



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



Cuando está enfermo o lesionado, ¿sabe dónde buscar tratamiento?

Consulte la página 3 para conocer
el mejor lugar para recibir la atención
que necesita.



Visita de bienestar

Comienzo saludable

Programe con su proveedor una visita anual de bienestar

Empiece bien el año programando una cita
con su médico de cabecera (primary care
provider, PCP).

Todos los miembros de su familia deben
consultar con su PCP una vez al año para
una visita anual de bienestar. Esta visita
es un beneficio cubierto por su plan de
salud. Durante la visita, se le realizarán las
pruebas de detección o se le aplicarán las
vacunas que pueda necesitar. Este invierno,
asegúrese de hablar con su PCP sobre la
vacuna contra el COVID-19 y contra la gripe.



Membresía, beneficios y detalles del plan

El Manual para miembros se actualiza anualmente. Encuéntralo en 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 y uhc.com/legal.

¿Prefiere una copia impresa? Llame a Servicios para Miembros al **1-800-293-3740**, TTY **711** para pedir que le envíen el Manual para Miembros por correo postal sin costo alguno.



¿Se siente triste este invierno?

Formas simples que ayudan con la depresión estacional

A veces, las personas se sienten tristes o cansadas cuando cambian las estaciones, especialmente en invierno. Esto se denomina depresión estacional o “melancolía invernal”. Puede sentirse triste, querer dormir mucho o incluso aumentar de peso. Si nota estos sentimientos, pruebe estos consejos sencillos:

- **Mueva el cuerpo:** El ejercicio puede ayudarle a sentirse más feliz. Podría intentar caminar, bailar, nadar o hacer yoga, cualquier cosa que lo ponga en movimiento.
- **Salga:** El aire fresco y la luz solar pueden ayudarle a sentirse mejor. Salga a caminar, juegue al aire libre o simplemente siéntese y disfrute del aire libre.
- **Duerma bien:** Trate de acostarse y levantarse aproximadamente a la misma hora todos los días. Dormir lo suficiente puede ayudar a su estado de ánimo.
- **Revise sus vitaminas:** A veces, sentirse triste puede estar relacionado con la insuficiencia de vitamina D. Consulte a su médico sobre la administración de vitaminas.

Si aún se siente deprimido, hable con un proveedor médico o con alguien en quien confíe.



Si experimenta una emergencia de salud mental, **llame o envíe un mensaje de texto a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al 988** para obtener el apoyo de un asesor psicológico capacitado en crisis, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Sepa a dónde acudir para recibir atención médica

Una guía de sus opciones

Cuando no se siente bien, puede ser confuso saber a dónde ir para recibir atención. Si es posible, siempre debe comenzar con su médico de cabecera (PCP). También es importante conocer sus otras opciones si su PCP no está disponible.

Use esta guía como ayuda para obtener la atención adecuada lo más rápido posible.

Situación	Opciones de atención
¿Tiene un problema de salud que no es de emergencia o necesita atención preventiva?	PCP Consulte a su médico. Conoce su historia clínica y puede derivarlo a un especialista, si es necesario.
¿Tiene un problema de salud que no es de emergencia y su PCP no está disponible?	Clínicas de atención en tiendas de compras Vaya a las clínicas de atención disponibles en grandes tiendas minoristas, farmacias y supermercados. O pruebe una visita virtual las 24 horas del día, los 7 días de la semana en uhcdoctorchat.com .
¿Necesita atención que no sea de emergencia rápidamente?	Atención de urgencia Pruebe la atención de urgencia. No es necesario programar una cita y la espera, en general, es menor que en la sala de emergencias.
¿Tiene una emergencia de salud mental?	Centro para crisis de salud mental o llame al 988 .
¿Tiene una emergencia médica?	Sala de emergencias o llame al 911 .



