



# Health Talk



Verano 2022

United  
Healthcare®  
Community Plan

## Sepa a dónde ir

¿Cuándo debería ir a la sala de emergencias (Emergency Room, ER)? Depende de sus síntomas. En caso de algo que no pueda controlar, vaya a la ER. Para otros problemas, su proveedor de atención primaria o un centro de atención de urgencias podrían ser lo mejor. Para conocer más, visite [uhc.com/knowwheretogoforcare](https://www.uhc.com/knowwheretogoforcare).

## Los niños y las vacunas

### Lo que debe saber

Las vacunas ayudan a proteger a sus hijos, sus amigos y familiares de enfermedades graves. Deben aplicarse cuando su hijo vaya a su revisión anual y a determinadas edades. La próxima vez que lleve a su hijo a su proveedor de atención médica, pregunte sobre las siguientes vacunas:

- **VPH:** Previene el virus del papiloma humano
- **Meningocócica conjugada:** Previene la meningitis bacteriana
- **Tétano, difteria y tos ferina (Tetanus, Diphtheria and Pertussis, TDAP):** Previene el tétano, la difteria y la tos ferina



**Su mejor opción.** Si a su hijo le faltan algunas de estas vacunas, aún no es demasiado tarde para que se las pongan. Si necesita ayuda, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en la Página 4 de este boletín.



# Bajo control

## Pruebas para personas con diabetes

Si tiene diabetes, es importante que su salud sea una prioridad. Hay que tener cuidado para mantener la diabetes bajo control. Los chequeos regulares le ayudan a saber cómo se encuentra. ¿Se ha hecho estas pruebas recientemente?

- **Prueba de sangre A1c.** Esta prueba de laboratorio muestra si ha habido un buen control del azúcar en la sangre en los últimos meses. Hágase esta prueba de 2 a 4 veces al año.
- **Enfermedad cardíaca.** Controlar el colesterol y la presión puede proteger su corazón. Revise su colesterol una vez al año o cuando su médico se lo indique y además tómese la presión en cada visita.
- **Examen de los ojos con dilatación.** Un nivel alto de azúcar en la sangre puede causar ceguera. Esta prueba ayuda a detectar problemas antes de ser percibidos. Hágasela una vez al año.



**Lo hacemos fácil.** Estas pruebas son beneficios cubiertos. Si necesita ayuda para concertar una cita o comunicarse con el médico, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en la Página 4 de este boletín.

## El poder mental

Deterioro cognitivo leve es el término médico que se usa para un tipo de pérdida de la memoria. Las personas con deterioro cognitivo leve pueden mantener conversaciones, pero a menudo las olvidan. Se pueden confundir cuando hacen tareas complejas.

A veces, el deterioro cognitivo leve conduce a la enfermedad de Alzheimer u otros tipos de demencia. A veces se debe a problemas médicos, pero el paciente puede mejorar cuando se tratan esos problemas. Otras veces, se mantiene igual o cambia lentamente con el tiempo.

¿Cree usted que pueda tener síntomas de deterioro cognitivo o que alguien cercano los tenga? Solicite a su proveedor que le haga una evaluación.

## Sonría

Es importante contar con un consultorio dental de confianza; un lugar a donde ir y recibir atención odontológica. Cuando se tiene un dentista habitual, este puede ayudarlo cuando tenga dolor. Y lo más importante, puede ayudarlo a evitar los dolores de muelas con cuidados preventivos.

Los exámenes regulares, limpiezas y radiografías están cubiertos. Estos beneficios ayudan al dentista a encontrar y resolver pequeños problemas antes de que se conviertan en grandes. Hágase un examen y limpieza dental dos veces al año.



**Dientes sanos, cuerpo sano.** ¿Quiere saber más sobre sus beneficios dentales? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en la Página 4 de este boletín.



istock.com/FatCamera

# Pruebas de detección del nivel de plomo

## ¿Por qué es importante para la salud de su hijo?

El plomo se encuentra a menudo en las tuberías o en la pintura de las casas antiguas. También puede encontrarse en juguetes pintados, cosméticos y remedios caseros fabricados fuera de Estados Unidos. Incluso se encuentra en el suelo y en el polvo. Los bebés y niños pequeños pueden ingerir plomo ya que a menudo se llevan las manos y juguetes a la boca. También pueden inhalarlo.

Cuando el plomo ingresa al cuerpo, puede terminar en la sangre, huesos u órganos. Demasiado plomo en el organismo de un niño lleva al envenenamiento por plomo. Puede generar un crecimiento lento o problemas de desarrollo.

Muchos niños que padecen envenenamiento por plomo no presentan síntomas, es por ello que es importante realizar la prueba. Los expertos recomiendan hacerla a la edad de 1 y 2 años. Las pruebas para detectar la presencia de plomo son parte de la revisión médica a dichas edades.



**Programe sus pruebas de detección.** ¿Necesita su hijo que le realicen una prueba para detectar la presencia de plomo? Pregunte a su médico.

## Beneficio de suministro para 90 días

Su plan ahora cubre un suministro de medicamentos seleccionados para 90 días. Con un suministro de 90 días, no tendrá que volver a surtirse cada mes. Si desea participar:

- Hable con su médico para ver si sus medicamentos califican. Sí es así, su médico puede elaborarle una nueva prescripción para un suministro de 90 días.
- Hable con su farmacéutico, ya que él puede llamar a su médico para obtener una nueva prescripción para un suministro de 90 días.

Las normas de cobertura de beneficios farmacéuticos todavía aplican. Solo los medicamentos cubiertos estarán disponibles para un suministro de 90 días. Consulte su cobertura de farmacia para obtener más información.



