



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



¿Sabe qué medicamentos le cubre su plan de salud?

En la página 2, encontrará información detallada sobre sus beneficios de medicamentos recetados.

Beneficios del plan

Atención para usted

Reciba la atención que necesita, cuando la necesita

Los siguientes servicios están disponibles para usted como miembro del plan:

- Si necesita ayuda para acudir al consultorio de su proveedor, nuestros planes ofrecen beneficios de transporte para que asista a las citas.
- Cuando necesite consultar a un proveedor de inmediato, ofrecemos atención fuera del horario regular en los centros de atención de urgencia.
- Muchos planes ofrecen la línea NurseLine, a la que puede llamar en cualquier momento las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Las visitas virtuales se ofrecen en la mayoría de los estados.

Obtenga más información sobre sus beneficios y servicios. Visite myuhc.com/communityplan o use la aplicación UnitedHealthcare.

Beneficios del plan

Nos importa

UnitedHealthcare Community Plan ofrece programas y servicios para ayudarle a mantenerse saludable. También contamos con servicios para ayudar a controlar mejor las enfermedades y otras necesidades de atención. Estos forman parte de nuestro programa de salud de la población. Pueden incluir lo siguiente:

- Educación y recordatorios sanitarios.
- Apoyo y educación para la maternidad.
- Apoyo para trastornos por consumo de sustancias.
- Programas para ayudarle con necesidades de salud complejas (los administradores de casos trabajan con su médico y otras agencias externas).

Estos programas son voluntarios. Se ofrecen sin costo para usted. Puede optar por interrumpir cualquier programa en cualquier momento.

Puede encontrar información adicional en **myuhc.com**. Allí puede obtener más información sobre los beneficios, los programas y los servicios que se le ofrecen. Si desea referir a alguien a nuestro programa de administración de casos, llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que aparece en la página 9.

Beneficios del plan

Conozca sus beneficios de medicamentos

Visite nuestro sitio web para obtener información sobre sus beneficios de medicamentos recetados. Incluye información sobre lo siguiente:

1. Qué medicamentos están cubiertos. Hay una lista de medicamentos cubiertos. Es posible que deba usar un medicamento genérico en lugar de un medicamento de marca.
2. Dónde puede surtir sus medicamentos recetados. Puede encontrar una farmacia cerca de usted que acepte su plan. También es posible que pueda recibir determinados medicamentos por correo postal.
3. Reglas que se pueden aplicar. Algunos medicamentos pueden estar cubiertos únicamente en ciertos casos. Por ejemplo, es posible que tenga que probar primero un medicamento diferente. (Esto se llama terapia escalonada). O bien, es posible que necesite la aprobación de UnitedHealthcare para usar un medicamento. (Esto se llama autorización previa). También puede haber límites en la cantidad que puede recibir de determinados medicamentos.
4. Todos los costos para usted. Es posible que tenga que pagar copagos para los medicamentos recetados.



Infórmese

Encuentre información sobre sus beneficios de medicamentos en **myuhc.com/communityplan**. O llame a Servicios para Miembros al número gratuito que aparece en la página 9.



Calidad superior

UnitedHealthcare Community Plan cuenta con un programa de mejora de la calidad. Este tiene como fin brindar a nuestros miembros mejores servicios y atención de la salud. Cada año fijamos objetivos y medimos nuestro progreso.

Algunos de nuestros objetivos se centran en mejorar la cantidad de servicios que reciben las miembros embarazadas y los niños. Estos incluyen visitas posparto, controles de salud física y vacunas. Otros objetivos se centran en asegurar que las personas con ciertas enfermedades, como la diabetes, se realicen las pruebas que necesitan. En ocasiones, los miembros necesitan ir al hospital o a la sala de emergencias debido a un problema de salud mental. Cuando esto sucede, nuestro objetivo es que consulten a un profesional de salud mental después de regresar al hogar. También encuestamos a nuestros miembros cada año. Queremos saber qué piensan sobre el funcionamiento de nuestro plan de salud. Utilizamos estos comentarios para mejorar los servicios que ofrecemos, incluida nuestra red de proveedores y el servicio al cliente. Este año trabajamos para mejorar la experiencia digital de los miembros.

