляются бесплатно. Если вам требуется помощь, пожалуйста, позвоните по указанному выше номеру.

Tagalog: ATENSYON: Ang pagsasalin at iba pang mga serbisyong tulong sa wika ay magagamit mo nang walang bayad. Kung kailangan mo ng tulong, mangyaring tawagan ang numero sa itaas.

Bantu: ICITONDEGWA: Ubusiguzi n'ibindi bikorwa bijanye n'indimi birahari ku bwawe ku buntu. Mu gihe ukeneye ubufasha, wokwakura inomero yatanzwe haruguru.