



HealthTALK

INVIERNO 2020



Un acto de equilibrio.

Las caídas no tienen por qué ser parte del envejecimiento. En clima frío, las condiciones del hielo pueden hacer que las caídas ocurran con más probabilidad. Hable con su médico si ha tenido problemas con el equilibrio, para caminar o con las caídas. Revisar sus riesgos con su médico puede ser algo muy importante en la prevención de caídas. Si necesita ayuda para encontrar un médico, podemos ayudarlo. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-622-7982, TTY 711**.

Su mejor opción.

Evite las enfermedades estacionales con las vacunas.

El virus de la gripe es muy común, una vacuna anual contra la gripe es la mejor protección. Usted y sus hijos de 6 meses en adelante deben vacunarse contra la gripe de forma anual. Usted necesita una vacuna contra la gripe cada año porque hay diferentes tipos de gripe cada año.

Si contrae la gripe, esta podría causar complicaciones serias, puede ser necesario que lo hospitalicen. Incluso puede causar la muerte. Las personas que tienen problemas médicos continuos son más propensas a contraer gripe. Evitar el contacto con personas enfermas puede ayudar a prevenir la gripe.

La neumonía también es una enfermedad muy grave. Puede aparecer rápidamente y puede incluso provocar la muerte. Vacunarse contra la neumonía es la mejor forma de proteger su salud. Si tiene de 65 años en adelante, padece una afección crónica o fuma, hable con su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) sobre la prevención de la neumonía.



Obtenga ayuda este invierno. Puede llamar a su oficina local del Departamento de servicios sociales (Department of Social Services, DSS) para obtener asistencia para la calefacción. Si no conoce su oficina local, puede llamar a la oficina principal al **804-726-7000**.



Hacer frente a la EPOC.

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) incluye un conjunto de problemas pulmonares, entre ellos, enfisema y bronquitis crónica. La EPOC dificulta la respiración y constituye la tercera causa de muerte en los Estados Unidos.

Algunos cambios en el estilo de vida pueden ayudarlo a lidiar con la EPOC. Puede sentirse mejor la mayor parte del tiempo si:

- 1. No fuma.** No permita que otras personas fumen en su casa.
- 2. Evita el polvo y los vapores.** Permanezca adentro los días con mala calidad del aire.
- 3. Se vacuna cada año contra la gripe.** Pregunte a su médico si también debe vacunarse contra la neumonía.
- 4. Se mantiene alejado de los gérmenes.** Lávese las manos regularmente.
- 5. Mantiene un peso saludable.** Coma una dieta balanceada y manténgase activo.

Más allá de la depresión de invierno.

Cuidado personal para el trastorno afectivo estacional.

El trastorno afectivo estacional (TAE) es una forma de depresión. Las personas lo experimentan principalmente durante los meses fríos y oscuros de invierno. Entre los síntomas se encuentran tristeza, irritabilidad, dormir en exceso y aumento de peso. Si cree que tiene TAE, siga estas sugerencias de cuidado personal:

- **Utilice una caja de iluminación.** Estas cajas imitan al sol. Pregunte a su proveedor si podrían ser adecuadas para usted.
- **Ejercicio.** Se sabe que la actividad física mejora el estado de ánimo y alivia el estrés. Incluso mover el cuerpo en etapas breves durante el día puede ser útil.
- **Pase tiempo al aire libre.** La luz exterior puede ayudarlo a sentirse mejor, incluso en días nublados. Salga a caminar. Si está en un ambiente interior, cuando pueda, siéntese cerca de las ventanas.
- **Tome vitaminas.** El TAE se ha vinculado a una deficiencia de vitamina D. Hable con su médico acerca del consumo de vitamina D u otros suplementos.



¿Tiene TAE? Si sus síntomas no mejoran con el cuidado personal, hable con su proveedor. La terapia o los antidepresivos pueden ayudarlo. Para obtener información sobre sus beneficios de atención de salud del comportamiento, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-622-7982, TTY 711**. O visite **LiveandWorkWell.com**.





Abuso de poder.

El abuso de ancianos es el maltrato de un adulto mayor. Las personas discapacitadas pueden sufrir el mismo tipo de maltrato, que puede ser físico, emocional o sexual. También puede implicar negligencia o abandono. Algunos agresores roban a sus víctimas, esto puede ocurrir en su casa o en un centro de cuidados. Un agresor puede ser un ser querido o alguien a quien se le paga para que cuide a la víctima.