¿Desea obtener más información sobre nuestro programa de mejora de la calidad y los resultados? Llame a Servicios para Miembros al número de teléfono gratuito que figura en la página 9.



Gestión de utilización

La atención adecuada

UnitedHealthcare Community Plan lleva a cabo la gestión de utilización (utilization management, UM). Todos los planes de salud de atención administrada lo hacen. Esta nos permite garantizar que los miembros reciban la atención adecuada en el momento y el lugar correctos.

Un médico revisa las solicitudes cuando es posible que la atención no cumpla con los lineamientos. Este decide si la atención y los servicios son correctos. Los servicios deben estar cubiertos en virtud de sus beneficios. No recompensamos a los médicos ni al personal por denegar servicios. No le pagamos a nadie por brindar menos atención. Los miembros y los médicos tienen derecho a apelar las denegaciones. En los avisos de denegación se le indicará cómo apelar.

¿Tiene preguntas? Hable con nuestro personal. Está disponible 8 horas al día durante el horario de atención regular. Si necesita dejar un mensaje, una persona le devolverá la llamada. Los servicios TDD/TTY y de asistencia lingüística están disponibles si los necesita. Llame a Servicios para Miembros al número de teléfono gratuito que figura en la página 9.

Lineamientos de la atención

Atención superior

Damos herramientas a nuestros proveedores para que puedan brindar una mejor atención a nuestros miembros. Estas herramientas se denominan lineamientos sobre prácticas clínicas. Informan a los proveedores sobre cómo controlar enfermedades y promover el bienestar. Los lineamientos abarcan la atención de diferentes enfermedades y afecciones como la diabetes, la presión arterial alta y la depresión. También ofrecen información sobre cómo mantenerse saludable con una dieta adecuada, ejercicio y las vacunas recomendadas.



Más información

Para obtener más información, visite uhcprovider.com/cpg.

Punto por punto

¿Ha leído el Manual para Miembros? Es una gran fuente de información. Le indica cómo usar su plan. Le explica lo siguiente:

- Sus derechos y responsabilidades como miembro.
- Los beneficios y servicios que tiene.
- Los beneficios y servicios que no tiene (exclusiones).
- Los costos que puede tener su atención de la salud.
- Cómo obtener información sobre los proveedores de la red.
- Cómo funcionan sus beneficios de medicamentos recetados.
- Qué hacer si necesita atención cuando se encuentra fuera de la ciudad.
- Cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red.
- Dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, atención fuera del horario regular y atención de salud conductual, especializada, hospitalaria y de emergencia.
- Nuestra política de privacidad.
- Qué hacer si recibe una factura.
- Cómo presentar una queja o apelar una decisión de cobertura.
- Cómo solicitar un intérprete u obtener otro tipo de ayuda con el idioma o la traducción.
- Cómo el plan decide si se cubren nuevos tratamientos o tecnologías.
- Cómo denunciar fraude y abusos.



Consígalo todo. Puede leer el Manual para Miembros en línea en myuhc.com. O bien, llame a Servicios para Miembros al número de teléfono gratuito que aparece en la página 9 para solicitar una copia impresa gratuita del manual.

