



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



Qué hay en el interior

Cuando está enfermo o lesionado, ¿sabe dónde buscar tratamiento? Consulte la página 2 para conocer el mejor lugar para recibir la atención que necesita.

Atención cubierta

Comienzo saludable

Programa con su proveedor una visita anual de bienestar

Empiece bien el año programando una cita con su proveedor de atención primaria. Todos los miembros de su familia deben consultar con su proveedor una vez al año para una visita anual de bienestar. Esta visita es un beneficio cubierto por su plan de salud. Durante la visita, se le realizarán las pruebas de detección o se le aplicarán las vacunas que pueda necesitar. Este invierno, asegúrese de hablar con su proveedor sobre la vacuna contra el COVID-19 y contra la gripe.



¿Necesita un nuevo proveedor?

Podemos ayudarle a encontrar uno. Hable con un defensor a través de myuhc.com/communityplan o de la aplicación de UHC.

Atención cubierta

Sepa a dónde acudir

Cuando necesite atención, ir al lugar correcto puede ahorrarle tiempo valioso. Estos son algunos aspectos que debe tener en cuenta al decidir dónde buscar tratamiento.

1. Proveedor de cuidado primario

Para la mayoría de las enfermedades y daños, el consultorio de su proveedor de cuidado primario debe ser el primer lugar al que llame. Posiblemente pueda brindarle asesoramiento para la atención domiciliaria. También puede llamar para enviar una receta a su farmacia, si es necesario.

2. Atención de urgencia

Si no puede ir a ver a su proveedor, podría ir a un centro de atención de urgencia. Los centros de atención de urgencia aceptan pacientes sin cita previa cuando se trata de enfermedades y lesiones menores.

3. Sala de emergencias (ER)

Acuda a la sala de emergencias (emergency room, ER) o llame al 911 por problemas que ponen en riesgo la vida, como lesiones en la cabeza, reacciones alérgicas graves, dificultad para respirar, quemaduras importantes o sangrado incontrolable.

Escuche los latidos de su corazón

Algunos síntomas de ataque al corazón son diferentes para hombres y mujeres

La causa principal de muerte en hombres y mujeres en los EE. UU. es la cardiopatía. Un ataque al corazón suele ser el motivo. Es importante conocer los signos y síntomas de un ataque al corazón.

Los síntomas tanto para hombres como para mujeres pueden incluir los siguientes:

- Dolor que se extiende al cuello
- Dolor que se extiende al hombro
- Dolor en el pecho
- Dolor que se extiende a los brazos
- Falta de aire
- Sudoración excesiva

Las mujeres también pueden experimentar:

- Ansiedad o debilidad inexplicables
- Dolor de estómago
- Mareos, náuseas.
- Dolor en la espalda
- Dolor en la mandíbula o los dientes

Un ataque al corazón puede ocurrir a cualquier edad. Sin embargo, las mujeres generalmente sufren su primer ataque al corazón a una edad más tardía que los hombres. La edad promedio de un ataque al corazón para las mujeres es de 70 años. Para los hombres, es de 66 años.



Inteligente de corazón. Llevar un estilo de vida saludable puede ayudar a controlar las cardiopatías. Hable con su proveedor de atención médica sobre los cambios que puede hacer para reducir el riesgo de sufrir un ataque al corazón.



Vencer al cáncer

Exámenes de detección temprana del cáncer

Realizarse un examen de detección del cáncer es muy importante si está en riesgo. Detectar el cáncer de manera temprana facilita su tratamiento. Consulte a su proveedor sobre estos exámenes de detección durante su próxima visita.

1. Prueba de detección del cáncer colorrectal

Las pruebas de detección del cáncer colorrectal se recomiendan para adultos de 45 a 75 años. Hable con su proveedor sobre cuál prueba de detección es la mejor opción para usted.

2. Prueba de detección del cáncer cervical

Las mujeres de entre 21 y 29 años deben realizarse una prueba de Papanicolaou cada 3 años. Posteriormente, las pruebas de Papanicolaou y VPH se realizan cada 5 años entre las edades de 30 y 65 años. Las pruebas pueden finalizar a los 65 años para mujeres con antecedentes de resultados normales de Papanicolaou.

3. Prueba de detección del cáncer de próstata

Los hombres de entre 55 y 69 años deben tomar una decisión individual sobre realizarse una prueba de detección. Si está en este grupo etario, hable con su proveedor sobre las pruebas de detección.

4. Prueba de detección del cáncer de pulmón

Los adultos de entre 50 y 80 años deben consultar a su proveedor sobre una prueba de detección del cáncer de pulmón si tienen antecedentes de tabaquismo excesivo y actualmente fuman (o si dejaron de fumar en los últimos 15 años).