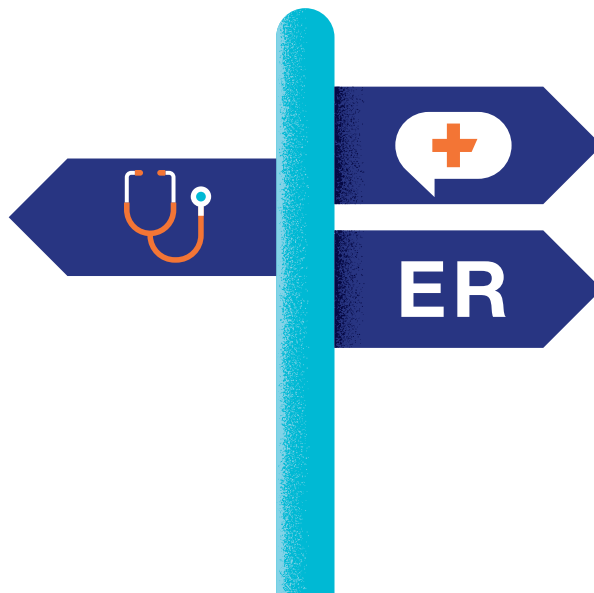
¿No sabe a dónde ir?

Llame a NurseLine al **1-877-440-0255**, TTY **711** para hablar con personal de enfermería que pueda ayudarle las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



¿Necesita un nuevo proveedor?

Podemos ayudarle a encontrar uno. Hable con un consejero a través de myuhc.com/communityplan o de la **aplicación móvil de UnitedHealthcare**.





Conozca su cuerpo

¿Qué es la tiroides y qué hace?

La tiroides es una pequeña glándula en la parte frontal del cuello. Produce hormonas que ayudan al cuerpo a usar la energía, crecer y mantenerse saludable. Estas hormonas ayudan con cosas como:

- Latidos cardíacos
- Digestión
- Crecimiento cerebral y óseo
- Movimiento muscular
- Temperatura corporal
- Períodos menstruales (en el caso de las mujeres)

Pruebas y tratamiento

Si tiene alguna inquietud, hable con su médico. Pueden controlar la tiroides con un análisis de sangre. Si algo está mal, es posible que le hagan más pruebas o le den medicamentos para ayudar a que la tiroides funcione mejor.

Problemas de tiroides

A veces, la tiroides no funciona correctamente. Estos son algunos problemas comunes:

- **Hipotiroidismo:** la tiroides es demasiado lenta y no produce suficientes hormonas
- **Hipertiroidismo:** la tiroides es demasiado rápida y produce demasiadas hormonas
- **Bocio:** la tiroides se agranda más de lo normal
- **Cáncer de tiroides:** hay un crecimiento de células dañinas en la tiroides



Determinantes sociales de la salud

La buena salud implica más que solo exámenes y tratamientos médicos. Los aspectos esenciales cotidianos, como el acceso a alimentos saludables, una vivienda segura, el transporte y la seguridad financiera, son fundamentales. Si falta alguno, puede tener un impacto importante en su salud, bienestar y calidad de vida.

UnitedHealthcare Community Resources puede ayudarle a conectarse con programas y recursos que ofrecen apoyo a bajo costo o sin costo, incluidos los siguientes:

- Mejoras de eficiencia en el hogar
- Asistencia de transporte para la escuela o el trabajo
- Mantas calientes y ropa de invierno



Visite uhc.care/HTCommResources para encontrar ayuda en su área. O encuéntrenos en la **aplicación de UnitedHealthcare**.



Comprenda sus afecciones médicas

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

- ¿Cuál es la enfermedad o la afección?
- ¿Cómo impacta en mi estado de salud?
- ¿Cuáles son los tratamientos?

Gracias a nuestro programa de manejo de enfermedades, podemos brindarle ayuda. Visite myuhc.com/communityplan/healthwellness para obtener información sobre las siguientes afecciones:

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



Apoyo entre pares y para la familia

Los servicios de apoyo entre pares y para la familia son un servicio disponible para los miembros y sus familias. Se prestan a personas que posiblemente deseen más apoyo del que pueden proporcionar los grupos comunitarios.

