



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



La salud es importante las 24 horas del día, los 7 días de la semana; al igual que contar con el apoyo de su plan de salud

Descargue la **aplicación de UnitedHealthcare** para acceder desde cualquier lugar y en cualquier momento a los beneficios y la cobertura de su plan. Disponible en App Store® o Google Play™.

Atención cubierta

Ahorre dinero en la farmacia

Los productos de venta libre son artículos que puede comprar sin receta. Incluyen medicamentos para el resfrío y la alergia, analgésicos, vitaminas, crema de primeros auxilios y otros productos. Sus beneficios pueden reducir el costo de los artículos de venta libre.



¿Tiene preguntas?

Hable con un defensor a través de **myuhc.com/communityplan** o de la **aplicación móvil de UHC**.

La diabetes y la salud dental

Más de 38 millones de personas en los Estados Unidos tienen diabetes.¹ El nivel alto de azúcar en sangre puede hacer que sea más difícil mantener una boca saludable. Cepillarse los dientes y usar hilo dental todos los días pueden ayudar a prevenir dolor e infecciones dentales. También pueden hacerlo las visitas regulares al dentista, quien puede encontrar y ayudar a tratar caries y problemas de encías antes de que se agraven.



Para encontrar un dentista, llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que aparece en la página 5. Recuerde realizarse la prueba de A1c cada 3 meses.

Comprenda sus afecciones médicas

Si tiene un problema de salud, quizás se pregunte lo siguiente:

- ¿Qué es esta enfermedad?
- ¿Cómo impacta esta afección en mi estado de salud?
- ¿Cuáles son los tratamientos?

Nuestro programa de manejo de enfermedades puede ayudarle. Visite myuhc.com/communityplan/healthwellness para obtener información sobre las siguientes afecciones:

- | | |
|---|---------------------------------|
| • Asma | • Depresión |
| • Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) | • Diabetes |
| • Enfermedad coronaria | • Insuficiencia cardíaca |
| • Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) | • Hepatitis C |
| | • Presión arterial alta |
| | • Obesidad |
| | • Anemia de células falciformes |

Cuidado del cuerpo después del parto

El cuerpo debe recuperarse después del parto. Si bien su bebé recién nacido necesita mucha atención y cuidado, es importante también que se cuide usted.

- Descanse todo lo que pueda. Duerma cuando su bebé duerme.
- Procure comer bien. Tener una dieta saludable y equilibrada puede ayudar a que el cuerpo se recupere.
- Muévase un poco. Consulte primero al proveedor de atención médica. Si le dice que puede hacerlo, intente caminar y hacer ejercicios posparto durante unos minutos todos los días.
- Sea honesta con sus amigos y familiares. Pida ayuda cuando la necesite.

Si tiene presión arterial alta, diabetes o sobrepeso, el riesgo de tener preeclampsia y otras complicaciones podría ser mayor. Para obtener más información sobre las señales de advertencia, visite cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs.

Proteja su piel

El cáncer de piel es la forma más frecuente de cáncer en los Estados Unidos. Se estima que casi 9,500 personas reciben un diagnóstico de cáncer de piel por día.² Tomar sol y broncearse de formas artificiales son actividades que pueden provocar un mayor riesgo de desarrollar cáncer de piel.³

Estas son algunas de las personas que tienen mayor riesgo de desarrollar cáncer de piel:

- Personas de piel clara
- Personas de cabello claro, pelirrojo o rubio
- Personas de ojos azules, verdes o grises

Cómo protegerse la piel:

- Aplíquese protector solar
- Use ropa protectora y sombreros de ala ancha
- Evite las cabinas de bronceado artificiales; use lociones autobronceantes en su lugar

Contrólese la piel todos los meses para detectar cambios en el tamaño, la forma o el color de los lunares. Llame a su proveedor y programe un chequeo si encuentra algún cambio relacionado con la piel.

Pida una cita con su proveedor de atención primaria (PCP) hoy mismo

Los chequeos anuales (o las visitas anuales de bienestar) le ayudan a mantenerse saludable. Estas visitas se suman a otras visitas al médico por inquietudes médicas. **Es importante que consulte a su médico de cabecera una vez al año, incluso si no se siente enfermo.**

La visita está cubierta sin costo para usted

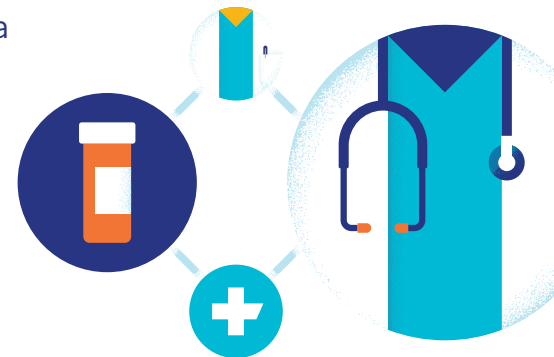
- Consulte a su médico de cabecera de la red para esta visita
- Su médico de cabecera es el médico principal al que consulta para recibir la mayor parte de su atención
- Traiga su tarjeta de identificación de miembro

Programe la cita

- Podemos ayudarle. Hable con Servicios para Miembros a través de myuhc.com/communityplan o a través de la **aplicación de UnitedHealthcare®**.

