



# 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

### Programe 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 ayudarlo a encontrar uno. Hable con un defensor a través de [myuhc.com/communityplan](https://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 atención primaria

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su proveedor de atención primaria debe ser el primer lugar al que llame. Posiblemente pueda brindarle asesoramiento para la atención domiciliaria. También pueden 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 por enfermedades y lesiones menores.

### 3. Sala de emergencias (ER)

Acuda a la sala de emergencias 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.

## Escuchar los latidos de su corazón

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 más frecuentes pueden incluir los siguientes:

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

Síntomas menos frecuentes:

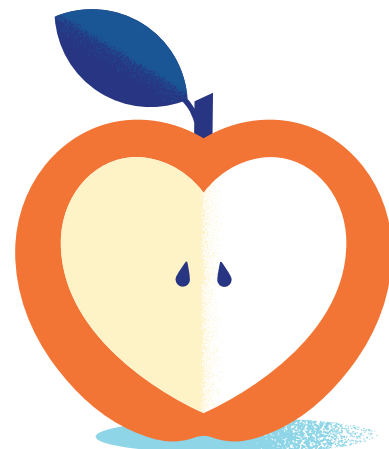
- Ansiedad, debilidad inexplicables
- Dolor de estómago
- Mareos, náuseas
- Dolor en la espalda
- Dolor en la mandíbula o los dientes

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.



# Abatir al cáncer

## Exámenes de detección temprana del cáncer

Realizarse un examen de detección de 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 de cáncer colorrectal

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

### 2. Pruebas de detección de cáncer cervical

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

### 3. Prueba de detección de 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 de cáncer de pulmón

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

## Vida cotidiana

# ¿Tiene usted un 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 ayudarlo 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

# Estamos aquí para ayudarle

## Servicios para Miembros:

**1-800-641-1902, 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](https://myuhc.com/communityplan)**

Nuestro sitio web conserva 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 desde cualquier lugar.

## 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 indicaciones para llegar al consultorio de su proveedor y muchas cosas más.

## NurseLine: 1-877-543-4293, 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).

## Transporte:

**1-833-583-5683, TTY 1-866-288-3133**

o visite **[modivcare.com](https://modivcare.com)**

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 3 días hábiles antes de su cita. Cubrimos viajes hacia servicios cubiertos por Medicaid de Nebraska dentro de un radio de 20 millas de su hogar. Además, hay disponibles 48 viajes solo de ida de valor agregado dentro de un radio de 10 millas.

## Quit For Life: [quitnow.net](https://quitnow.net)

**1-866-784-8454, TTY 711** (número gratuito).

Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo.

## Administración de la Atención:

**1-800-641-1902, 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).

## 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.

## Healthy First Steps®:

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

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

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

## Self Care de AbleTo: [ableto.com/begin](https://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](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.



**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, sexo, identidad o expresión de género ni orientación sexual.

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

**Civil Rights Coordinator**

**UnitedHealthcare Civil Rights Grievance**

P.O. Box 30608, Salt Lake City, UT 84130

Correo electrónico: **UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

También puede presentar un reclamo ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. por vía electrónica, a través del Portal de Reclamos de la Oficina de Derechos Civiles disponible en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**.

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

Por teléfono: **1-800-368-1019** (TDD **1-800-537-7697**)

Los formularios de reclamos están disponibles en  
**<https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>**.

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 **1-800-641-1902**, TTY **711**, de 7 a.m. a 7 p.m., hora del centro (de 6 a.m. a 6 p.m., hora de la montaña), de lunes a viernes.

**1-800-641-1902, TTY 711**

**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.

**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.

**Chinese:** 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。

**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.

**Chinese:** 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。

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

**Karen:** ဟံသုဉ်ဟံသး- တၢ်ကွဲးကျိးထံ ဒီးကျိာ်အဂၢၤတၢ်ဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်မၤတဖဉ် အိဉ်ဝဲလၢ တအိဉ်ဒီးတၢ်လၢာ်ဘျဉ်လၢာ်စ့ၤနီတမံၤလၢ နဂီၢ်ဘဉ်န့ဉ်လီၤ. နမ့ၢ်လိာ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤအဃိ, ကိးလီၤတဲစိနီဉ်ဂံၢ်လၢထးတက့ၢ်.

**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.

**Cushite:** XIYYEEFFANNAA: Tajaajila hiikkaa fi gargaarsa afaanii biroo kaffaltii tokko malee isiniif kennama. Gargaarsa yoo barbaaddan, lakkoofsa armaan olii kanaan bilbilaa.

**German:** HINWEIS: Übersetzungs- und andere Sprachdienste stehen Ihnen kostenlos zur Verfügung. Wenn Sie Hilfe benötigen, rufen Sie bitte die obige Nummer an.

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

**Nepali:** ध्यान दिनुहोस्: तपाईंका लागि अनुवाद र अन्य भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क उपलब्ध छन्। यदि तपाईंलाई मद्दत चाहिन्छ भने कृपया माथिको नम्बर फोन गर्नुहोस्।

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

**Laotian:** ເຊີນຊາບ: ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປພາສາ ແລະ

ພາສາອື່ນໆໃຫ້ແກ່ທ່ານໂດຍບໍ່ມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ,  
ກະລຸນາໂທຫາເບີຂ້າງເທິງ.

**Kurdish:** ئاگاداری: وه‌رگیران و خزمه‌تگوزارییه‌کانی تری هاوکاری زمانه‌وانی به‌ی پاره بو تو به‌رده‌سته. ئه‌گهر پ‌نویستت به یارمه‌تی هه‌یه، ئه‌وا تکایه پ‌یه‌ه‌ندی به‌م ژماره‌یه‌ی سه‌ره‌وه بکه.

**Persian:** توجه: خدمات ترجمه و سایر کمک‌های زبانی به صورت رایگان در اختیار شما قرار دارد. اگر به کمک نیاز دارید، با شماره بالا تماس بگیرید.

**Japanese:** 注意: ほん訳やその他の言語サポートサービスを無料でご利用いただけます。サポートが必要な場合は、上記の番号までお電話ください。