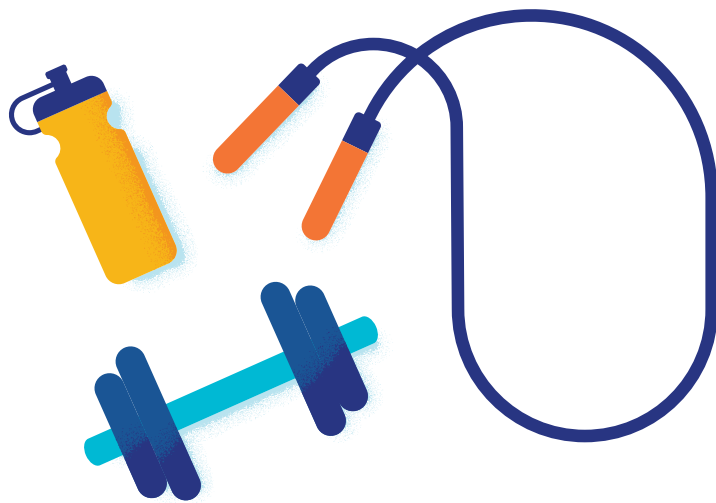


Alternativas a los opioides

Lidiar con el dolor no es fácil. Es posible que le receten medicamentos que le ayuden a controlarlo. Estos pueden incluir medicamentos de venta libre o analgésicos recetados, como opioides. Sin embargo, es posible que desee considerar otras opciones además de los medicamentos. A continuación, hay algunos ejemplos de otras formas en las que puede controlar el dolor.

Técnicas de mente y cuerpo. Pueden incluir actividades como ejercicios de meditación, atención plena o respiración. El dolor a menudo tiene un componente mental. Estas técnicas pueden ayudar con eso. Los estudios demostraron que la meditación puede cambiar la forma en la que el cerebro procesa el dolor.

Ejercicio. El ejercicio tiene varios beneficios para la salud, incluido el manejo del dolor. Caminar, nadar o elongar pueden ser buenas opciones. La inactividad puede contribuir al dolor, mientras que el ejercicio ayuda a combatirlo. Puede practicar ejercicios de atención plena en actividades como yoga o yoga en silla.



Gestión de utilización

¿Está libre de VIH?

Hágase la prueba durante el embarazo para asegurarse

Sin tratamiento, 1 de cada 4 personas embarazadas que tengan el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) se lo transmitirá a su bebé. El VIH es el virus que causa el SIDA. Afortunadamente, hay un tratamiento que funciona muy bien y reduce la cantidad de VIH en el cuerpo. El tratamiento durante el embarazo tiene 2 objetivos:

1. Proteger su propia salud.
2. Ayudar a prevenir la transmisión del VIH a su bebé.

También es importante que las mujeres con VIH no amamenten a sus bebés, ya que esto ayuda a evitar que contraigan VIH. Hoy en día, gracias a la prevención y al tratamiento, solo una pequeña cantidad de bebés nace con VIH en los Estados Unidos cada año.



¿Planea quedar embarazada? Asegúrese de hacerse la prueba de VIH. Si el resultado de la prueba es positivo, contamos con asesoramiento y tratamiento disponible. ¿Necesita un proveedor de atención médica para mujeres? Visite myuhc.com/communityplan

Los tres dígitos que podrían salvar una vida

Recuerde el número 988 de la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis

El suicidio no le es ajeno a ninguna persona. Es la segunda causa principal de muerte en niños de 10 a 14 años y adultos de 25 a 34 años¹. Las tasas de suicidio son más altas entre veteranos, personas de la comunidad LGBTQ+, personas que viven en áreas rurales, y personas que trabajan en, por ejemplo, minería y construcción.

Estas son algunas señales que debe tener en cuenta:

- Expresiones sobre querer morir o ser una carga para los demás
- Abuso de sustancias
- Cambios extremos en el estado de ánimo
- Episodios de ira o comportamiento temerario
- Más o menos sueño de lo habitual
- Retraimiento o aislamiento

La buena noticia es que hay ayuda disponible las 24 horas del día. Llame o envíe un mensaje de texto a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al **988** para que un asesor capacitado en casos de crisis le brinde apoyo.

¹Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Servicios de apoyo



Apoyo entre Pares y para la Familia

Los servicios de Apoyo entre Pares y para la Familia están disponibles para los miembros y sus familias. Estos servicios se prestan a personas que posiblemente deseen más apoyo del que pueden proporcionar los grupos comunitarios.

