



# 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](https://myuhc.com/communityplan) o de la **aplicación móvil de UHC**.

Salud dental

## La diabetes y la salud dental

Más de 38 millones de personas en los Estados Unidos tienen diabetes.<sup>1</sup> 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; y 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 4. 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](https://myuhc.com/communityplan/healthwellness) para obtener información sobre las siguientes afecciones:

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

Atención posparto

## 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](https://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.<sup>2</sup> Tomar sol y broncearse de formas artificiales son actividades que pueden provocar un mayor riesgo de desarrollar cáncer de piel.<sup>3</sup>

### 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 médico de cabecera (Primary Care Provider, 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](https://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).<sup>4</sup>
- 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.



<sup>2</sup>melanomafoundation.org/statistics

<sup>3</sup>aimatmelanoma.org

<sup>4</sup>Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

# 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](http://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 médicos 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](http://UHCDoctorChat.com).

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

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

### Healthy First Steps®:

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

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

Obtenga apoyo durante su embarazo.

### Opte por contenido digital en:

[myuhc.com/communityplan/preference](http://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](http://uhc.care/HTCommConnector)

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](http://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 pagsasalin 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۔