



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



Qué hay en el interior

Es hora de su vacuna anual contra la gripe. Encuentre dónde vacunarse utilizando nuestro localizador de lugares para la vacuna contra la gripe. Obtenga más información en la página 2.

Manual para miembros

Membresía, beneficios y detalles del plan

El Manual para miembros se actualiza anualmente. Encuéntralo en 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 y uhc.com/legal.

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:

1. Le protegerá para que tenga menos chances de enfermarse de gripe.
2. Si contrae gripe, sus síntomas serán más leves.
3. También protegerá a su familia de contraer gripe. Si todos tienen la vacuna, 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**.



Beneficios adicionales

Obtenga traslados sin costo para visitas médicas y más

Si necesita traslado a una cita médica, pídale ayuda a un amigo, familiar o vecino primero. Si no le pueden trasladar, UnitedHealthcare Community Plan le ayudará. Es posible que pueda acceder a un transporte que no sea de emergencia para los servicios cubiertos por el Sistema de Contención de Costos de Atención Médica 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 transporte o verificar si es elegible, use la **aplicación UnitedHealthcare®**, visite **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 para detectar cáncer antes de que aparezcan signos de la enfermedad, como bultos. El examen de detección de cáncer de mama no puede prevenir el cáncer de mama, pero puede ayudar a detectarlo temprano, cuando es más fácil de tratar. El examen de detección está recomendado para mujeres entre los 40 y 74 años.¹ Hable con su proveedor de atención primaria 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 saben que fumar es peligroso. Pero, ¿sabía que fumar cigarrillos causa casi 1 de cada 5 muertes cada año en los EE. UU.?²

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

Aunque dejar de fumar es difícil, puede obtener herramientas y apoyo para ayudarle a lograrlo.

Consejos para ayudarle 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 los demás que no fumen a su alrededor.
- Use productos para reemplazar la nicotina, como parches o goma de mascar.

¿Le gustaría idear un plan para dejar de fumar?

Visite 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, 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

Obtenga ayuda para dejar de fumar (línea gratuita).



¹cdc.gov/breast-cancer/screening/

²cdc.gov/tobacco/about

³cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting



Atención preventiva

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.

Eso 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. Es importante conocer sus valores de presión arterial y acudir regularmente a su médico de cabecera (PCP). Juntos pueden elaborar un plan para mantener su presión arterial bajo control.

Estamos aquí para brindarte ayuda

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

Encuentre la información y el apoyo que necesita, cuando y donde los necesite.

Aplicación UnitedHealthcare:

Descárguela desde App Store® o Google Play™.

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

Número gratuito **1-800-348-4058**, 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 por correo un Manual para miembros o un Directorio de proveedores sin costo.

NurseLine: 1-877-440-0255, 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).

Línea de ayuda para fumadores de Arizona (ASHLine):

1-800-556-6222 | ashline.org

Obtenga ayuda para dejar de fumar (línea gratuita).

Transporte:

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

Si necesita trasladarse a una cita, UnitedHealthcare Community Plan puede serle de ayuda. 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.

Administración de la atención:

1-800-348-4058, TTY 711

Los miembros con afecciones crónicas y necesidades complejas pueden recibir llamadas telefónicas, visitas en el hogar, educación sobre la salud, referidos a recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con viajes y más (número gratuito).

Línea de prevención de suicidios y crisis:

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

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

Personas sordas y con dificultades auditivas:

988lifeline.org/deaf-hard-of-hearing-hearing-loss/

Línea de crisis para obtener ayuda con la salud mental:

1-844-534-HOPE (4673), TTY 711

Oficina de Asuntos de Individuos y Familias (Office of Individual and Family Affairs, OIFA): 1-800-348-4058, 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, 3000 minutos de llamada y mensajes de texto ilimitados cada mes. Además, la opción de comprar un teléfono a una tarifa mínima.

Self Care de AbleTo: ableto.com/begin

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

Recursos comunitarios:

uhc.care/HTCommResources

UnitedHealthcare Community Resources tiene programas que pueden brindarle ayuda con los alimentos, la vivienda, el pago de los servicios públicos y más, sin costo o con un costo reducido para usted. Busque ayuda en su área.

Guía de recursos comunitarios de Arizona:

uhc.care/AZ_DDD_Resource_Guide

Asumimos el compromiso de ayudar a que las personas de nuestra comunidad tengan 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**
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 **1-800-348-4058**, TTY **711**, 8 a.m.–5 p.m., Monday–Friday.

1-800-348-4058, 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 aq'át'é. Hodahgo t'áá jíik'eh béesh bee hane'í biká'ígíí bee hodiílnih.

Apache: ATTENTION: Nṇēēk'ehgo yádałt'íyúgo, nohwich'í' odahikṇii doleeł. Ád'í doo nahi'nīł da doleeł. Call ádaqoṭe' ádałt'jyúgo, 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 مجاناً. 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