Hay especialistas capacitados en apoyo entre pares y 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 (Office of Individual and Family Affairs) de UnitedHealthcare a **Advocate.OIFA@UHC.com**.



Pruebas de VIH

¿Está libre de VIH?

Hágase la prueba durante el embarazo para asegurarse

Cualquier miembro puede realizarse una prueba del virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) en cualquier momento. Si está embarazada y tiene VIH, el virus puede transmitirse a su bebé. La buena noticia es que el tratamiento durante el embarazo y el tratamiento del bebé después del nacimiento pueden reducir en gran medida la probabilidad de que esto suceda.

Hable con su médico de cabecera o su proveedor de atención de maternidad, o comuníquese con el departamento de salud pública local para realizarse la prueba. Las pruebas están disponibles en Affirm. Para obtener más información, llame al **1-602-258-5777** o visite **affirmaz.org**. En caso de su análisis sea positivo, podrá obtener tratamiento especializado y asesoramiento médico.





Información sobre el plan

Complete la evaluación de riesgos de salud (HRA)

Gracias por ser miembro de UnitedHealthcare Community Plan. Para ayudarnos a encontrar los beneficios y servicios disponibles para usted, complete una breve encuesta cuando se lo notifiquemos. Incluye preguntas simples sobre su salud. Sus respuestas se mantendrán privadas y no afectarán sus beneficios.



Recursos para miembros

Estamos aquí para brindarle ayuda

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 UnitedHealthcare:

Descárguela desde App Store® o Google Play™

Nuestro sitio web para miembros:

myuhc.com/communityplan

Servicios para Miembros:

Número gratuito **1-800-293-3740**, TTY **711**

Obtenga ayuda con sus preguntas e inquietudes. Encuentre un proveedor de atención médica o un centro de atención de urgencia, haga preguntas sobre sus beneficios u obtenga ayuda para programar sus citas, en cualquier idioma. También puede solicitar que se le envíe un Manual para Miembros o un Directorio de Proveedores por correo, sin costo alguno.

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 costo alguno para usted (llamada gratuita).

Línea de ayuda para fumadores de Arizona (ASHLine):

1-800-556-6222 | ashline.org

Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).





Recursos para miembros

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 el Sistema de Contención de Costos de Atención de la Salud (Arizona Health Care Cost Containment System, AHCCCS). Llame por lo menos 72 horas antes de su visita de atención de la salud. Si necesita traslado para atención de urgencia o si acaban de darle el alta hospitalaria, llame en cualquier momento. Si prefiere usar el transporte público, esta opción también está disponible.

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. Recibirá llamadas telefónicas y visitas al 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:

988lifeline.org/deaf-hard-of-hearing-hearing-loss/

Línea de crisis para asistencia en 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 brindarle ayuda. 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, 3,000 minutos de llamada y mensajes de texto ilimitados cada mes. Además, la opción de comprar un teléfono a una tarifa mínima.

Línea de apoyo de HOPE Inc.:

Ya sea que simplemente necesite hablar con alguien o esté buscando orientación sobre cómo superar los sentimientos de aislamiento, este recurso está a su disposición. Si llama directamente a la línea de apoyo al **1-844-733-9912** o **1-520-770-9909**, podrá hablar con un especialista en apoyo amable y compasivo.

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/HTCommResources

Dónde acudir para obtener ayuda con los alimentos, la vivienda y los servicios públicos. UnitedHealthcare Community Resources tiene programas que pueden brindarle ayuda con los alimentos, la vivienda, el 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.com/communityplan/assets/plandocuments/linkshealthinformation/AZ-Community-Resource-Guide-LTC.pdf

Asumimos el compromiso de ayudar a que las personas de nuestra comunidad tengan una vida más saludable. En la guía de recursos comunitarios de UnitedHealthcare, podrá encontrar los recursos y el apoyo que necesita.

