



HealthTALK

VERANO 2019 | TURN OVER FOR ENGLISH!



Buenas noticias, Virginia

Ahora más personas califican para Medicaid. ¿Es usted una de ellas? Puede encontrar más información sobre elegibilidad e inscripción en coverva.org o llamando a Cover Virginia al número **1-855-242-8282, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

Días soleados.

Manténgase a salvo este verano.

El verano es una buena temporada para que los niños estén activos y jueguen afuera. Pero es importante recordar que los rayos del sol pueden ser perjudiciales. A continuación se presentan algunos consejos para ayudar a protegerlo a usted y a sus hijos este verano:



- **Aplíquese protector solar.** Utilice protector solar con un FPS 15 o mayor. Aplíquelo generosamente 30 minutos antes de salir. También asegúrese de que el protector solar sea de amplio espectro. Esto significa que protege de los rayos UVA y UVB.
- **Utilice lentes de sol.** Los lentes de sol protegen los ojos de los rayos UV. No utilizar la protección adecuada para los ojos puede producir problemas oculares en el futuro.
- **Utilice un sombrero.** Asegúrese de que el sombrero cubra la cara, las orejas, el cuero cabelludo y el cuello de su hijo.
- **Tenga en cuenta la hora.** Trate de salir al aire libre temprano en la mañana o al final de la tarde, los rayos del sol son menos fuertes a esas horas.

Hay ayuda disponible.

Obtenga tratamiento para problemas de alcohol y drogas.

Recibir tratamiento para el consumo de sustancias puede ayudarlo a tener una vida mejor. La ayuda para usted o un ser querido puede comenzar al hablar con un médico, enfermera u orientador. A continuación, le indicamos cómo comenzar su recuperación:

- **Obtenga ayuda de inmediato.**
- **Participe activamente.** Asista a sus citas. Haga preguntas.
- **Encuentre el programa adecuado.** Hay disponibles diferentes tipos de ayuda. Asegúrese de que el programa se sienta adecuado para usted.
- **Obtenga ayuda de su familia y amigos.** No intente recuperarse por sí solo. Contar con personas a las que pueda recurrir para obtener apoyo y consejo puede ser de gran ayuda.
- **Únase a un grupo de apoyo.** Hablar con otras personas que han “pasado por lo mismo” es muy útil. Hay muchos tipos de grupos, en línea y en persona.



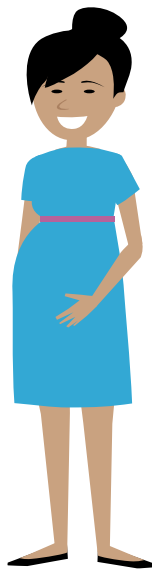
Conozca más. Visite LiveAndWorkWell.com para obtener más información sobre cómo obtener tratamiento para los trastornos por consumo de sustancias y enfermedades mentales.

¡Mi bebé!

¿Sabía usted que sin cuidado prenatal, los bebés tienen el triple de probabilidades de nacer demasiado pequeños?

Si está embarazada, es importante que reciba cuidado prenatal temprano y habitual, ya que esto puede ayudar a que usted y su bebé se mantengan sanos. En cada visita se controlará su peso, presión arterial y orina, escuchará los latidos del corazón de su bebé y se le realizarán pruebas para detectar problemas de forma temprana.

Comience a consultar a su proveedor en cuanto esté embarazada. Acuda a su primera consulta antes de la semana 12. Después, vaya mensualmente durante los primeros 6 meses. Vaya cada 2 semanas durante los meses 7 y 8. Durante el último mes, consulte a su proveedor cada semana.



Dé el primer paso. UnitedHealthcare Community Plan tiene un programa para mujeres embarazadas llamado Healthy First Steps®, que provee información y apoyo. Todas las mujeres embarazadas se pueden inscribir. Para obtener más información, llame al **1-800-599-5985**, TTY 711.

Conozca su IMC.

En los Estados Unidos, más de 2 de cada 3 adultos sufren de sobrepeso o son obesos. La obesidad es cada vez más común en niños. De acuerdo con información reciente, casi 1 de cada 5 niños es obeso. Sufrir de sobrepeso o ser obeso lo hace correr el riesgo de tener muchos problemas, entre los que se incluyen las enfermedades cardíacas, la presión arterial alta y la diabetes tipo 2.

¿Pesa demasiado? Conozca su índice de masa corporal (IMC). Esta cifra le indica si su peso es demasiado alto para su estatura.

- De 18.5 a 24.9 es un peso saludable.
- De 25 a 29.9 es sobrepeso.
- 30 o más es obesidad.



Conozca su cifra

Su médico puede decirle cuál es su IMC, o puede ingresar su peso y estatura para conocer su IMC en cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi.

Receta de salsa ligera para el verano.

Un aperitivo sabroso y refrescante.