Si cuida a un anciano o a una persona discapacitada, esté atento a los indicios de maltrato. Estos incluyen:

- Hematomas u otras lesiones.
- Cambio en el estado emocional.
- Cambio repentino en la situación financiera.
- Escaras, pérdida de peso o falta de higiene.



Obtenga ayuda. Si usted o un ser querido es víctima de maltrato, denúncielo. Hay ayuda disponible. Llame al Localizador nacional de cuidado de ancianos al **1-800-677-1116, TTY 711**. O bien, obtenga más información sobre el maltrato de ancianos en **ncea.acl.gov**.

Descanse tranquilo.

Tratamiento de los síntomas del resfrío y la gripe.

La temporada de gripe y resfríos está en plena marcha. Estas enfermedades a menudo aparecen repentinamente en los meses más fríos.

La gripe puede causar tos, dolor de garganta y congestión nasal. También puede tener fiebre y sentirse adolorido y cansado. A algunas personas les da dolor de cabeza o malestar estomacal.

No hay cura para la gripe, pero el cuidado personal puede ayudarlo a sentirse un poco mejor hasta que pase. Siga estos consejos para lograr una recuperación más cómoda:

- Tome un medicamento para reducir la fiebre y aliviar el dolor.
- Duerma lo suficiente.
- Beba mucha agua.
- Quédese en casa y no vaya al trabajo o a la escuela para evitar contagiar la enfermedad a otras personas.



Conozca su proveedor. Consulte a su proveedor de atención primaria (PCP) para una revisión médica antes de enfermarse. ¿Necesita encontrar un nuevo PCP? Visite **myuhc.com/CommunityPlan** o llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-622-7982, TTY 711**.





Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, pregunte por sus beneficios o emita una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-866-622-7982, TTY 711

Nuestro sitio web: Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o consulte su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine: Obtenga asesoramiento en salud por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

1-888-547-3674, TTY 711

QuitLine: Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar (llamada gratuita).

quitnow.net

1-800-227-2345, TTY 711

Línea telefónica directa de ayuda nacional contra la violencia doméstica:

Obtenga asistencia, recursos y asesoramiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

1-800-799-SAFE

TTY 1-800-787-3224

thehotline.org

¿Quiere recibir información en formato electrónico? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico (llamada gratuita).

1-866-622-7982, TTY 711

Que lo escuchen.

La encuesta de CAHPS le da la oportunidad de compartir sus opiniones.

La encuesta de Evaluación del consumidor de proveedores y sistemas de atención médica (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, CAHPS) mide cómo usted percibe la atención médica que recibe a través de los proveedores de UnitedHealthcare, así como el servicio que recibe de UnitedHealthcare. La encuesta de CAHPS pregunta sobre temas importantes de calidad como el acceso a la atención y el tipo de comunicación que tiene con sus médicos. Los miembros de UnitedHealthcare se seleccionan al azar para participar en la encuesta de febrero a junio de cada año, y su participación es voluntaria.

¿Cómo puede ayudarlo responder la encuesta de CAHPS?

UnitedHealthcare revisa cuidadosamente los resultados de la encuesta cada año. La información que aprendemos se aplica a nuestro trabajo con los proveedores de atención y otros socios de atención médica. Juntos, nuestra meta es ayudar a impulsar mejoras de calidad a la vez que mejoramos la experiencia del paciente.

Las preguntas de la encuesta de ejemplo que aparecen a continuación le piden su opinión acerca de su experiencia en los últimos 6 meses:

Vacuna anual contra la gripe.

- ¿Se ha vacunado contra la gripe desde julio de 2019?

Obtener citas y atención médica rápidamente.

- Cuando necesitaba atención de urgencia, ¿pudo recibir atención dentro de las 24 horas siguientes a la situación de urgencia?
- ¿Pudo obtener una cita de rutina con su médico de cabecera dentro de los 30 días posteriores a la solicitud?
- ¿Tuvo que esperar más de 15 minutos para ver a su médico a partir de la hora programada de su cita?

Obtener la atención necesaria.

- ¿Le tomó más de 30 días conseguir una cita con un especialista?
- ¿Fue fácil obtener la atención, la prueba o los tratamientos que necesitó en los últimos 6 meses?

Coordinación de la atención.

