



# HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



## Qué hay en el interior

Pase a la página 2 y aprenda sobre los tres dígitos que podrían salvar una vida.

## Atención cubierta

# Ahorre dinero en la farmacia

## Beneficios 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 productos.



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 de Suicidio y Crisis

El suicidio no le es ajeno a ninguna persona. Es la segunda causa principal de muerte en niños de 10 a 14 años y 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, minería y 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 de humor extremos
- Episodios de ira o comportamiento temerario
- Necesidad de dormir más o menos de lo habitual
- Abstinencia o aislamiento

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

<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 (Centers for Disease Control, CDC), más de 37 millones de 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 los dientes y usar hilo dental todos los días puede ayudar a prevenir dolor e infecciones dentales; al igual que también pueden hacerlo las visitas regulares al dentista, quien puede encontrar y ayudar a tratar caries y 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 por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)
- Diabetes Insuficiencia cardíaca
- Arteriopatía coronaria (AC)
- Hepatitis C
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- 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

- Tener 50 años o más
- Tener antecedentes de cáncer de mama en su familia, como por ejemplo 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 iniciado 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 con el proveedor de atención médica. Si le dice que puede hacerlo, intente caminar y hacer ejercicios posparto durante unos minutos todos los días.
- **Sea honesta.** Pídale ayuda a sus amigos, a sus familiares y a 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 programar una cita para su control posparto (entre 7 y 84 días después del parto), llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que está en la página 4.

# Estamos aquí para ayudarle

## Servicios para Miembros:

**1-800-941-4647, TTY 711**

Obtenga ayuda con sus preguntas e inquietudes. Encuentre un proveedor de atención médica o un centro de atención urgente, haga preguntas sobre los 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. Puede encontrar un proveedor de atención médica, ver sus beneficios o ver su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que esté.

## Aplicación de UnitedHealthcare: Descárguela 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.

## Doctor Chat de UHC: 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 los médicos de cabecera (Primary Care Provider, PCP) en segundos con la aplicación Doctor Chat de UHC. Los médicos de cabecera están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y pueden responder cualquier pregunta, sin importar si es simple o compleja.

## Línea para dejar de fumar de Nueva Jersey:

**1-866-657-8677, TTY 711 | [njquitline.org](https://njquitline.org)**

Servicio de asesoramiento gratuito para fumadores que están listos para dejar de serlo.

## Transporte: **1-866-527-9933, TTY 1-866-288-3133**

Llame a Modivcare para preguntar sobre los traslados desde y hacia sus visitas médicas y a la farmacia. Para programar un traslado, llame al menos 5 días hábiles antes de su cita. Ofrecemos traslados dentro de las 20 millas de su hogar.

## Administración de la atención:

**1-800-941-4647, 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).

## Línea de Prevención de Suicidio y Crisis: **988**

Llame o envíe un mensaje de texto si necesita apoyo en momentos de crisis o si le preocupa la situación de otra persona.

## 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.

## 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.

## Healthy First Steps®: **1-800-599-5985, TTY 711**

Obtenga apoyo durante su embarazo y recompensas por la atención de los controles prenatales o del bienestar del bebé de forma oportuna (número gratuito).

## 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.

**La discriminación es ilegal.** La compañía 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 o sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual).

Tiene derecho a presentar un reclamo si cree que le hemos tratado de manera discriminatoria. Puede presentar un reclamo o solicitar ayuda para presentarlo por correo postal, teléfono o correo electrónico a la siguiente dirección:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

También puede presentar un reclamo ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.

**En línea:**

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

**Teléfono:**

Línea gratuita **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

**Correo postal:**

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

Proporcionamos ayuda y servicios auxiliares gratuitos a personas con discapacidades para que puedan comunicarse con nosotros de manera efectiva, por ejemplo:

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

Ofrecemos también 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 **1-800-941-4647, TTY 711**. Estamos aquí para ayudarle.

# 1-800-941-4647, 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 (Traditional):** 注意：您可以免費獲得翻譯及其他語言協助服務。如果您需要協助，請致電上列電話號碼。

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

**Portuguese:** ATENÇÃO: a tradução e outros serviços de assistência linguística estão disponíveis sem qualquer custo para si. Se precisar de ajuda, contacte o número indicado acima.

**Gujarati:** ધ્યાન આપો: ભાષાન્તર અને અન્ય ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે કોઈપણ ખર્ચ વિના ઉપલબ્ધ છે. જો તમને મદદની જરૂર હોય, તો કૃપા કરીને ઉપરના નંબર પર કૉલ કરો.

**Polish:** UWAGA: tłumaczenia i inne formy pomocy językowej są dostępne bezpłatnie. Aby uzyskać pomoc, proszę zadzwonić pod numer powyżej.

**Italian:** ATTENZIONE: il servizio di traduzione e altri servizi di assistenza linguistica sono disponibili gratuitamente. Se serve aiuto, si prega di chiamare il numero sopra indicato.

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

**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.

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

**Haitian Creole:** ATANSYON: Gen tradiksyon ak lòt sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Si w bezwen èd, tanpri rele nimewo ki mansyone anwo a.

**Hindi:** ध्यान दें: अनुवाद और अन्य भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए नि:शुल्क उपलब्ध हैं। अगर आपको मदद चाहिए तो कृपया ऊपर दिए गए नंबर पर कॉल करें।

**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.

**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.

**Urdu:** توجہ فرمائیں: ترجمے اور زبان سے متعلق دیگر امدادی خدمات آپ کے لیے بغیر کسی قیمت کے دستیاب ہیں۔ اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہے تو، براہ کرم اوپر دیئے گئے نمبر پر فون کریں۔