



# 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 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 responder cuando el estado se comunique 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:

1. Le protegerá para que tenga menos chances de enfermarse de gripe.
2. Si contrae gripe, sus síntomas serán menos severos.
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](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 usted es un miembro elegible de UnitedHealthcare® Community Plan, sus beneficios pueden incluir transporte que no sea de emergencia, sin ningún costo para usted.

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

Para programar un traslado, llame al **1-866-527-9933**, TTY **1-866-288-3133**, al menos 5 días hábiles antes de su cita. Ofrecemos traslados dentro de las 35 millas de su hogar; cualquier traslado que supere las 35 millas requerirá aprobación.

# 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.<sup>1</sup> 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 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 en 10 años.<sup>3</sup>

Aunque dejar de fumar es difícil, puede obtener herramientas y apoyo para ayudarlo 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.
- Pídales a las personas que no fumen a su alrededor.
- Use productos para reemplazar la 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](https://myuhc.com/communityplan) o de la **aplicación móvil de UHC**.

O comuníquese con la línea para dejar de fumar de Nueva Jersey llamando al **1-866-657-8677**, TTY **711**, o visitando [njquitline.org](https://njquitline.org).

## Control de su 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 proveedor de atención primaria (PCP). Juntos pueden elaborar un plan para mantener su presión arterial bajo control.

<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)

# Cómo usar sus beneficios: lo que debe saber

## Consejos útiles para aprovechar al máximo su cobertura de salud:

### Dónde recibir atención

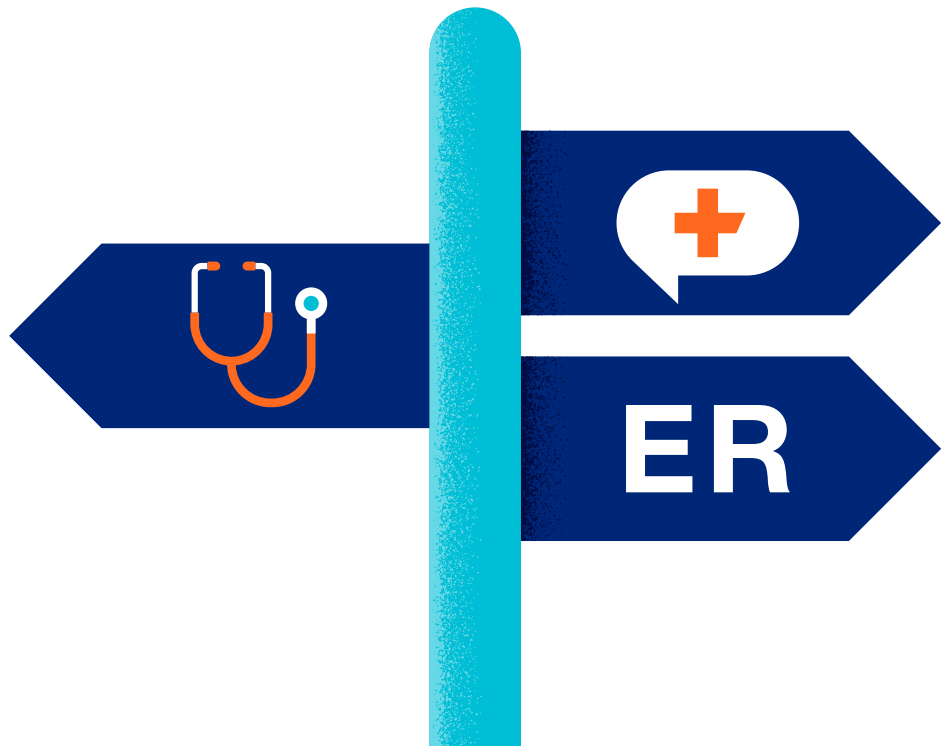
- Para recibir atención que no sea de emergencia, consulte siempre a un proveedor de UnitedHealthcare, a menos que tenga otro seguro principal, como Medicare.
- En caso de emergencia, puede acudir a cualquier sala de emergencias.

### Qué debe llevar a su cita

- Siempre muestre ambas tarjetas de identificación:
  - Su tarjeta de identificación de UnitedHealthcare
  - Su tarjeta de identificación de beneficios para la salud (HBID); esta es la tarjeta que recibió cuando se unió a NJ FamilyCare.
- Lleve una identificación válida con foto.
- Asegúrese de que su proveedor tenga su nombre y fecha de nacimiento correctos.