Los días de picnic son populares en los meses de verano. Los emparedados, las frutas, las verduras, las papas fritas y las salsas son fáciles de guardar y preparar con anticipación. Si está buscando darles más sabor, pruebe esta receta saludable de salsa para el verano y sívala con nachos.

Ingredientes

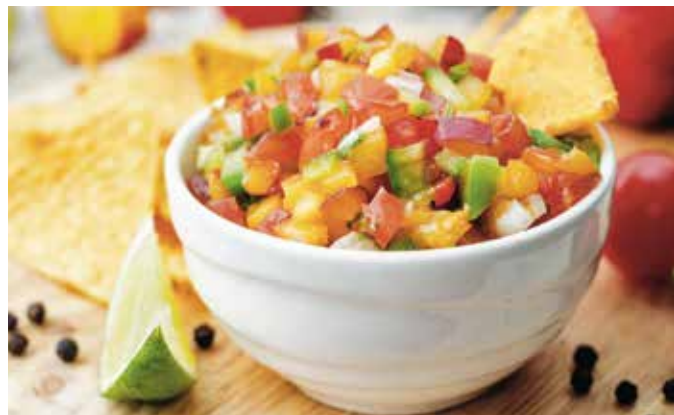
- 1 lata de frijoles negros de 15.5 onzas, sin sal agregada o bajos en sodio, escurridos.
- 1 lata de maíz en grano entero de 15 onzas, sin sal agregada o bajo en sodio, escurrido o ³/₄ de maíz congelado, descongelado.
- 1 pimentón rojo mediano o 1 tomate cortado en cubitos.
- ¹/₂ taza de cebolla roja o morada cortada en cubitos.
- 1 cucharadita de ajo molido de frasco.
- 2 cucharadas de cilantro picado.
- 2 cucharadas de vinagre de sidra.
- 3 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen.
- El jugo de 1 lima.

Instrucciones

Mezcle todos los ingredientes. Enfríe por lo menos una hora. Sirva con nachos.

 **Coma saludable.** Recuerde las reglas de seguridad alimentaria cuando vaya de picnic. Use una hielera portátil para mantener frescos los alimentos perecederos.

Tenga cuidado cuando esté muy caluroso afuera. No debe dejar alimentos expuestos a temperaturas superiores a los 90°F (32°C) por más de una hora.



Realice seguimiento de la salud.

Las consultas médicas de rutina de niño sano realizan un seguimiento del crecimiento y desarrollo.

Es importante que las consultas médicas de rutina de niño sano con el proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) de su hijo sean a tiempo. Dichas consultas también pueden denominarse revisiones médicas o consultas de detección, diagnóstico y tratamiento temprano y periódico (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT). Los niños necesitan consultas médicas de rutina de niño sano regulares durante el crecimiento.

En las consultas médicas de rutina de niño sano, el PCP de su hijo realiza un examen. Revisa la estatura, el peso y otras medidas de salud de su hijo. A su hijo se le realizan las pruebas y se le administran las vacunas que le corresponden.

Su PCP también le ayuda a llevar un seguimiento de la salud de su hijo, puede brindarle información sobre temas importantes, incluyendo:

- El sueño.
- La seguridad.
- Enfermedades infantiles.
- Qué esperar a medida que su hijo crece.

 **¿Es el momento de una revisión médica?** Estamos aquí para ayudarle a obtener atención y tratamiento tan pronto como sea posible. Si tiene preguntas, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-844-752-9434**, TTY 711, visite nuestro sitio web para miembros en **myuhc.com/CommunityPlan** o utilice la aplicación UnitedHealthcare **Health4Me**®.

Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-844-752-9434, TTY 711

Nuestro sitio web y aplicación: Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.
myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me®

NurseLineSM (Línea de enfermería): Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).
1-800-842-3014, TTY 711

QuitLine: Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).
quitnow.net
1-800-227-2345, TTY 711

Text4baby: Reciba mensajes de texto GRATIS en su teléfono celular cada semana de acuerdo con su etapa del embarazo. **Inscríbese enviando la palabra BABY o BEBE al 511411.** Luego, ingrese el código de participante HFS.

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo (llamada gratuita).
1-800-599-5985, TTY 711

Baby BlocksTM: Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.
UHCBabyBlocks.com

KidsHealth®: Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.
KidsHealth.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).
1-844-752-9434, TTY 711

Obtenga la asistencia correcta.

A dónde acudir para obtener la asistencia que necesita.

Elegir el lugar correcto al que ir cuando está enfermo o herido puede ayudarlo a recibir atención más rápido. Es importante elegir un proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP). Programe una cita para ver a su PCP antes de que tenga una necesidad urgente.

Consulte a su PCP siempre que sea posible. Su PCP tiene fácil acceso a sus registros, conoce el panorama general de su salud e incluso puede ofrecer citas el mismo día para atender sus necesidades. Es posible que desee consultar a su PCP por necesidades o síntomas como:

- Sarpullido cutáneo.
- Lesiones leves.
- Vacuna contra la gripe.
- Dolor de oído.

