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.**

UnitedHealthcare Community Plan
609 Broadway Blvd NE
Albuquerque, NM 87102

Salud dental

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; 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.

Manejo de enfermedades

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
- 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
- Anemia de células falciformes

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**.

[1] Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

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 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** 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.

[2]melanomafoundation.org/statistics
[3]aimatmelanoma.org
[4]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

Servicios para Miembros:
Llame gratis al **1-877-236-0826,** TTY **711** de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora estándar de la montaña.
Obtenga ayuda con sus preguntas e inquietudes. Encuentre un proveedor de atención médica, haga preguntas sobre beneficios u obtenga ayuda para programar citas, en cualquier idioma.

NurseLine: 1-833-890-3050, TTY **711**
Cuando se siente mal o sufre una lesión, puede ser difícil tomar decisiones sobre su atención de la salud. El personal de enfermería experimentado de NurseLine puede ayudar a proporcionar información y apoyo para situaciones e inquietudes de salud, incluidas lesiones menores, enfermedades frecuentes, elección de la atención médica adecuada y diagnósticos recientes, y afecciones crónicas.
Simplemente llame al número gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Galileo: galileo.health/uhcnm-07-2024
Atención primaria de alta calidad disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Conéctese con médicos por video o chat en la aplicación Galileo.

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
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
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.

UnitedHealthcare Community Plan | TURQUOISECARE

Estos servicios son parcialmente financiados con el estado de Nuevo México. UnitedHealthcare Community Plan of NM es un producto de UnitedHealthcare Insurance Company.

517-CSG16185336S_NM 6/25 © 2025 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados.

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, religión o sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual).

Tiene derecho a presentar una queja formal por discriminación si cree que le hemos tratado de manera discriminatoria. Puede presentar una queja formal y solicitar ayuda para presentarla en persona o por correo postal, teléfono, fax o correo electrónico a la siguiente dirección:

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

Correo electrónico: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

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

En línea:	**hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html**
Por correo postal:	U.S. Department of Health and Human Services 200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building Washington, D.C. 20201
Por teléfono:	**1-800-368-1019** (TDD **1-800-537-7697**)

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 **1-877-236-0826,** TTY **711,** de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., hora de la montaña.

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

CSNM24MD0168155_001

1-877-236-0826, 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.

Navajo: BAA'ÁKOHWIINIDZIN: Hazaad bee naaltsoos ha'dil'įh dóó nááná ła' saad bee áka'e'eyeed doo bą́ą́h il'ínígóó ná hóló̧o̧go át'é. Shíka'a'doowoł nínízingo, t'áá sho̧o̧dí hódahgo béésh bee hane'í biká'ígíí bee hodíilnih.

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.

German: HINWEIS: Übersetzungs- und andere Sprachdienste stehen Ihnen kostenlos zur Verfügung. Wenn Sie Hilfe benötigen, rufen Sie bitte die obige Nummer an.

Chinese: 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。

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

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

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.

Japanese: 注意：ほん訳やその他の言語サポートサービスを無料でご利用いただけます。サポートが必要な場合は、上記の番号までお電話ください。

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.

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

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

Persian : توجه: خدمات ترجمه و سایر کمک‌های زبانی به صورت رایگان در اختیار شما قرار دارد. اگر به کمک نیاز دارید، با شماره بالا تماس بگیرید.

Thai: โปรดทราบ: มีบริการแปลและบริการช่วยเหลืออื่น ๆ ด้านภาษาให้สำหรับคุณโดยไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ หากคุณต้องการความช่วยเหลือ โปรดโทรติดต่อหมายเลขด้านบนนี้