### Acerca de los costos

- No le deberían cobrar por los servicios cubiertos, a menos que esté en el plan C o D, que pueden incluir un copago.
- Si tiene un copago y no lo paga durante la visita, es posible que reciba una factura más adelante.



# Manténgase seguro: consejos simples para prevenir caídas

**Las caídas pueden ser graves, pero algunos simples pasos pueden ayudar a los adultos mayores a evitar caídas y mantenerse seguros:**

## 1. Manténgase en movimiento

Manténgase activo para desarrollar fuerza y equilibrio. Intente caminar, bailar o hacer ejercicios suaves, como tai chi.

**Información útil:** El plan UHC Dual Complete® NJ-Y001 incluye una membresía gratuita para gimnasios y acceso a videos de entrenamiento y clases de acondicionamiento físico en línea en vivo. Llame al **1-800-514-4911 (TTY 711)** para obtener más información.

## 2. Haga de su hogar un lugar más seguro

- Quite las alfombras sueltas y el desorden del piso.
- Mantenga las habitaciones bien iluminadas.
- Agregue barras de apoyo en el baño.

## 3. Use el calzado adecuado

Elija zapatos con suelas antideslizantes. Evite tacones, pantuflas o calcetines para caminar.

## 4. Hable con su médico

Algunos medicamentos pueden provocarle mareos o somnolencia. Pídale a su médico que revise sus medicamentos recetados.

## 5. Hágase controles de la vista

Visite a su oftalmólogo con regularidad para mantener una visión clara.

## 6. Use herramientas de apoyo

Si es necesario, use un bastón o un andador para tener más equilibrio.



## 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 en App Store® o Google Play™

### Nuestro sitio web para miembros:

[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)

### Servicios para Miembros:

Número gratuito **1-800-941-4647**, TTY **711**

Encuentre un proveedor, haga preguntas sobre beneficios u obtenga ayuda para programar citas, en cualquier idioma.

**Doctor Chat de UHC:** Comuníquese con un médico en segundos con la aplicación Doctor Chat de UHC. Los médicos están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y pueden responder preguntas, sin importar si son simples o complejas. Descargue la **aplicación Doctor Chat de UHC** o visite **UHCDoctorChat.com**.

### Línea para dejar de fumar de Nueva Jersey:

**1-866-657-8677**, TTY **711** | [njquitline.org](https://njquitline.org)

Servicio de asesoramiento gratuito para fumadores que están listos para dejar de serlo.

### Transporte: **1-866-527-9933**,

TTY **1-866-288-3133**

Llame a Modivcare para preguntar sobre los traslados desde y hacia sus visitas médicas y a la farmacia. Para programar un traslado, llame al menos 5 días hábiles antes de su cita. Ofrecemos traslados dentro de las 35 millas de su hogar.

### Administración de la atención:

**1-800-941-4647**, TTY **711** (número gratuito)

Los miembros con afecciones crónicas y necesidades complejas pueden recibir llamadas telefónicas, visitas en el hogar, educación sobre la salud, recomendaciones de recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con traslados y más.

### Línea de Prevención del Suicidio y Crisis: **988**

Llame o envíe un mensaje de texto si necesita apoyo en momentos de crisis o si le preocupa la situación de otra persona.

### Live and Work Well: [liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com)

Encuentre artículos, herramientas de cuidado personal, proveedores de atención y recursos relacionados con la salud mental y el consumo de sustancias.

### Assurance Wireless:

[assurancewireless.com/buhc](https://assurancewireless.com/buhc)

Obtenga 4.5 GB de datos de alta velocidad, 3000 minutos de llamadas y mensajes de texto ilimitados cada mes. Además, la opción de comprar un teléfono por \$20.

### Healthy First Steps®:

**1-800-599-5985**, TTY **711** (número gratuito)

[uhchealthyfirststeps.com](https://uhchealthyfirststeps.com)

Obtenga apoyo durante el embarazo.

### Opte por contenido digital en:

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

Sign up for email, text messages and digital files to receive your health information more quickly.