Hay especialistas capacitados en apoyo entre pares y socios de apoyo para la familia disponibles para ayudar. Ellos comprenden lo que usted está enfrentando porque han estado en su situación.

- Le brindan apoyo para sus necesidades y objetivos
- Le brindan apoyo para transitar los sentimientos de aislamiento
- Le conectan con apoyo y recursos en la comunidad
- Le ayudan a trabajar con otros proveedores de atención médica
- Le ayudan a superar las barreras que le impiden recibir servicios
- Le ayudan a atravesar los desafíos de salud conductual a través de lo siguiente:
 - Grupos de apoyo
 - Modelo de roles
 - Asesoramiento
 - Tutoría



Para conectarse con servicios de apoyo entre pares o para la familia, los miembros y las familias pueden comunicarse con la Oficina de Asuntos de Individuos y Familias de UnitedHealthcare a **Advocate.OIFA@UHC.com**.



Necesidades de comunicación

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Podemos enviarle información en idiomas que no sea inglés o en letra grande. Puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que aparece en la página 9.

We provide free services to help you communicate with us. We can send you information in languages other than English or in large print. You can ask for an interpreter. To ask for help, please call Member Services toll-free at the phone number on page 9.

Chúng tôi cung cấp các dịch vụ miễn phí để giúp quý vị giao tiếp với chúng tôi. Chúng tôi có thể gửi cho quý vị thông tin bằng các ngôn ngữ khác tiếng Anh hoặc dưới bản in cỡ lớn. Quý vị có thể yêu cầu một thông dịch viên. Để xin hỗ trợ, hãy gọi Dịch vụ Hội viên theo số trang 9.

نحن نقدم لك خدمات مجانية لمساعدتك على التواصل معنا؛ يمكننا أن نرسل لك المعلومات بلغات أخرى غير اللغة الإنجليزية أو بحروف كبيرة. يمكنك أن تطلب الاستعانة بمترجم فوري. لطلب المساعدة، يُرجى الاتصال بقسم خدمات الأعضاء على رقم الهاتف الموجود في الصفحة 9.

我们提供免费服务，以帮助您与我们沟通。我们可以为您提供非英语或大字体的信息。您可以要求提供口译服务。如需帮助，请致电第 9 页上的会员服务电话

خدمات رایگانی برای تسهیل ارتباط با ما ارائه می شود. ما می توانیم اطلاعات را به زبان هایی غیر از انگلیسی یا با چاپ بزرگ برای شما ارسال کنیم. می توانید از ما مترجم شفاهی درخواست کنید. برای درخواست کمک، لطفاً با خدمات اعضا در شماره تلفن صفحه 9 تماس بگیرید.

Cómo utilizamos y protegemos los datos lingüísticos y culturales

Recibimos información sobre usted. Esta puede incluir la raza, el origen étnico, el idioma que habla, la identidad de género, la orientación sexual y las necesidades sociales. Estos datos y otra información personal sobre usted constituyen la información médica protegida (Protected Health Information, PHI). Podemos compartir esta información con sus proveedores de atención médica como parte del tratamiento, el pago y las operaciones para satisfacer sus necesidades de atención de la salud. Algunos ejemplos de cómo podemos usarla para mejorar los servicios que brindamos incluyen los siguientes:

- Encontrar deficiencias en la atención.
- Ayudarle en otros idiomas.
- Crear programas que satisfagan sus necesidades.
- Indicar a sus proveedores de atención médica qué idioma habla.

No utilizamos estos datos para denegar la cobertura ni limitar los beneficios. Protegemos esta información de la misma manera que protegemos el resto de la información médica protegida. El acceso está restringido a aquellos empleados que necesiten utilizarla. Nuestros edificios y nuestras computadoras cuentan con protección. Las contraseñas de las computadoras y otras protecciones del sistema mantienen la seguridad de sus datos.



Para obtener más información sobre cómo protegemos sus datos culturales, visite uhc.com/privacy. Para obtener más información sobre nuestro programa de equidad en la salud, visite uhccommunityandstate.com/healthequity.



