



# Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud

iStock.com/ FluxFactory



Invierno 2024

United  
Healthcare  
Community Plan

## Qué contiene

Cuando está enfermo o herido, ¿sabe a dónde ir? Consulte la Página 3 para saber cuál es el mejor lugar para recibir la atención que necesita.



Atención preventiva

## Comienzo saludable

**Acuda a su proveedor para una consulta anual de rutina**

Empiece el año con el pie derecho al programar una cita con su proveedor de atención médica. Todos los miembros de su familia deben acudir al proveedor de atención médica una vez al año para una consulta anual de rutina.

La consulta es un beneficio que cubre su plan médico. Durante la consulta, se le realizarán las pruebas de detección y se le administrarán las vacunas que necesite. Este invierno, asegúrese de preguntar a su proveedor sobre la posibilidad de recibir la vacuna contra el COVID-19 y la vacuna contra la gripe.

HCC\_MEM\_HealthtalkWinter\_MKTG\_202311\_S

UNHC-112-IN-ABD-SPANISH

CSIN24MD0167472\_000

United Healthcare Community Plan  
PO Box 31349  
Salt Lake City, UT 84130-9702



iStock.com/Moyo Studio

Salud del corazón

# Escuche a su corazón

## Algunos síntomas de un ataque al corazón son diferentes en los hombres y en las mujeres

La causa principal de muerte de hombres y mujeres en los Estados Unidos son las enfermedades cardíacas. A menudo la razón es un ataque al corazón. Es importante conocer los síntomas de un ataque al corazón y cómo difieren entre hombres y mujeres.

- Dolor que se propaga al cuello
- Dolor en el pecho
- Dificultad para respirar
- Dolor que se propaga al hombro
- Dolor que se propaga a los brazos
- Sudoración excesiva
- Ansiedad, debilidad inexplicable
- Mareo, náuseas
- Dolor en la mandíbula o los dientes
- Dolor estomacal
- Dolor de espalda

Clave

● Síntomas frecuentes en las mujeres

● Síntomas frecuentes en los hombres

Un ataque al corazón puede ocurrir a cualquier edad. Sin embargo, generalmente las mujeres tienen su primer ataque al corazón a una mayor edad que los hombres. La edad promedio de sufrir un ataque al corazón para las mujeres es 70 años y para los hombres 66 años.



**Corazón sano.** Un estilo de vida saludable puede ayudar a manejar las enfermedades cardíacas. Hable con su proveedor sobre los cambios que puede hacer para reducir su riesgo de ataque al corazón.

## Enfermedad o lesión

# Sepa a dónde ir

Cuando esté enfermo o herido, no querrá esperar para consultar a un proveedor de atención médica. Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudarlo a recibir el tratamiento que necesita más rápido.

### ¿Cuándo puede atenderlo su proveedor de atención médica?

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su proveedor de atención médica debe ser el primer lugar al que llame. Tal vez puedan darle consejos para los cuidados en casa. También pueden llamar a la farmacia para solicitar una receta.

### ¿Cuándo debe acudir para recibir atención de urgencia?

Si le es imposible obtener una cita con su proveedor, podría ir a un centro de atención de urgencia. Los centros de atención de urgencia aceptan pacientes sin cita previa para enfermedades y lesiones leves.

### ¿Cuándo debe acudir a la sala de emergencias de un hospital?

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas graves. Si acude por una lesión leve, es probable que tenga que esperar mucho tiempo.

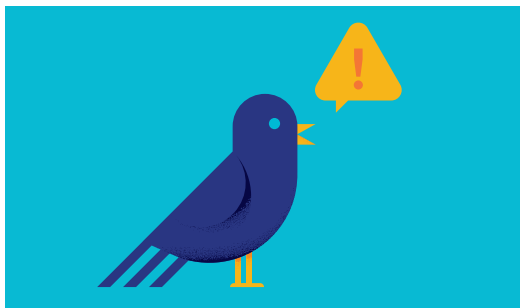


### ¿No sabe a dónde ir?

Comuníquese con la línea de enfermería (NurseLine)

24/7, al **1-800-832-4643**, TTY **711**.

O hable con un médico en línea en [uhcdoctorchat.com](http://uhcdoctorchat.com).



istock.com/Liubomir Vorona

## Enfermedades crónicas

# Tenga un plan

## Cómo entender su tratamiento para el asma

El asma está causada por la inflamación de las vías respiratorias. El asma puede dificultar la respiración. No hay cura para el asma, pero una atención adecuada puede ayudarlo a llevar una vida normal. Si tiene asma, es importante que siga las indicaciones de su médico.

Un plan de acción contra el asma por escrito también puede ayudarlo a comprender el cuidado de su asma. También puede facilitar el tratamiento. El plan le debe indicar qué medicamentos tomar y cuándo tomarlos. Le ayudará a saber qué hacer si no se siente bien. El plan también debe indicarle cuándo llamar a su médico y buscar atención de emergencia.



**Respire con facilidad.** Si tiene asma, hable con su médico para que le recomiende un plan de acción contra

el asma. Si ya tiene un plan de acción contra el asma, asegúrese de que está actualizado y de que lo está utilizando.

## Estamos aquí para usted

Queremos que le sea lo más fácil posible aprovechar al máximo su plan médico. Como miembro, usted tiene numerosos servicios y beneficios a su disposición.