### Puede contar con nosotros.

Los resurtidos pueden ayudarlo a seguir por el buen camino. Esto es útil para enfermedades como la hipertensión. Para obtener más información, llame a línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en la Página 4 de este boletín.



iStock.com/JLco - Julia Amaral

## Rincón de recursos

**Servicios para miembros:** Encuentre un proveedor, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para concertar una cita, en cualquier idioma (llamada gratuita).

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

**Nuestro sitio web:** Encuentre un proveedor, vea sus beneficios, descargue su manual para miembros o consulte su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

**[myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)**

**Línea para dejar de fumar de Nueva Jersey:** Servicio de orientación gratis para fumadores que están dispuestos a dejar de fumar (línea gratuita).

**1-866-657-8677, TTY 711**

**[njquitline.org](http://njquitline.org)**

**Healthy First Steps®:** Reciba apoyo durante su embarazo y recompensas por una atención oportuna prenatal y del bienestar del bebé (llamada gratuita).

**1-800-599-5985, TTY 711**

**[uhchealthyfirststeps.com](http://uhchealthyfirststeps.com)**

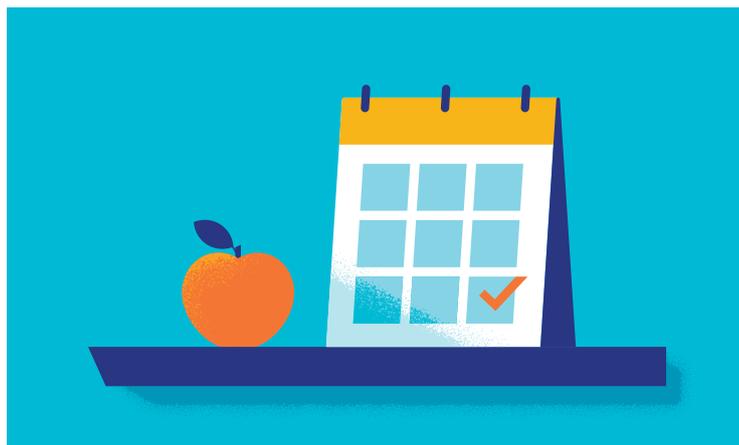
**Línea directa de salud del comportamiento:** Obtenga ayuda para problemas de salud mental y consumo de sustancias (llamada gratuita).

**1-800-435-7486, TTY 711**

**Lifeline:** Los miembros pueden ser elegibles para recibir un teléfono celular, minutos y llamadas gratis a UnitedHealthcare Community Plan.

**1-888-321-5880, TTY 711**

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



## Anticípese

**Los chequeos periódicos son importantes para los niños en el regreso a clases.**

Los niños deben ir a los chequeos periódicos durante toda la infancia y la adolescencia. Estos chequeos son especialmente importantes para el regreso a clases. Un chequeo periódico puede incluir:

- Un examen físico
- Vacunas
- Pruebas de visión y audición
- Análisis de la actividad física y la dieta
- Exámenes del desarrollo del habla, la nutrición, el crecimiento y los hitos sociales y emocionales en general
- Preguntas sobre la salud de su hijo y su historial médico
- Análisis de laboratorio, como pruebas de orina y sangre

Durante la revisión médica, pregunte al proveedor de su hijo si está al día con sus vacunas. Las vacunas protegen a su hijo y a los demás de enfermarse. Puede consultar el calendario de vacunación infantil en **[cdc.gov/vaccines](http://cdc.gov/vaccines)**. Si a su hijo le falta alguna de sus vacunas, no es demasiado tarde para aplicarlas.



**Consulte a su médico.** Llame al pediatra de su hijo para programar una cita hoy. Para encontrar un nuevo proveedor, visite **[myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)**. O bien, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos a la izquierda.



UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad o origen nacional, puede enviar una queja a:

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

Usted tiene que enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, 24 horas al día, 7 días a la semana.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

**Internet:**

**<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

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

**Teléfono:**

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

**Correo:**

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

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, 24 horas al día, 7 días a la semana.

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at 1-800-941-4647, TTY 711

Yog cov ntaub ntawv muab tuaj hauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 1-800-941-4647, TTY 711.

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, faamolemole fa'afesoota'i mail e vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-800-941-4647, TTY 711.

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-800-941-4647, телетайп 711.

Якщо інформація, що додається, подана не на Вашій рідній мові, зателефонуйте до UnitedHealthcare Community Plan 1-800-941-4647 для осіб з порушеннями слуху 711.

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-800-941-4647, TTY 711 로 UnitedHealthcare Community Plan 에 전화하십시오.

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-800-941-4647 TTY 711.

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ። 1-800-941-4647። መስማት ለተሳናቸው TTY 711።

ተተሓሳዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋችሁም ተዘይኮይኑ፤ ብሻብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጥሪ ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡- 1-800-941-4647 ምስማዕ ንተጸገሙ/TTY 711።

Si la información adjunta no esta en su lengua maternal, llame a Unitedhealthcare Community Plan al 1-800-941-4647, TTY 711.

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ເບີ 1-800-941-4647, TTY 711.

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chánh của quý vị, xin gọi cho UnitedHealthcare Community Plan theo số 1-800-941-4647, TTY 711.

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-800-941-4647 聽障專線 TTY 711。

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-800-941-4647, សម្រាប់អ្នកឆ្លង់ TTY 7111។

Kung ang nakalip na impomasyon ay wala sa iyong panguhanig wika, mangyaring tumawaga sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-800-941-4647 (TTY: 711).

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفا با United Healthcare Community Plan با شماره 1-800-941-4647 تماس حاصل نمایید وسیله ارطباتی برای نا شنوایان-TTY 711.