



# HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



## Qué incluye

Es hora de su vacuna anual contra la gripe. Use nuestro buscador de ubicaciones para la vacuna contra la gripe a fin de consultar dónde aplicársela. Obtenga más información en la página 2.

## Renovación de Medicaid

### No pierda la cobertura

Los miembros de Medicaid deben renovar su cobertura cada año. Este proceso se denomina “redeterminación”. El estado se comunicará con usted para informarle cuándo es el momento de renovarla.

Asegúrese de que el estado pueda comunicarse con usted. Asegúrese de que tengan su dirección, correo electrónico y número de teléfono actualizados.

Es importante que responda cuando el estado se comunique con usted. Si no lo hace, corre el riesgo de perder su plan médico.



**Estamos aquí para brindarle ayuda**  
Obtenga más información en  
[uhc.com/staycovered](https://uhc.com/staycovered).

## Lucho contra la gripe

Es hora de su vacuna anual contra la gripe.

Es importante vacunarse contra la gripe todos los años. Se recomienda para todas las personas mayores de 6 meses. Le damos 3 razones para hacerlo:

1. Lo protege de enfermarse de gripe.
2. Si contrae gripe, sus síntomas serán menos graves.
3. También protege a su familia de contraer gripe. Si todos se vacunan, es más difícil que la gripe se propague.



Vacúnese contra la gripe hoy mismo. No tiene costo para usted. Use nuestra herramienta en línea que facilita programar una cita. Visite **[myuhc.com/findflushot](https://myuhc.com/findflushot)**.

El Manual para Miembros se actualiza anualmente. Encuéntrelo en **[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**.

Incluye el Aviso de prácticas de privacidad y el Aviso de no discriminación. También pueden encontrarse en línea en **[uhc.com/privacy](https://uhc.com/privacy)** y **[uhc.com/legal](https://uhc.com/legal)**.



### Beneficios adicionales

## Obtenga traslados sin costo para visitas médicas y más

Si necesita traslado a una cita, pídale ayuda a un amigo, familiar o vecino primero. Si no lo pueden trasladar, UnitedHealthcare Community Plan le brindará ayuda. Es posible que pueda acceder a un servicio de transporte que no sea de emergencia para los servicios cubiertos por el sistema de Contención de Costos de Atenciones Médicas de Arizona (Arizona Health Care Cost Containment System AHCCCS), como los siguientes:

- Visitas al médico de cabecera (primary care provider, PCP), atención de maternidad, servicios dentales, de la visión y de salud mental, y tratamiento para trastornos por consumo de sustancias.
- Su farmacia

Para planificar su traslado o verificar si cumple con los requisitos, use la **aplicación de UnitedHealthcare®**, visite **[myuhc.com/transportation](https://myuhc.com/transportation)** o llame al **1-888-889-0358**, TTY **711** (número gratuito).

# Examen de detección de cáncer de mama

El examen de detección de cáncer de mama consiste en examinar los senos de una mujer en busca de cáncer antes de que aparezcan signos de la enfermedad, como bultos. Este examen no puede prevenir el cáncer de mama, pero puede ayudar a detectarlo de manera temprana, cuando es más fácil de tratar. Se recomienda que las mujeres entre los 40 y 74 años se realicen el examen de detección.<sup>1</sup> Hable con su médico de cabecera sobre qué exámenes de detección de cáncer de mama son adecuados para usted y cuándo debe realizarlos.

## Dejar de fumar vale la pena

La mayoría de las personas sabe que fumar es peligroso. Pero ¿sabía que fumar cigarrillos causa casi 1 de cada 5 muertes cada año en los EE. UU.?<sup>2</sup>

La buena noticia es que dejar de fumar mejora la salud, reduce el riesgo de contraer 12 tipos de cáncer y puede aumentar su expectativa de vida hasta 10 años.<sup>3</sup>

Aunque dejar de fumar es difícil, puede obtener herramientas y apoyo que lo ayuden a lograrlo.

Consejos para ayudarlo a dejar de fumar:

- Haga una lista de los motivos para dejar de fumar.
- Elija una fecha para dejar de fumar, y dígasela a todos sus amigos y familiares.
- Deshágase de sus cigarrillos y encendedores.
- Pídale a las personas que no fumen a su alrededor.
- Use reemplazos de nicotina, como parches o goma de mascar.

### ¿Le gustaría idear un plan para dejar de fumar?

Visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan) para obtener más información sobre sus beneficios para dejar de fumar.

También puede obtener apoyo e información de Quit For Life® en [quitnow.net](https://quitnow.net), o puede llamar a Quit For Life (número gratuito) al **1-866-784-8454**, TTY **711**.

**Línea de ayuda para fumadores de Arizona (ASHLine):**  
**1-800-556-6222 | [ashline.org](https://ashline.org)**

Obtenga ayuda para dejar de fumar (número gratuito).