Aviso de no discriminación

Conforme a las disposiciones de los Títulos VI y VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964 (Títulos VI y VII), y la Ley para Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act, ADA), el artículo 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973 y la Ley contra la Discriminación por Edad de 1975, UnitedHealthcare Community Plan prohíbe la discriminación en admisiones, programas, servicios, actividades o empleos por motivos de raza, color, religión, sexo, nacionalidad, edad y discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe realizar adaptaciones razonables para permitir que una persona con discapacidades participe en un programa, un servicio o una actividad. Las personas con discapacidades también pueden solicitar ayuda o servicios auxiliares. Por ejemplo, esto se refiere a que, en caso de ser necesario, UnitedHealthcare Community Plan deberá proporcionar intérpretes de lenguaje de señas a personas sordas, ubicaciones a las que se pueda acceder en sillas de ruedas o materiales impresos en letra grande. También se refiere a que UnitedHealthcare Community Plan tomará cualquier otra medida razonable que le permita a usted entender y participar en un programa o una actividad, incluso realizará cambios razonables a una actividad. Si cree que no podrá entender ni participar en un programa o una actividad debido a su discapacidad, infórmenos las necesidades relacionadas con su discapacidad por adelantado, si es posible. Para solicitar este documento en un formato alternativo u obtener más información acerca de esta política, comuníquese con: UnitedHealthcare Community Plan, **1-800-348-4058**, TTY **711** (para miembros de ACC/DD), los miembros de ALTCS-EPD deben llamar al **1-800-293-3740**, TTY **711**.

Si considera que no hemos proporcionado estos servicios o hemos discriminado de otro modo por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede enviar un reclamo al coordinador de derechos civiles:

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

Optum Civil Rights Coordinator
1 Optum Circle
Eden Prairie, MN 55344
Optum_Civil_Rights@Optum.com

Si necesita ayuda para presentar un reclamo, llame al número gratuito que figura en su tarjeta de identificación de miembro (TTY **711**).

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.:

Sitio web: **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**
Teléfono: **1-800-368-1019, 800-537-7697** (TDD)
Correo postal: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Los formularios de reclamos están disponibles en

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Este aviso está disponible en: **<https://www.uhc.com/nondiscrimination-med>**
<https://www.optum.com/en/language-assistance-nondiscrimination.html>

Notice of availability of language assistance services and alternate formats

ATTENTION: Language assistance services and communications in other formats, such as large print, are available to you at no cost. Call 1-800-348-4058, TTY 711 (ACC/DD members), ALTCS-EPD members call 1-800-293-3740, TTY 711.

ATENCIÓN: Si habla **español, (Spanish)**, tiene acceso a servicios de asistencia lingüística y a materiales en otros formatos, como letra grande, sin costo. Llame al 1-800-348-4058, TTY 711 (para miembros de ACC/DD); los miembros de ALTCS-EPD deben llamar al 1-800-293-3740, TTY 711.

LƯU Ý: Nếu quý vị nói **tiếng Việt (Vietnamese)**, quý vị sẽ nhận được các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và nhận các tài liệu truyền thông miễn phí ở các định dạng khác như chữ in lớn. Gọi số 1-800-348-4058, TTY 711 (dành cho thành viên ACC/DD), thành viên ALTCS-EPD gọi số 1-800-293-3740, TTY 711.

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، (Arabic) فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية ورسائل بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة بدون تكبدك أي تكلفة. اتصل على الرقم 1-800-348-4058، الهاتف النصي على الرقم 711 (أعضاء ACC/DD)، اتصل على الرقم 1-800-293-3740، الهاتف النصي على الرقم 711 (أعضاء ALTCS-EPD).

注意：如果您說中文，(Traditional Chinese)，則可免費獲得 語言協助服務及其他形式的通訊服務，例如：大字體印刷。請撥打 1-800-348-4058，聽障專線 (TTY)711 (ACC/DD 會員適用), ALTCS-EPD 會員請撥打 1-800-293-3740，聽障專線 (TTY)711

请注意：如果您说中文，(Simplified Chinese)，我们将为您提供免费的语言协助服务,以及其他格式(如大字体)和辅助工具。请拨打 1-800-348-4058, TTY 711(ACC/DD 成员), ALTCS-EPD 成员请拨打 1-800-293-3740, TTY 711

توجه: اگر به فارسی،(Farsi) صحبت نمی‌کنید، خدمات کمکی زبان و مطالب در قالب‌های دیگر، مانند پرینت درشت، برای شما فراهم است. با شماره 1-800-348-4058، TTY 711 (اعضای ACC/DD) تماس بگیرید. اعضای ALTCS-EPD با شماره 1-800-293-3740، TTY: 711 تماس بگیرند.