**Servicios para miembros:** Obtenga ayuda con sus preguntas y preocupaciones. Encuentre un proveedor o centro médico de urgencias, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para programar una cita en cualquier idioma (llamada gratuita).  
**1-800-832-4643, TTY 711**

**NurseLine:** Obtenga asesoramiento médico sin costo por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).  
**1-800-832-4643, TTY 711**

**Transporte:** Llame a Servicios para miembros para preguntar por el transporte de ida y vuelta a sus visitas al médico y a la farmacia. Para programar un viaje, llame al menos 3 días hábiles antes de la cita (llamada gratuita).  
**1-800-832-4643, TTY 711**

**Teléfono inteligente gratuito:** Obtenga llamadas, mensajes de texto y datos sin límites. Los teléfonos vienen equipados con aplicaciones útiles. Un teléfono por grupo familiar.  
**1-800-832-4643, TTY 711**  
**mybenefitphone.com**

**Deje de consumir tabaco:** Comuníquese con la Línea para dejar de fumar de Indiana para recibir asesoramiento y suministros. Llame al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** o envíe un mensaje de texto con la palabra **READY** al **34191** para inscribirse en los servicios gratuitos.

**Pase a lo digital:** Suscríbase al correo electrónico, mensajes de texto y archivos digitales para recibir más rápidamente su información médica.  
**myuhc.com/communityplan/preference**

## Descanse tranquilo

### Consejos para dormir mejor

El sueño es importante para su salud. Sin dormir lo suficiente, puede tener problemas para concentrarse, pensar con claridad y recordar cosas. Dormir mal también puede aumentar el riesgo de padecer problemas como enfermedades cardíacas o presión arterial elevada.

La mayoría de los adultos necesitan dormir 7 horas cada noche. Los niños y los adolescentes necesitan aún más. Si usted o alguien de su familia tiene problemas para dormir, pruebe estos consejos:

- Cree una rutina para irse a la cama y cúmplala
- Evite que entre tanta luz en su habitación como sea posible
- Guarde los dispositivos electrónicos una hora antes de acostarse
- No coma ni haga ejercicio demasiado cerca de la hora de acostarse



### Servicios cubiertos

## Cambios en el programa Hoosier Care Connect

Durante la emergencia de salud pública, se renunció a los copagos. El Estado de Indiana aprobó una ley el 1 de julio de 2023. Todos los servicios cubiertos son ahora gratuitos para los miembros de Hoosier Care Connect sin copago. Llame inmediatamente al Servicios para miembros si le piden que pague por un medicamento o servicio cubierto.

**La discriminación es ilegal.** UnitedHealthcare Community Plan of Indiana cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina, excluye ni trata a las personas de forma diferente por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, religión o sexo.

UnitedHealthcare Community Plan of Indiana proporciona 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)

UnitedHealthcare Community Plan of Indiana ofrece 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 **1-800-832-4643**, TTY **711**, de 8 a. m. a 8 p. m., hora del este, de lunes a viernes.

Tiene derecho a presentar un reclamo por discriminación si cree que **UnitedHealthcare Community Plan of Indiana** le trató 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](mailto:UHC_Civil_Rights@uhc.com)**

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.:

En línea: **[hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html](https://hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html)**

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**)

ATTENTION: If you speak English language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-832-4643, TTY 711**.

ATENCIÓN: Si habla español (Spanish), tiene a su disposición servicios de asistencia gratuitos en su idioma. Llame al **1-800-832-4643, TTY 711**.

注意：如果您說中文 (Chinese)，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-800-832-4643，聽障專線 (TTY) 711**。

HINWEIS: Wenn du Deutsch (German) sprichst, stehen dir kostenlose Sprachdienste zur Verfügung. Anrufe unter **1-800-832-4643, TTY 711**.

Attention: Vann du Pennsylvania Deitsh (Pennsylvania Dutch) shvetsht, dann kansht du hilf greeya funn ebbah es deitsh shvetzt, un's kosht dich nix. **Call 1-800-832-4643, TTY 711**.

သတိမူရန်- သင်သည် မြန်မာ (Burmese) စကားပြောတတ်လျှင်၊ ဘာသာစကားအကူအညီအား အခမဲ့ရယူနိုင်ပါသည်။ ခေါ်ဆိုရန် **1-800-832-4643, TTY 711**။

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية (Arabic)، ف تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **2464-383-800-1**، الهاتف النصي **TTY 711**.

참고: 한국어(Korean)를 구사하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-832-4643(TTY는 711)번으로 문의하십시오.**

LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt (Vietnamese), chúng tôi có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Gọi số **1-800-832-4643, TTY 711**.

ATTENTION : si vous parlez français (French), vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-800-832-4643, TTY 711**.

注意：日本語 (Japanese) をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-800-832-4643、または TTY 711** までご連絡ください。

LET OP: Als u Nederlands (Dutch) spreekt, kunt u gratis gebruikmaken van taalhelpdiensten. Bel **1-800-832-4643, TTY 711**.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog (Tagalog), may magagamit kang mga serbisyo na pantulong sa wika na walang bayad. Tumawag sa **1-800-832-4643, TTY 711**.

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски (Russian), Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика. Позвоните: **1-800-832-4643, TTY 711**.

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi) ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **1-800-832-4643, TTY 711 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।**

ध्यान दें: यदि आप हिंदी (Hindi) बोलते हैं, तो आपके लिए निःशुल्क भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। **1-800-832-4643, TTY 711 पर कॉल करें।**