<sup>1</sup>[cdc.gov/breast-cancer/screening/](https://cdc.gov/breast-cancer/screening/)

<sup>2</sup>[cdc.gov/tobacco/about](https://cdc.gov/tobacco/about)

<sup>3</sup>[cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting](https://cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting)

# Su voz, su plan

## Por qué su PCSP es importante para su médico

El plan de servicio centrado en la persona (Person-Centered Service Plan, PCSP) es más que documentación, es su hoja de ruta de atención personalizada. Refleja sus objetivos, preferencias y los servicios que respaldan su salud, bienestar e independencia. Puede marcar una gran diferencia en la calidad y coordinación de la atención que recibe.

## ¿Por qué compartirlo con su médico de cabecera (PCP)?

El PCP es fundamental para su atención. Compartir su PCSP los ayuda a hacer lo siguiente:

- Comprender sus objetivos y preferencias
- Coordinar mejor con otros proveedores
- Tomar decisiones que se alineen con su plan de atención completo

Cuando el PCP conoce su plan, todos los involucrados pueden trabajar juntos de manera más eficaz.



### Paso siguiente

Hable con el administrador de casos sobre compartir su PCSP con el médico y asuma un rol activo en la atención.



## Control de la presión arterial

La presión arterial es la fuerza con la que la sangre presiona contra las paredes de las arterias. Esta sube y baja a lo largo del día. Pero si con frecuencia se mantiene en 130/80 o más, eso podría indicar que tiene presión arterial alta, también llamada hipertensión.

Es algo que debe tomar en serio, ya que puede causar problemas, como ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, problemas renales e incluso pérdida de la visión. Por eso, es importante conocer sus valores de presión arterial y realizar visitas regulares a su PCP. Pueden elaborar juntos un plan para mantener su presión arterial bajo control.

# Estamos aquí para brindarle ayuda

**Acceda a su plan las 24 horas, los 7 días de la semana**

Obtenga la información y el apoyo que necesite, cuando y donde lo necesite.

**Aplicación de UnitedHealthcare:**

Descárguela desde App Store® o Google Play™

**Nuestro sitio web para miembros: myuhc.com/communityplan****Servicios para Miembros:**

Número gratuito **1-800-293-3740**, TTY **711**

Obtenga ayuda con sus preguntas e inquietudes. Encuentre un proveedor de atención médica o un centro de atención de urgencia, haga preguntas sobre sus beneficios u obtenga ayuda para programar sus citas, en cualquier idioma. También puede solicitar que se le envíe un manual para miembros o un directorio de proveedores por correo, sin costo alguno.

**NurseLine: 1-877-440-0255, TTY 711**

Obtenga asesoramiento de salud del personal de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana, sin costo alguno para usted (número gratuito).

**Línea de ayuda para fumadores de Arizona (ASHLine): 1-800-556-6222 | ashline.org**

Obtenga ayuda para dejar de fumar (número gratuito).

**Transporte:**

**1-888-889-0358**, TTY **711** (número gratuito)

Si necesita ayuda para trasladarse a una cita, UnitedHealthcare Community Plan puede ayudarle. Se proporciona transporte que no sea de emergencia para los servicios cubiertos por el AHCCCS. Llame por lo menos 72 horas antes de su visita de atención de la salud. Si necesita traslado para atención de urgencia o le dan el alta hospitalaria, llame en cualquier momento. Si prefiere usar el transporte público, esta opción también está disponible.

**Case Administración de casos:**

**1-800-293-3740**, TTY **711**

El administrador de casos lo ayudará con cualquier necesidad relacionada con salud conductual, médica o servicios sociales.. Lo llamará por teléfono y lo visitará en su hogar. Podrá brindarle referidos a recursos comunitarios. También lo ayudará a desarrollar un plan de servicio centrado en la persona que se enfoque en sus preferencias y fortalezas.

**Línea de prevención del suicidio y crisis:**

Llame o envíe un mensaje de texto al **988**

Chat: **chat.988lifeline.org/**

Personas sordas y con dificultades auditivas (Hard of Hearing, HOH): **988lifeline.org/deaf-hard-of-hearing-hearing-loss/**

**Línea de crisis para asistencia en salud mental: 1-844-534-HOPE (4673), TTY 711****Oficina de Asuntos de Individuos y Familias (Office of Individual and Family Affairs, OIFA): 1-800-293-3740, TTY 711**

Estamos aquí para brindarle ayuda. Llame a Servicios para Miembros y pida hablar con la OIFA.

**Assurance Wireless:**

**assurancewireless.com/buhc**

Obtenga 4.5 GB de datos de alta velocidad, 3,000 minutos de llamada y mensajes de texto ilimitados cada mes. Además, la opción de comprar un teléfono a una tarifa mínima.

### **Recursos para miembros Línea de apoyo de HOPE Inc.:**

Ya sea que simplemente necesite hablar con alguien o esté buscando orientación sobre cómo superar los sentimientos de aislamiento, este recurso está a su disposición. Para hablar con un especialista en apoyo que sea amable y compasivo, puede llamar directamente a la línea de apoyo al **1-844-733-9912** o **1-520-770-9909**.

