



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.

Renovación de Medicaid

No pierda cobertura

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

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

Es importante responder cuando el estado se comunice con usted. Si no lo hace, corre el riesgo de perder su plan de salud.



Estamos aquí para brindarle ayuda
Obtenga más información en [uhc.com/staycovered](https://www.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 más leves.
3. También protege 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.

El Manual para Miembros se actualiza anualmente. Encuéntrelo 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.



Beneficios adicionales

Obtenga traslados sin costo a sus visitas médicas

Si usted es un miembro elegible de UnitedHealthcare® Community Plan, sus beneficios pueden incluir transporte que no sea de emergencia y que no tiene costo para usted.

Eso significa que puede obtener traslados a citas médicas cubiertas, como visitas al proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP), visitas de atención de maternidad, y visitas por servicios dentales, de la vista, de salud mental y por consumo de sustancias.

Para planificar su transporte o verificar si es elegible, use la **aplicación de UnitedHealthcare®** o visite myuhc.com/transportation.

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 las personas que no fumen a su alrededor.
- Use reemplazos de nicotina, como parches o goma de mascar.

Le damos apoyo en su plan para dejar de fumar. Hable con un defensor a través de myuhc.com/communityplan o de la **aplicación móvil de UHC**. O llame a National Quit Connect al número gratuito **1-800-784-8669**.



Control de su presión arterial

La presión arterial es la fuerza con la que su 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 proveedor de atención primaria (PCP). Juntos pueden elaborar un plan para mantener su presión arterial bajo control.

¹cdc.gov/breast-cancer/screening/

²cdc.gov/tobacco/about

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

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 **1-866-785-1628**, 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 beneficios u obtenga ayuda para programar citas, en cualquier idioma.

NurseLine:

Número gratuito **1-877-503-1267**, 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.

Administración de la atención:

Llame al número gratuito **1-866-785-1628**, TTY **711**, o a su coordinador de atención directamente. Los miembros con afecciones crónicas y necesidades complejas pueden recibir llamadas telefónicas, visitas a domicilio, educación sobre la salud, referidos a recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con traslados y más.

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 por \$20.

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.

Opte por contenido digital:

myuhc.com/communityplan/preference

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

Community Resources:

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.

Notificación de no discriminación

De conformidad con las leyes federales de derechos civiles aplicables, nuestra compañía no discrimina por raza, color, nacionalidad, edad o discapacidad y, en algunos casos, religión o interés político.

Ofrecemos ayuda y servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Puede solicitar intérpretes y/o comunicaciones en otros idiomas o formatos, como letra grande. También ofrecemos modificaciones razonables para personas con discapacidades.

Si necesita estos servicios, llame al número de teléfono gratuito que aparece en su tarjeta de identificación de miembro (TTY **711**).

Si considera que no hemos proporcionado estos servicios o hemos discriminado de otro modo por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede enviar una queja al coordinador de derechos civiles:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130

UHC_Civil_Rights@uhc.com

Si necesita ayuda para presentar una queja, llame al número de teléfono gratuito que aparece en su tarjeta de identificación de miembro (TTY **711**).

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

En línea: **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

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

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

Los formularios de quejas están disponibles en **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

Este aviso está disponible en **<https://www.uhc.com/legal/nondiscrimination-and-language-assistance-notices>**.

Notice of availability of language assistance services and alternate formats

English: ATTENTION: If you speak English, free language assistance services and free communications in other formats, such as large print, are available to you. Please call the toll-free number on your member identification card.

Arabic: تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية مجاناً ورسائل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. يُرجى الاتصال بالرقم المجاني المدون على بطاقة تعريف العضو الخاصة بك.

Chinese: 注意: 如果您說中文, 免費語言協助服務和其他格式 (例如大字版) 的免費通訊可提供給您。請撥打會員身份識別卡上的免付費電話。

Farsi: توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می‌کنید، خدمات کمکی زبان رایگان و مطالب رایگان در قالب‌های دیگر، مانند پرینت درشت، برای شما فراهم است. لطفاً با شماره رایگان درج شده در پشت کارت شناسایی اعضا تماس بگیرید.

French: ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'assistance linguistique gratuits et des communications gratuites dans d'autres formats, tels que du texte en gros caractères, sont à votre disposition. Veuillez composer le numéro gratuit figurant sur votre carte de membre.

German: HINWEIS: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachdienste und kostenlose Mitteilungen in anderen Formaten, wie in Großdruck, zur Verfügung. Rufen Sie bitte die kostenfreie Nummer auf Ihrem Mitgliedsausweis an.

Japanese : 注意 : 日本語を話される場合は、無料の言語支援サービスや、大きな活字などの他の形式での無料コミュニケーションをご利用いただけます。会員IDカードに記載されているフリーダイヤル番号までお電話ください。

Korean: 참고: 귀하가 한국어를 구하시하는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식의 무료 커뮤니케이션(예, 큰 활자체로 된 정보)을 이용하실 수 있습니다. 가입자 식별 카드에 기재된 무료 전화번호로 전화하십시오.

Nepali: ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं नेपाली बोल्नुहुन्छ भने, ठूलो अक्षर जस्ता अन्य ढाँचाहरूमा निःशुल्क भाषा सहायता सेवाहरू र निःशुल्क सञ्चार सेवाहरू तपाईंको लागि उपलब्ध छन्। कृपया तपाईंको सदस्यता परिचय कार्डमा भएको टोल-फ्री नम्बरमा फोन गर्नुहोस्।

Romanian: ATENȚIE: Dacă vorbiți limba română, aveți la dispoziție servicii de asistență lingvistică gratuită și opțiuni de comunicare gratuite într-un alt format, precum text cu caractere mari. Vă rugăm să sunați la numărul de telefon gratuit de pe legitimația dvs. de membru.

Russian: ВНИМАНИЕ! Если Вы говорите по-русски, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например, крупным шрифтом. Позвоните по номеру телефона для бесплатных звонков, указанному на Вашей идентификационной карточке участника.

Serbo-Croatian: PAŽNJA: Ako govorite srpsko hrvatski jezik, dostupne su vam besplatne usluge jezične pomoći i besplatna komunikacija u drugim formatima, kao što je velika tiskana slova. Molimo nazovite besplatni broj naveden na vašoj članskoj iskaznici.

Spanish: ATENCIÓN: Si habla español, están disponibles servicios de asistencia de idiomas gratuitos y comunicaciones gratuitas en otros formatos, como letra grande. Llame al número gratuito en su tarjeta de identificación de miembro.

Swahili (Bantu): ANGALIA: Ikiwa unazungumza Kiswahili, huduma za usaidizi wa lugha bila malipo na mawasiliano bila malipo katika miundo mingine, kama vile maandishi makubwa, zinapatikana kwako. Tafadhali piga simu kwa nambari isiyolipishwa iliyo kwenye kadi yako ya kitambulisho cha mwanachama.

Tagalog: ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Pakitawagan ang libreng numero sa iyong kard ng pagkakakilanlan ng kasapi.

Vietnamese: CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, quý vị sẽ được cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các định dạng thông tin miễn phí khác như bản in khổ lớn. Vui lòng gọi số miễn cước trên thẻ nhận dạng hội viên của quý vị.