- ¿Con qué frecuencia habló su médico personal sobre todos los medicamentos recetados que estaba tomando?
- Cuando visitó a su médico personal para una cita programada, ¿con qué frecuencia tenía sus registros médicos u otra información sobre su atención?
- Cuando su médico personal le ordenó un análisis de sangre, una radiografía u otra prueba, ¿con qué frecuencia alguien del consultorio de su médico personal hizo un seguimiento para darle esos resultados?



Conozca más. Para obtener más información sobre la encuesta de CAHPS, visite **cahps.ahrq.gov**.

UnitedHealthcare Community Plan cumple con los requisitos fijados por las leyes Federales de los derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. En otras palabras, UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor, llame al número de teléfono gratuito para miembros que figura en su tarjeta de identificación de miembro del plan de salud, TTY 711, 8 a.m. a 8 p.m., los 7 días de la semana.

Si usted piensa que UnitedHealthcare Community Plan no le ha brindado estos servicios o le ha tratado a usted de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, usted puede presentar una queja por correo o correo electrónico a:

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

Usted también puede presentar una queja acerca de sus derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, electrónicamente a través del sitio para quejas de la Oficina de Derechos Civiles en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> o por correo en:

Correo:

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

Teléfono:

Gratuitamente al **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Formularios para quejas se encuentran disponibles en

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Please call **1-866-622-7982, TTY 711.**

Spanish

ATENCIÓN: si habla **español (Spanish)**, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-622-7982, TTY 711.**

Korean

참고: **한국어(Korean)**를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.
1-866-622-7982, TTY 711 로 전화하십시오.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng **Việt (Vietnamese)**, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-866-622-7982, TTY 711.**

Chinese

注意：如果您說**中文 (Chinese)**，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-866-622-7982**，或聽障專線 **(TTY) 711**。

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية **(Arabic)**، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً.
اتصل على الرقم **1-866-622-7982**، الهاتف النصي **711**.

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog (Tagalog)**, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-622-7982, TTY 711.**

Persian (Farsi)

توجه: اگر به فارسی (Farsi) صحبت می کنید، خدمات ترجمه به صورت رایگان در اختیارتان قرار می گیرد. با **1-866-622-7982 (TTY 711)** تماس بگیرید.

Amharic

አማራኛ (Amharic) ቁዋንቋ የሚናገሩ ከሆነ የቁንቋ ርዳታ አገልግሎት ከክፍያ ነጻ ይገኛሉታል። **1-866-622-7982, TTY 711** ይደውሉ።

Urdu

اگر آپ اردو (Urdu) بولتے/بولتی ہیں، تو آپ کے لیے زبان سے متعلق اعانت کی خدمات، مفت دستیاب ہیں۔ کال کریں **1-866-622-7982**، ٹی ٹی وائی **711**۔

French

ATTENTION : Si vous parlez **français (French)**, vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-866-622-7982, TTY 711**.

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-**русски (Russian)**, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел **1-866-622-7982, TTY 711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप **हिन्दी (Hindi)** भाषा बोलते हैं तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। कॉल करें **1-866-622-7982, TTY 711**.

German

HINWEIS: Wenn Sie **Deutsch (German)** sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachendienste zur Verfügung. Wählen Sie: **1-866-622-7982, TTY 711**.

Bengali

আপনি যদি বাংলায় কথা (**Bengali**) বলেন, তাহলে ভাষা সহায়তা পরিষেবাগুলি, আপনার জন্য বিনামূল্যে উপলব্ধ আছে।

1-866-622-7982, TTY 711 নম্বরে ফোন করুন।

Kru (Bassa)

TÒ ÌDÙŨ NÒ MÒ DYÍIN CÁO: À bédé gbo-kpá-kpá **bó wuḍu (Kru (Bassa))**-dù kò-kò po-nyò bě bìi n̄ à gbo bó pídyi. M̄ dyi gbo-kpá-kpá mó ín, dá n̄ bà n̄à kε: **1-866-622-7982, TTY 711**.

Igbo

Ọ bụrụ na ị na asụ **Igbo (Igbo)**, ọrụ enyemaka asụsụ, n'efu dịịrị gị. Kpọọ **1-866-622-7982, TTY 711**.

Yoruba

Tí ó bá ń sọ **Yorùbá (Yoruba)**, ìrànḽowọ̀ ìtumò èdè, wá fún ọ ní ọ̀fẹ́. Pe **1-866-622-7982, TTY 711**.