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

La aplicación Self Care le ofrece herramientas de salud emocional, como meditación, ejercicios de respiración, videos y más, sin costo alguno.

### **Opte por contenido digital:**

#### **[myuhc.com/communityplan/preference](https://myuhc.com/communityplan/preference)**

Suscríbase al correo electrónico, mensajes de texto y archivos digitales para recibir su información de salud más rápido.

### **Recursos comunitarios:**

#### **[uhc.care/HTCommResources](https://uhc.care/HTCommResources)**

Dónde acudir para obtener ayuda con alimentos, vivienda y servicios públicos. UnitedHealthcare Community Resources tiene programas en todo el país que pueden brindarle ayuda con alimentos, vivienda, pago de servicios públicos y más, a un costo reducido o sin costo alguno para usted. Busque ayuda en su área.

### **Guía de recursos comunitarios de Arizona:**

#### **[uhc.com/communityplan/assets/plandocuments/linkshealthinformation/AZ-Community-Resource-Guide-LTC.pdf](https://uhc.com/communityplan/assets/plandocuments/linkshealthinformation/AZ-Community-Resource-Guide-LTC.pdf)**

Asumimos el compromiso de ayudar a que las personas de nuestra comunidad lleven una vida más saludable. En la guía de recursos comunitarios de UnitedHealthcare, podrá encontrar los recursos y el apoyo que necesita.

**Discrimination is against the law.** Pursuant to Title VI of the Civil Rights Act of 1964, the Americans with Disabilities Act (ADA) and other nondiscrimination laws and authorities, the company does not discriminate, exclude people, or treat them differently based on any of the following: race, color, national origin, sex, pregnancy, childbirth or medical conditions related to pregnancy or childbirth, political or religious affiliation or ideas, culture, creed, social origin or condition, genetic information, sexual orientation, gender identity or expression, ancestry, age, military service or veteran status, marital status, or disability.

You have the right to file a discrimination complaint if you believe you were treated in a discriminatory way by us. You can file a complaint and ask for help filing a complaint in person or by mail, phone, fax, or email at:

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

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

Online: **[hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html](https://hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html)**  
By mail: U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201  
By phone: **1-800-368-1019** (TDD **1-800-537-7697**)

We provide free auxiliary aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified American Sign Language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

We also provide 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, please call Member Services at **1-800-293-3740**, TTY **711**, 8 a.m.–5 p.m., Monday–Friday.

**1-800-293-3740, TTY 711**

**English:** ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the toll free number above.

**Spanish:** ATENCIÓN: Si habla español, los servicios de asistencia de idiomas están disponibles para usted sin cargo. Llame al número de teléfono gratuito que se indica arriba.

**Navajo:** BAA'ÁKONÍNÍZIN: Diné saad bee yánilti'go, saad bee áka'e'eyeed bee áka'aná'awo', doo baáh alínígóó, bee ná aa'át'é. Hodahgo t'áá jíik'eh béesh bee hane'í biká'ígíí bee hodílnih.

**Apache:** ATTENTION: Nṇēēk'ehgo yádałt'íyúgo, nohwich'í' odałiṇii doleeł. Ád'í doo nahi'nīł da doleeł. Call ádaqołe' ádałt'íyúgo, toll-free numberhí hadaqee dahgoz'āā.

**Chinese:** 注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。撥打上方免費電話。

**Vietnamese:** LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, chúng tôi có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Gọi số điện thoại miễn phí ở trên.

**Arabic:** تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوفر لك مجانًا. اتصل بالرقم المجاني أعلاه.

**Tagalog:** PANSININ: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang libreng mga serbisyong pantulong sa wika. Tawagan nang libre ang numero sa itaas.

**Korean:** 참고: 한국어를 구사하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 상기 수신자 부담 전화번호로 전화하십시오.

**French:** ATTENTION : si vous parlez français, vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Composez le numéro gratuit ci-dessus.

**German:** HINWEIS: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachdienste zur Verfügung. Rufen Sie die oben aufgeführte kostenfreie Nummer an.

**Russian:** ВНИМАНИЕ! Если Вы говорите по-русски, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика. Позвоните по указанному выше бесплатному номеру.

**Japanese:** 注意：日本語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。上記のフリーダイヤル番号までお電話ください。

**Croatian:** POZOR: Ako govorite hrvatski jezik, usluge jezične podrške dostupne su Vam bez naknade. Nazovite gore navedeni besplatni broj telefona.

[illegible]

**Farsi:** توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می‌کنید، خدمات ترجمه زبان به صورت رایگان به شما ارائه خواهد شد. با شماره رایگان بالا تماس بگیرید.

**Thai:** โปรดทราบ: หากคุณพูดภาษาไทยเรามีบริการช่วยเหลือด้านภาษาโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ โปรดโทรติดต่อหมายเลขโทรฟรีด้านบน