Si le es imposible obtener una cita con su PCP, puede ir a un centro de atención de urgencias, ya que allí atienden a pacientes sin cita previa. Puede ir a un centro de atención de urgencias para:

- Tos o resfriado.
- Fiebre o dolor de garganta.
- Dolor de estómago.
- Cortadas o quemaduras leves.

Las salas de emergencia son solo para emergencias médicas graves, vaya solo cuando considere que su enfermedad o lesión podría ocasionar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato.

Para preguntas generales de salud, llame a nuestra línea gratuita de NurseLineSM al **1-800-842-3014, TTY 711**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las enfermeras certificadas y con experiencia pueden brindarle información y responder preguntas sobre:

- Elegir dónde obtener atención médica.
- Encontrar un doctor o un hospital.
- Ayuda de salud y bienestar.
- Preguntas sobre medicamentos.



Estamos aquí para ayudarlo. Desde programar una revisión médica hasta ayudarlo a encontrar un médico, puede contar con nosotros para recibir atención lo más rápidamente posible. Si tiene preguntas, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-844-752-9434, TTY 711**.



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. In other words, UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides 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, contact UnitedHealthcare Community Plan at **1-844-752-9434, TTY 711**, 8 a.m. to 8 p.m. ET, Monday through Friday.

If you feel that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance by mail or email:

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

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office of Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>** or by mail at:

Mail:

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

Phone:

Toll-free **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Complaint forms are available at

<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 **1-844-752-9434, TTY 711**.

Spanish

ATENCIÓN: si habla **español (Spanish)**, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-844-752-9434, TTY 711**.

Korean

참고: **한국어(Korean)**를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.
1-844-752-9434, 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 **1-844-752-9434, 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 **1-844-752-9434**，或聽障專線 **(TTY) 711**。

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية **(Arabic)**، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجانًا.
اتصل على الرقم **1-844-752-9434**، 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 **1-844-752-9434, TTY 711**.

Persian (Farsi)

توجه: اگر به فارسی (Farsi) صحبت می کنید، خدمات ترجمه به صورت رایگان در اختیارتان قرار می گیرد. با **1-844-752-9434 (TTY 711)** تماس بگیرید.

Amharic

አማርኛ (Amharic) ቁጥንቋ የሚናገሩ ከሆነ የቁንቋ ርዳታ አገልግሎት ከክፍያ ነጻ ይገኛሉ። **1-844-752-9434, 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 **1-844-752-9434**، ٹی ٹی وائی **711**۔

French

ATTENTION : Si vous parlez **français (French)**, vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-844-752-9434, TTY 711**.

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-**русски (Russian)**, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел **1-844-752-9434, TTY 711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप **हिन्दी (Hindi)** भाषा बोलते हैं तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। कॉल करें **1-844-752-9434, TTY 711**।

German

HINWEIS: Wenn Sie **Deutsch (German)** sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachendienste zur Verfügung. Wählen Sie: **1-844-752-9434, TTY 711**.

Bengali

আপনি যদি বাংলায় কথা (**Bengali**) বলেন, তাহলে ভাষা সহায়তা পরিষেবাগুলি, আপনার জন্য বিনামূল্যে উপলব্ধ আছে। **1-844-752-9434, TTY 711** নম্বরে ফোন করুন।

Kru (Bassa)

TÒ ÌDÙŪ NÒ MÒ DYÍIN CÁO: À bédé gbo-kpá-kpá **bó wuḍu (Kru (Bassa))**-dù kò-kò po-nyò bě bìì nō à gbo bó pídyi. M̀ dyi gbo-kpá-kpá mó ín, dá nò bà nià kε: **1-844-752-9434, TTY 711**.

Igbo

Ọ bụrụ na ị na asụ **Igbo (Igbo)**, ọrụ enyemaka asụsụ, n'efu diiri gi. Kpọọ **1-844-752-9434, TTY 711**.

Yoruba

Tí ó bá ń sọ **Yorùbá (Yoruba)**, ìrànlọwọ́ ìtumò èdè, wá fún ọ ní ọfẹ́. Pẹ **1-844-752-9434, TTY 711**.



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.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Provee asistencia y servicios gratuitos de ayuda para las personas con discapacidades en su comunicación con nosotros, con:
 - Intérpretes calificados en el lenguaje de señas
 - Información por escrito en diferentes formatos (letras de mayor tamaño, audición, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Provee servicios gratuitos con diversos idiomas para personas para quienes el inglés no es su lengua materna, como:
 - Intérpretes calificados
 - Información impresa en diversos idiomas

Si usted necesita estos servicios, por favor llame gratuitamente al **1-844-752-9434, TTY 711**, de 8 a.m. a 8 p.m. hora del Este, de lunes a viernes.

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, origen nacional, 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>