



# HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



## Qué hay en el interior

Pase a la página 2 y aprenda sobre los 3 dígitos que podrían salvar una vida.

## Atención cubierta

# Ahorre dinero en la farmacia

## Beneficio en productos de venta libre (Over-the-counter, 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 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
- Abstinencia 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.

# Coma bien

## 5 alimentos compatibles con la diabetes para agregar a su dieta

Si tiene diabetes, es importante controlar lo que come para mantener su nivel de azúcar en sangre bajo control. Estos son 5 alimentos que la Asociación Americana de Diabetes recomienda agregar a su dieta. Son ricos en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra.

1. Los frijoles son una excelente fuente de proteína.
2. Las batatas tienen más vitamina A que las papas comunes y están llenas de fibra.
3. Los tomates proporcionan potasio y vitaminas C y E.
4. Los granos integrales son ricos en vitaminas B, proteínas y fibra.
5. La leche y el yogur son alimentos ricos en calcio. Busque opciones bajas en grasa y azúcares agregados.

## 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
- Arteriopatía coronaria (AC)
- Insuficiencia cardíaca
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Hepatitis C
- Presión arterial alta
- Obesidad
- Anemia de células falciformes

<sup>1</sup> Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

# 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

- Tener 50 años o más
- Tener antecedentes de cáncer de mama en su familia, como su madre, una hermana o una hija (familiar de primer grado)
- 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



**Hable con su proveedor sobre las pruebas de detección de cáncer y la vacuna contra el VPH.** Si necesita buscar un nuevo proveedor, podemos ayudarlo. Llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que figura en la página 4 para obtener más información. O bien, 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.** 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:**  
**1-800-587-5187, 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**

En nuestro sitio web puede encontrar 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. Consulte su cobertura y beneficios. Encuentre proveedores de la red cercanos. Vea su tarjeta de identificación de miembro, obtenga instrucciones para llegar al consultorio de su proveedor y mucho más.

**NurseLine: 1-877-440-9407, 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).

**Quit For Life: quitnow.net**

**1-866-784-8454, TTY 711** (número gratuito)  
Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo.

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

Obtenga apoyo durante su embarazo (sin cargo).

**Administración de la atención:**  
**1-800-672-2156, 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).

**BH Link: 401-414-LINK (401-414-5465)**

El apoyo de salud mental está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

**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.

**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.

**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.