참고: 귀하가 **한국어(Korean)**를 구사하시는 경우, 언어 지원서비스와 다른 형식의 커뮤니케이션(예, 큰 활자체로 된 정보)이 귀하에게 비용 없이 제공됩니다.

1-800-348-4058, TTY 711(ACC/DD 가입자)로 전화하거나, ALTCS-EPD 가입자의 경우 1-800-293-3740, TTY 711로 전화하십시오.

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите **по-русски (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например крупным шрифтом. Звоните по телефону 1-800-348-4058, TTY 711 (для членов ACC/DD), для членов ALTCS-EPD звоните по телефону 1-800-293-3740, TTY 711.

FIIRO GAAR AH: Haddii aad ku hadasho **Soomaali, (Somali)**, adeegyada kaalmada luqadda iyo adeegyada wada-xiriirka oo ah qaabab kale, sida far waaweyn, ayaad heli kartaa iyagoon wax kharash ah kugu fadhin. Wac 1-800-348-4058, TTY 711 (xubnaha ACC/DD), xubnaha ALTCS-EPD ha wacaan 1-800-293-3740, TTY 711

ATTENTION : Si vous parlez **français (French)**, des services d'assistance linguistique et des communications dans d'autres formats, tels que du texte en gros caractères, sont à votre disposition gratuitement. Appelez le 1-800-348-4058, TTY 711, si vous êtes membre ACC/DD ou le 1-800-293-3740, TTY 711, si vous êtes membre ALTCS-EPD.

BIGYAN-PANSIN: Kung nagsasalita ka ng **Filipino, (Filipino)**, ang mga libreng serbisyo na tulong sa wika at komunikasyon sa iba pang mga format, tulad ng malalaking print ay magagamit mo nang walang babayaran. Tumawag sa 1-800-348-4058, TTY 711 (mga miyembro ng ACC/DD), ang mga miyembro ng ALTCS-EPD ay maaaring miyembro tumawag sa 1-800-293-3740, TTY 711.

BAA'!KON&N&ZIN: Din4 (Navajo) bizaad bee y1n7[ti'go, saad bee 1ka'e'eyeed bee 1ka'an7da'awo'7 d00 bee ahi[dahane'7 n1n1 [ahgo 1t'4ego hadadilyaa7g77, d77 nitsaago bee ak'4da'ashch7n7 1t'4h7g77, nich'8' doo b33h 7l'7n7g00 n1 dah0l=. Kohj8' h0lne' 1-800-348-4058, TTY 711 (ACC/DD bi[hada'd7t'4h7), ALTCS-EPD bi[hada'd7t'4h7 kohj8' dahodoolnih 1-800-293-3740, TTY 711.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog**, (**Tagalog**), may makukuha kang walang bayad na mga serbisyong tulong sa wika at mga komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Tumawag sa 1-800-348-4058, TTY 711 (mga miyembro ng ACC/DD), ang mga miyembro ng ALTCS-EPD ay tatawag sa 1-800-293-3740, TTY 711

ध्यान दें: यदि आप **हिंदी (Hindi)** बोलते हैं, तो भाषा सहायता सेवाएँ और अन्य प्रारूपों में संचार, जैसे कि बड़े प्रिंट, आपके लिए बिना किसी लागत के उपलब्ध हैं। 1-800-348-4058, TTY 711 (ACC/DD सदस्य) पर कॉल करें, ALTCS-EPD सदस्य 1-800-293-3740, TTY 711 पर कॉल करें