



# HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



## Qué hay en el interior

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

## Atención cubierta

# Ahorre dinero en la farmacia

## Beneficio en productos de venta libre (OTC)

¿Compra productos de venta libre? Estos son artículos que puede comprar sin receta. Incluyen medicamentos para el resfrío y la alergia, analgésicos, vitaminas, crema de primeros auxilios y otros medicamentos.



Sus beneficios pueden reducir el costo de los artículos de venta libre. Llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que figura en la página 4 para obtener más información.

## 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.<sup>1</sup> 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.

<sup>1</sup> 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 Servicios para Miembros al número de teléfono que figura en la página 4 para obtener más información.

## 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](https://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)
- Presión arterial alta
- Obesidad
- Anemia de células falciformes

## Conozca su riesgo y actúe ahora

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

Vacúnese contra el VPH para ayudar a prevenir el cáncer de cuello uterino.



**Hable con su médico sobre las pruebas de detección del cáncer de mama y del cáncer de cuello uterino.** Si necesita buscar un proveedor, podemos ayudar. Llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que figura en la página 4 para obtener más información. O visítenos en [myuhc.com/communityplan](https://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](https://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 Servicios para Miembros al número de teléfono que aparece en la página 4.

# Estamos aquí para ayudarle

## Servicios para Miembros:

**1-888-269-5410, 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](https://myuhc.com/communityplan)

Nuestro sitio web seguro contiene toda su información de salud en un solo lugar.

## Aplicación de UnitedHealthcare: Descárguela de forma gratuita desde App Store® o Google Play™

Acceda a información sobre su plan de salud dondequiera que esté.

## Opte por contenido digital:

**[myuhc.com/communityplan/preference](https://myuhc.com/communityplan/preference)**

Suscríbase al correo electrónico, los mensajes de texto y los archivos digitales para recibir su información de salud más rápido.

## NurseLine: 1-800-718-9066, 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).

**UHC Doctor Chat:** Descargue la aplicación **Doctor Chat** de UHC u obtenga más información en **[UHCDoctorChat.com](https://UHCDoctorChat.com)**. Evite la sala de espera y conéctese con médicos de atención primaria (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.

## Administración de la atención:

**1-888-269-5410, 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).

## Quit For Life: [quitnow.net](https://quitnow.net)

**1-866-784-8454, TTY 711** (número gratuito).

Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo.

## Assurance Wireless:

**[assurancewireless.com/partner/buhc](https://assurancewireless.com/partner/buhc)**

Obtenga datos, minutos y mensajes de texto ilimitados de alta velocidad todos los meses, además de un teléfono inteligente Android™ sin ningún costo para usted.

## Transporte: 1-888-444-1519, TTY 711

Llame a Servicios para Miembros para preguntar sobre el transporte de ida y vuelta a las visitas médicas y a la farmacia. Para programar un traslado, llame al menos 2 días hábiles antes de su cita. Es posible que pueda obtener un traslado dentro de un radio de 30 millas de su hogar para recibir atención primaria y dentro de un radio de 60 millas para recibir atención especializada.

## Live and Work Well: [liveandworkwell.com](https://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 por recibir atención prenatal y completar a tiempo las visitas para el bienestar del bebé (número gratuito).

## Self Care de AbleTo: [ableto.com/begin](https://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.

## Community Connector:

**[uhc.care/HTCommConnector](https://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.

## Expressable: [expressable.com/united](https://expressable.com/united)

Trabaje con un terapeuta del habla certificado y experimentado en sesiones virtuales individuales desde la comodidad de su hogar, con actividades de práctica semanales, educación y apoyo para alcanzar sus objetivos más rápido.

## Notificación de los Derechos Civiles

**La discriminación es ilegal.** UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota no discrimina por ninguno de los siguientes motivos:

- Raza
- Color
- Origen nacional
- Credo
- Religión
- Orientación sexual
- Estado de asistencia pública
- Edad
- Discapacidad (incluida la discapacidad física o mental)
- Sexo (incluidos los estereotipos sexuales y la identidad de género)
- Estado civil
- Creencias políticas
- Condición médica
- Estado de salud
- Recepción de servicios sanitarios
- Previa reclamaciones
- Historial médico
- Información genética

Usted tiene el derecho a presentar una queja por discriminación si cree que UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota lo trató de manera discriminatoria. Usted puede presentar una queja y solicitar ayuda para presentar una queja en persona o por correo, teléfono, fax o correo electrónico en:

**Civil Rights Coordinator**  
**UnitedHealthcare Civil Rights Grievance**  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
Llamada gratuita: **1-888-269-5410**, TTY **711**  
Correo electrónico: **UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

**Apoyos y servicios auxiliares: UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota** proporciona gratuitamente y de manera oportuna apoyos y servicios auxiliares, como intérpretes calificados o información en formatos accesibles, para garantizar la igualdad de oportunidades para participar en nuestros programas de atención médica. **Comuníquese con Servicios para Miembros al 1-888-269-5410.**