Qué esperar en su visita

- Su médico de cabecera puede revisarle el corazón y los pulmones, la audición, la vista y el índice de masa corporal (IMC).⁴
- Consulte sobre otras pruebas, evaluaciones o vacunas adecuadas para usted.
- Hable con su médico de cabecera acerca de sus inquietudes de salud y las enfermedades que corre riesgo de contraer.



²melanomafoundation.org/statistics

³aimatmelanoma.org

⁴Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

Si tiene la boca sana, usted está sano

Los buenos hábitos dentales ayudan a mantener los dientes y las encías fuertes

Una boca saludable es fundamental para la salud general, ya que una mala salud bucal puede provocar enfermedades, como una cardiopatía o diabetes. Cuidar los dientes ayuda al cuerpo. Las caries pueden causar problemas para comer, hablar y aprender.

Si está embarazada, una buena higiene bucal puede reducir el riesgo de nacimiento de un bebé prematuro y con bajo peso.

Incentive a los niños a que se interesen por la salud bucal para que tengan buenos hábitos de por vida. Todos deberían visitar al dentista cada 6 meses, cepillarse los dientes dos veces al día y usar hilo dental una vez al día. Es posible que los niños menores de 8 años necesiten ayuda para cepillarse y usar hilo dental.

No olvide el flúor

El flúor fortalece los dientes y previene las caries. Un PCP o dentista puede aplicar barniz de flúor. Durante las visitas de bienestar, un PCP puede recomendar un tratamiento con flúor para niños desde los 6 meses hasta los 5 años. Los dentistas pueden aplicar flúor en cada visita, desde los 6 meses hasta los 21 años.

Encuentre su hogar dental. Para todas las necesidades dentales, conectamos a los miembros menores de 21 años con un dentista o un consultorio dental específicos. Si necesita encontrar o cambiar su hogar dental, podemos ayudarlo. Llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que aparece en la página 5.



Más de la mitad de los niños en edad preescolar de Arizona tienen antecedentes de caries.

Esta cifra alcanza el 64% cuando llegan a tercer grado.

Centros de Excelencia

¿Sabía que...?

Contamos con programas de atención especializada para personas con problemas de salud difíciles, como afecciones médicas y de salud conductual complejas. Nuestros programas del Centro de Excelencia (Center of Excellence, COE) son de primer nivel y brindan una excelente atención, con un alto índice de satisfacción de los miembros.

Nuestros programas de atención del COE incluyen los siguientes:

- Atención desde el nacimiento hasta los 5 años
- Primer episodio de psicosis
- Jóvenes en edad de transición
- Trastorno por consumo de sustancias en adolescentes
- Trastorno del espectro autista
- Control del dolor
- Demencia y trastornos relacionados

Para obtener más información, visite: uhc.com/communityplan/Arizona/plans/coe

La competencia cultural y su experiencia de atención de la salud

En UnitedHealthcare Community Plan, priorizamos su bienestar y nos aseguramos de que nuestros profesionales de atención médica tengan la formación y la competencia cultural pertinentes. Compartir detalles sobre su raza, origen étnico, idiomas que hablan y capacitación en competencia cultural puede mejorar en gran medida su atención.

¿Por qué es esto importante?

1. **Mejor elección:** Elija proveedores que compartan su origen cultural o idioma para mejorar la comunicación.
2. **Confianza y relación comunicativa:** La capacitación en competencia cultural promueve el respeto y el entendimiento para entablar relaciones más sólidas.
3. **Menos disparidades:** La atención culturalmente competente ayuda a reducir las disparidades en la atención de la salud entre diferentes grupos raciales y étnicos.
4. **Mayor satisfacción:** Cumplir sus necesidades culturales y lingüísticas conduce a una mayor satisfacción y mejores resultados de salud.
5. **Seguridad y calidad:** La comunicación clara reduce los malentendidos y errores, lo que garantiza una atención más segura.

Recursos para miembros

Estamos aquí para ayudarle

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 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 **1-800-348-4058**, TTY **711**

Encuentre un proveedor, haga preguntas sobre beneficios u obtenga ayuda para programar 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 (número gratuito).

Transporte:

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

Si necesita 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.

Administración de la atención:

1-800-348-4058, TTY 711

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 (número gratuito).

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:

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 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 de 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.

Community Resources:

uhc.care/HTCommConnector

Los recursos comunitarios de UnitedHealthcare incluyen 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.

Guía de recursos comunitarios de Arizona:

uhc.care/AZ_AHCCCS_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 **1-800-348-4058**, 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 **1-800-348-4058**, 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>**.

1-800-348-4058, 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' odałiṇii doleeł. Ád'í doo nahi'nīł da doleeł. Call ádaqote' 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 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