5. Pruebas de detección de cáncer de mama

Las mujeres de entre 40 y 74 años deben realizarse una prueba de detección mediante una mamografía. Hable con su proveedor sobre la frecuencia con la que debe hacerse esto.

Vida cotidiana

¿Tiene usted TAE?

Consejos para combatir la depresión estacional

El trastorno afectivo estacional (TAE) es una forma de depresión. Se produce durante los meses fríos y oscuros del invierno. Los síntomas incluyen tristeza, mal humor, sueño excesivo y aumento de peso. Si cree que tiene TAE, pruebe estos consejos de cuidado personal:

Haga ejercicio. Se sabe que la actividad física ayuda a las personas a sentirse mejor y a aliviar el estrés. Dar un paseo, hacer yoga o nadar en una piscina cubierta pueden poner su cuerpo en movimiento.

Pase tiempo al aire libre. Aunque el cielo pueda estar nublado durante el invierno, la luz al aire libre puede ayudarle a sentirse mejor. Póngase cómodo y camine durante su receso para almorzar. Si debe permanecer bajo techo mucho tiempo, siéntese cerca de las ventanas.

Tome vitaminas. El TAE se ha relacionado con una cantidad insuficiente de vitamina D. Hable con su proveedor sobre tomar vitamina D u otros suplementos.



Atención de maternidad

Healthy First Steps

Empezar bien un embarazo saludable comienza con Healthy First Steps de UnitedHealthcare. A través de este programa, recibirá el apoyo y la información que necesita. También puede ganar recompensas por completar citas de atención prenatal y posparto.

Healthy First Steps puede ayudarle con lo siguiente:

- Elegir un proveedor de atención de maternidad para la atención durante el embarazo.
- Obtener información sobre cómo tener un embarazo saludable.
- Programar citas y exámenes, y obtener ayuda para programar el transporte que sea médicamente necesario.
- Obtener información sobre programas comunitarios como los siguientes:
 - AZ Women, Infants, and Children Program (WIC) brinda a residentes de Arizona alimentos suplementarios, educación para la nutrición y referidos. Llame a la línea directa del Programa WIC al **1-800-252-5942** o visite **azwic.gov** para obtener más información.
 - Los programas de visitas a domicilio de Strong Families AZ brindan apoyo durante los embarazos y las familias con niños de hasta 5 años. Visite **strongfamiliesaz.com/programs** para encontrar información sobre los programas disponibles en su área.
 - La línea directa de lactancia del Departamento de Servicios de Salud de Arizona disponible las 24 horas brinda asistencia con las preguntas sobre la lactancia. Llame al **1-800-833-4642** o visite **gobreastmilk.org**.

Para obtener más información puede llamar a Healthy First Steps al **1-800-599-5985** o inscribirse en línea en **uhhealthyfirststeps.com**.

Comienzo saludable

Programa una visita de bienestar para niños para mantener a sus hijos saludables

Las visitas regulares de bienestar del niño con el médico de cabecera (primary care provider, PCP) de su hijo son importantes para su salud. Los niños necesitan visitas regulares de bienestar del niño a todas las edades, desde bebés hasta la adolescencia.

Las visitas de bienestar del niño también se denominan visitas de Evaluación, diagnóstico y tratamiento periódicos y tempranos (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT) y no tienen costo alguno para usted. Llame ahora al PCP de su hijo para programar una cita. Se requieren visitas de bienestar del niño (visitas de EPSDT) para recién nacidos, de 3 a 5 días, al mes y a los 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 y 30 meses. También se requieren todos los años desde los 3 hasta los 20 años.

Lleve la tarjeta de identificación del plan de salud de su hijo y el registro de vacunas a cada visita.

Las visitas de bienestar del niño incluyen lo siguiente:

- Un examen físico.
- Vacunas.
- Pruebas y tratamiento de intoxicación por plomo.
- Prueba de detección dental y barniz de flúor (el flúor puede aplicarse hasta cuatro veces al año durante las visitas de EPSDT para miembros de seis meses o más, hasta su quinto cumpleaños).
- Pruebas de la visión y de la audición.
- Pruebas de desarrollo para hablar, alimentarse y hacer actividad física, como rodar, gatear y caminar.
- Preguntas sobre la salud de su hijo y su historia clínica.
- Análisis de laboratorio, como análisis de orina y sangre.