**Servicios de asistencia con el idioma: UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota** proporciona documentos traducidos e interpretación del lenguaje hablado, gratuitamente y de manera oportuna, cuando los servicios de asistencia con el idioma son necesarios para garantizar que las personas que hablan inglés de manera limitada tengan un acceso significativo a nuestra información y servicios. **Comuníquese con Servicios para Miembros al 1-888-269-5410.**

## Quejas acerca de los derechos civiles

Usted tiene el derecho a presentar una queja por discriminación si cree que UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota lo trató de manera discriminatoria. También puede comunicarse con cualquiera de las siguientes agencias directamente para presentar una queja por discriminación:

### Oficina de los Derechos Civiles (OCR) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Los Estados Unidos

Usted tiene el derecho a presentar una queja ante la OCR, una agencia federal, si piensa que ha sido discriminado por alguno de los siguientes motivos:

- Raza
- Color
- Origen nacional
- Edad
- Discapacidad
- Sexo
- Religión (en algunos casos)

Comuníquese con **OCR** directamente para presentar una queja al:

Office for Civil Rights  
U.S. Department of Health and Human Services  
Midwest Region  
233 N. Michigan Avenue, Suite 240  
Chicago, IL 60601

Centro de Respuesta al Cliente: Llamada gratuita al: 800-368-1019  
TDD llamada gratuita al: 800-537-7697  
Correo electrónico: [ocrmail@hhs.gov](mailto:ocrmail@hhs.gov)

### Minnesota Department of Human Rights (MDHR)

En Minnesota, usted tiene el derecho de presentar una queja ante MDHR si usted ha sido discriminado por cualquiera de las siguientes razones:

- Raza
- Color
- Origen nacional
- Religión
- Credo
- Sexo
- Orientación sexual
- Estado civil
- Estado de asistencia pública
- Discapacidad

Contacte a **MDHR** directamente para presentar una queja en:

Minnesota Department of Human Rights  
540 Fairview Avenue North, Suite 201  
St. Paul, MN 55104

Voz: **651-539-1100**

Llamada gratuita: **800-657-3704**

MN Relay: **711** o **800-627-3529**

Fax: 651-296-9042

Correo electrónico: [Info.MDHR@state.mn.us](mailto:Info.MDHR@state.mn.us)

## Minnesota Department of Human Services (DHS)

Usted tiene derecho a presentar una queja ante DHS si piensa que ha sido discriminado en nuestros programas de atención médica debido a cualquiera de los siguientes motivos:

- Raza
- Color
- Origen nacional
- Religión (en algunos casos)
- Edad
- Discapacidad (incluida la discapacidad física o mental)
- Sexo (incluidos los estereotipos sexuales y la identidad de género)

Las quejas deben presentarse por escrito y presentarse dentro de 180 días posteriores a la fecha en que sucedió la presunta discriminación. La queja debe contener su nombre y dirección y describir la discriminación por la que se presenta la queja. Lo revisaremos y le notificaremos por escrito si tenemos autoridad para investigar. Si nosotros tenemos la autoridad, investigaremos la queja.

DHS le notificará por escrito el resultado de la investigación. Usted tiene derecho a presentar una apelación si usted no está de acuerdo con la decisión. Para apelar, debe enviar una solicitud por escrito para que DHS revise el resultado de la investigación. Sea breve y explique por qué usted no está de acuerdo con la decisión. Incluya cualquier información adicional que usted piense que es importante.

Si usted presenta una queja de esta manera, las personas que trabajan para la agencia mencionada en la queja no pueden tomar represalias en su contra. Esto significa que no pueden castigarlo de ninguna manera por presentar una queja. El presentar una queja de esta manera no le impide a usted de buscar otras acciones legales o administrativas.

Contacte **DHS** directamente para presentar una queja por discriminación en:

Civil Rights Coordinator  
Minnesota Department of Human Services  
Equal Opportunity and Access División  
P.O. Box 64997  
St. Paul, MN 55164-0997  
Voz: 651-431-3040 o use el servicio de transmisión que prefiera

### **Declaración de salud de los indígenas estadounidenses**

Los indígenas estadounidenses pueden continuar o comenzar a usar las clínicas tribales y de los Servicios de salud para indígenas (IHS). No necesitaremos aprobación previa ni impondremos ninguna condición para que reciba servicios en estas clínicas. Para las personas mayores de 65 años o más, esto incluye los servicios de Exención para personas mayores (EW) a los que se accede a través de la tribu. Si un doctor u otro proveedor de una clínica tribal o de IHS lo refiere a un proveedor de nuestra red, no le solicitaremos que consulte a su proveedor de atención primaria antes de la referencia.



Hubachiisa. Dokumentiin kun tola akka siif hiikamu gargaarsa hoo feete, lakkoobsa gubbatti kenname bilbili.

Внимание: если вам нужна бесплатная помощь в устном переводе данного документа, позвоните по указанному выше телефону.

Digniin. Haddii aad u baahantahay caawimaad lacag-la'aan ah ee tarjumaadda (afcelinta) qoraalkan, lambarka kore wac.

Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para interpretar este documento, llame al número indicado arriba.

Chú ý. Nếu quý vị cần được giúp đỡ dịch tài liệu này miễn phí, xin gọi số bên trên.