### Community Resources:

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

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

### Expressable: [expressable.com/united](https://expressable.com/united)

Trabaje con un terapeuta del habla certificado en sesiones virtuales individuales desde la comodidad de su hogar, con actividades de práctica semanales, educación y apoyo para alcanzar sus objetivos más rápido.

**La discriminación es ilegal.** La compañía cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina, excluye ni trata de manera diferente a las personas debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual).

Tiene derecho a presentar un reclamo si cree que le hemos tratado de manera discriminatoria. Puede presentar un reclamo o solicitar ayuda para presentarlo por correo postal, teléfono o correo electrónico a la siguiente dirección:

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

También puede presentar un reclamo ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.

**En línea:**

**<https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>**

**Teléfono:**

Línea gratuita **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

**Correo postal:**

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

Proporcionamos 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)

Ofrecemos también 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 **1-800-941-4647, TTY 711**. Estamos aquí para ayudarle.

# 1-800-941-4647, TTY 711

**English:** ATTENTION: Translation and other language assistance services are available at no cost to you. If you need help, please call the number above.

**Spanish:** ATENCIÓN: La traducción y los servicios de asistencia de otros idiomas se encuentran disponibles sin costo alguno para usted. Si necesita ayuda, llame al número que se indica arriba.

**Chinese (Traditional):** 注意：您可以免費獲得翻譯及其他語言協助服務。如果您需要協助，請致電上列電話號碼。

**Korean:** 참고: 번역 및 기타 언어 지원 서비스를 무료로 제공해 드립니다. 도움이 필요하시면 위에 명시된 번호로 전화해 주십시오.

**Portuguese:** ATENÇÃO: a tradução e outros serviços de assistência linguística estão disponíveis sem qualquer custo para si. Se precisar de ajuda, contacte o número indicado acima.

**Gujarati:** ધ્યાન આપો: ભાષાન્તર અને અન્ય ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે કોઈપણ ખર્ચ વિના ઉપલબ્ધ છે. જો તમને મદદની જરૂર હોય, તો કૃપા કરીને ઉપરના નંબર પર કૉલ કરો.

**Polish:** UWAGA: tłumaczenia i inne formy pomocy językowej są dostępne bezpłatnie. Aby uzyskać pomoc, proszę zadzwonić pod numer powyżej.

**Italian:** ATTENZIONE: il servizio di traduzione e altri servizi di assistenza linguistica sono disponibili gratuitamente. Se serve aiuto, si prega di chiamare il numero sopra indicato.

**Arabic:** تنبيه: تتوفر خدمات الترجمة وخدمات المساعدة اللغوية الأخرى لك مجاناً. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، يُرجى الاتصال بالرقم أعلاه.

**Tagalog:** ATENSYON: Ang pagsasalín at iba pang mga serbisyong tulong sa wika ay magagamit mo nang walang bayad. Kung kailangan mo ng tulong, mangyaring tawagan ang numero sa itaas.

**Russian:** ВНИМАНИЕ! Услуги перевода, а также другие услуги языковой поддержки предоставляются бесплатно. Если вам требуется помощь, пожалуйста, позвоните по указанному выше номеру.

**Haitian Creole:** ATANSYON: Gen tradiksyon ak lòt sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Si w bezwen èd, tanpri rele nimewo ki mansyone anwo a.

**Hindi:** ध्यान दें: अनुवाद और अन्य भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए नि:शुल्क उपलब्ध हैं। अगर आपको मदद चाहिए तो कृपया ऊपर दिए गए नंबर पर कॉल करें।

**Vietnamese:** CHÚ Ý: Dịch vụ dịch thuật và hỗ trợ ngôn ngữ khác được cung cấp cho quý vị miễn phí. Nếu quý vị cần trợ giúp, vui lòng gọi số ở trên.

**French:** ATTENTION : la traduction et d'autres services d'assistance linguistique sont disponibles sans frais pour vous. Si vous avez besoin d'aide, veuillez appeler le numéro ci-dessus.

**Urdu:** توجہ فرمائیں: ترجمے اور زبان سے متعلق دیگر امدادی خدمات آپ کے لیے بغیر کسی قیمت کے دستیاب ہیں۔ اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہے تو، براہ کرم اوپر دیئے گئے نمبر پر فون کریں۔