Para adolescentes y adultos jóvenes, el proveedor también puede hablar sobre lo siguiente:

- Autoestima y buena salud mental.
- Cambios en el cuerpo.
- Tomar buenas decisiones y comportamientos saludables.
- Prevención de infecciones de transmisión sexual (Sexually Transmitted Infections, ITS) y pruebas (este es un beneficio cubierto).
- Riesgos de fumar, consumir alcohol y otras drogas.

Conéctese

Línea de apoyo para aislamiento social

El aislamiento social y la soledad pueden tener un impacto negativo en la salud y el bienestar, lo que provoca depresión, reducción de la respuesta inmune, cardiopatía, demencia y muerte prematura. Si siente soledad o aislamiento, su administrador de casos puede conectarle con el personal compasivo en la línea de apoyo para aislamiento social de HOPE Inc. Ya sea que simplemente necesite hablar con alguien o esté buscando orientación sobre cómo superar los sentimientos de aislamiento, este recurso está a su disposición.

Si necesita hablar con alguien, llame a la línea de apoyo para aislamiento social al **1-520-770-9909** o al **1-844-733-9912**, TTY **711** (número gratuito). En línea en hopearizona.org/warm-line.

Estamos aquí para ayudarle

Servicios para Miembros:

1-800-293-3740, 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

Nuestro sitio web seguro contiene toda su información de salud en un solo lugar. Puede encontrar un profesional de la salud, ver sus beneficios o ver su tarjeta de identificación de miembro desde cualquier lugar.

Aplicación de UnitedHealthcare:

Descárguela desde App Store® o Google Play™

Acceda a la información de su plan de salud desde cualquier lugar. Consulte su cobertura y beneficios. Encuentre proveedores de la red cercanos. Vea su tarjeta de identificación de miembro y más.

NurseLine: 1-877-440-0255, 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).

Línea de ayuda para fumadores de Arizona

(ASHLine): 1-800-556-6222 | ashline.org

Obtenga ayuda para dejar de fumar (número gratuito).

Línea de Prevención del Suicidio y Crisis:

Llame o envíe un mensaje de texto al **988**

Chat: **chat.988lifeline.org**

Personas sordas y con dificultades auditivas

(Hard of Hearing, HOH): **988lifeline.org/**

deaf-hard-of-hearing-hearing-loss

Líneas de crisis para obtener ayuda con la salud

mental: 1-844-534-HOPE (4673), TTY 711

Oficina de Asuntos de Individuos y Familias

(Office of Individual and Family Affairs,

OIFA): 1-800-293-3740, TTY 711

Estamos aquí para ayudarle. Llame a Servicios para Miembros y pida hablar con la OIFA.

Transporte: 1-888-889-0358, TTY 711

Se proporciona transporte que no sea de emergencia para los servicios cubiertos por AHCCCS. Llame por lo menos 72 horas antes de su visita de atención de la salud. Si necesita traslado para atención de urgencia o le dan el alta hospitalaria, llame en cualquier momento. Si prefiere usar el transporte público, esta opción también está disponible.

Administración de casos:

1-800-293-3740, TTY 711

Su administrador de casos le ayudará con cualquier necesidad de salud conductual, médica o de servicio social. Lo llamará por teléfono y lo visitará en su hogar. Podrá brindarle referidos a recursos comunitarios. También le ayudará a desarrollar un plan de servicio centrado en la persona que se enfoque en sus preferencias y fortalezas.

Assurance Wireless: assurancewireless.com

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

Self Care de AbleTo: ableto.com/begin

Alivie el estrés y mejore su estado de ánimo con la aplicación Self Care que le ofrece herramientas de salud emocional. Puede ver 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.

Discrimination is against the law. Pursuant to Title VI of the Civil Rights Act of 1964, the Americans with Disabilities Act (ADA) and other nondiscrimination laws and authorities, the company does not discriminate, exclude people, or treat them differently based on any of the following: race, color, national origin, sex, pregnancy, childbirth or medical conditions related to pregnancy or childbirth, political or religious affiliation or ideas, culture, creed, social origin or condition, genetic information, sexual orientation, gender identity or expression, ancestry, age, military service or veteran status, marital status, or disability.

You have the right to file a discrimination complaint if you believe you were treated in a discriminatory way by us. You can file a complaint and ask for help filing a complaint in person or by mail, phone, fax, or email at:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130
Email: UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

Online: hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html

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

By phone: **1-800-368-1019** (TDD **1-800-537-7697**)

We provide free auxiliary aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified American Sign Language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

We also provide free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, please call Member Services at **1-800-293-3740**, TTY **711**, 8 a.m.–5 p.m., Monday–Friday.