Su privacidad

Nos tomamos su privacidad en serio. Somos muy cuidadosos con la información médica protegida (PHI) de su familia. También protegemos su información financiera (financial information, FI). Usamos la PHI y la FI para operar nuestra compañía. Nos ayuda a proporcionarle productos, servicios e información.

Protegemos la PHI y la FI oral, escrita y electrónica en toda nuestra compañía. Contamos con reglas y tecnología que la mantienen segura. No queremos que este tipo de información se pierda o se destruya. Queremos asegurarnos de que nadie la use de manera indebida. Verificamos para asegurarnos de que usamos la PHI y la FI cuidadosamente.

Tenemos políticas que explican lo siguiente:

- Cómo podemos usar la PHI y la FI.
- Cuándo podemos compartir la PHI y la FI con otras personas.
- Qué derechos tiene usted sobre la PHI y la FI de su familia.

Puede leer la política de privacidad en su Manual para Miembros. Consúltela en línea en **myuhc.com/communityplan**. También puede llamar a Servicios para Miembros al número de teléfono gratuito que aparece en la página 9 para solicitar que le enviemos una copia por correo postal. Si realizamos cambios en la política, le enviaremos un aviso por correo postal.

Recursos para miembros

Estamos aquí para ayudarle

Servicios para Miembros:

1-800-293-3740, TTY 711

Obtenga ayuda con sus preguntas e inquietudes (número gratuito).

Nuestro sitio web:

myuhc.com/communityplan

Nuestro sitio web conserva toda su información de salud en un solo lugar. Puede encontrar un profesional de la salud, ver sus beneficios o ver su tarjeta de identificación de miembro desde cualquier lugar.

Aplicación de UnitedHealthcare:

Descárguela desde App Store® o Google Play™

Acceda a información sobre su plan de salud dondequiera que esté.

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 (número gratuito).

Transporte: 1-888-889-0358, TTY 711

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 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 (número gratuito).

Administración de Casos:

1-800-293-3740, TTY 711

Su administrador de casos le ayudará con cualquier necesidad de salud conductual, médica o de servicio social. Lo llamará por teléfono y lo visitará en su hogar. Podrá brindarle referidos a recursos comunitarios. También le 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/**

Líneas 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): 1-800-293-3740, TTY 711

Estamos aquí para ayudarle. 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

Alivie el estrés y mejore su estado de ánimo con la aplicación Self Care que le ofrece herramientas de salud emocional.

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/HTCommConnector

Dónde acudir para obtener ayuda con alimentos, vivienda y servicios públicos. UnitedHealthcare Community Resources tiene programas que pueden brindarle ayuda con alimentos, vivienda, el pago de servicios públicos y más, sin costo o con un costo reducido para usted.

Guía de Recursos Comunitarios de Arizona:

uhc.care/AZ_LTC_Resource_Guide

Estamos comprometidos a ayudar a que las personas de nuestra comunidad tengan una vida más saludable. La Guía de Recursos Comunitarios de UnitedHealthcare puede ayudarle a encontrar los recursos y el apoyo que necesita.

Notice of nondiscrimination, and Notice of availability of language assistance services and alternate formats

Our Company complies with applicable civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex (including pregnancy, sexual orientation, and gender identity). We do not exclude people or treat them less favorably because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

We provide free aids and services to help you communicate with us. You can ask for interpreters and/or for communications in other languages or formats such as large print. We also provide reasonable modifications for persons with disabilities.

If you need these services, please call Member Services at **1-800-293-3740**, TTY **711**, 8 a.m.–5 p.m., Monday–Friday.

If you believe that we failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can send a complaint to the Civil Rights Coordinator:

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

UHC_Civil_Rights@uhc.com

If you need help filing a complaint, please call Member Services at **1-800-293-3740**, TTY **711**, 8 a.m.–5 p.m., Monday–Friday.

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

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

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

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

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

This notice is available at **<https://www.uhc.com/legal>**.

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