



# 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 proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP).

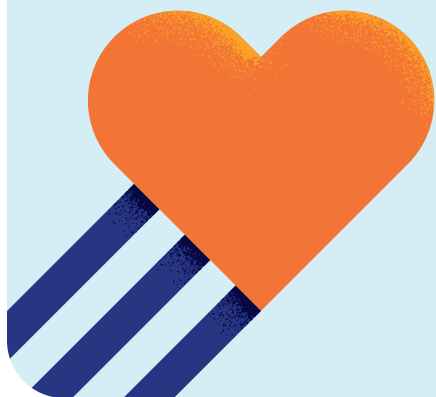
Todos los miembros de su familia deben consultar con su PCP una vez al año para una visita anual de bienestar. Esta visita es un beneficio cubierto por su plan de salud. Durante la visita, se le realizarán las pruebas de detección o se le aplicarán las vacunas que pueda necesitar.



## Membresía, beneficios y detalles del plan

El Manual para miembros se actualiza anualmente. Encuéntrelo en [myuhc.com/communityplan](https://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](https://uhc.com/privacy) y [uhc.com/legal](https://uhc.com/legal).

¿Prefiere una copia impresa? Llame a Servicios para Miembros al **1-800-941-4647**, TTY **711** para pedir que le envíen el Manual para miembros por correo postal.



## ¿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 proveedor de atención primaria (PCP). También es importante conocer sus otras opciones si su PCP no está disponible.

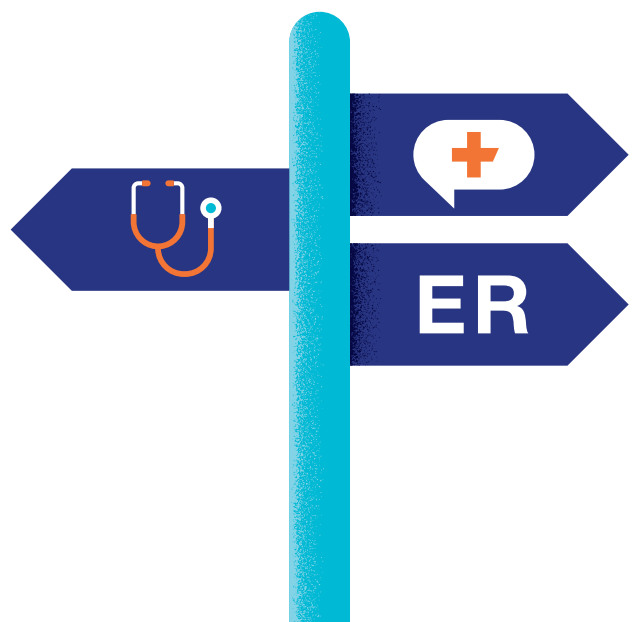
**Use esta guía como ayuda para obtener la atención adecuada lo más rápido posible.**

Situación	Opciones de atención
¿Tiene un problema de salud que no es de emergencia o necesita atención preventiva?	<b>Médico de cabecera (PCP)</b> 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?	<b>Clínicas de atención en tiendas de compras</b> 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 <a href="https://uhcdoctorchat.com">uhcdoctorchat.com</a> .
¿Necesita atención que no sea de emergencia rápidamente?	<b>Atención de urgencia</b> 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?	<b>Centro para crisis de salud mental</b> o llame al <b>988</b> .
¿Tiene una emergencia médica?	<b>Sala de emergencias</b> o llame al <b>911</b> .



### ¿Necesita un nuevo proveedor?

Podemos ayudarle a encontrar uno. Hable con un consejero a través de [myuhc.com/communityplan](https://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

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades  
(Centers for Disease Control and Prevention)



## 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



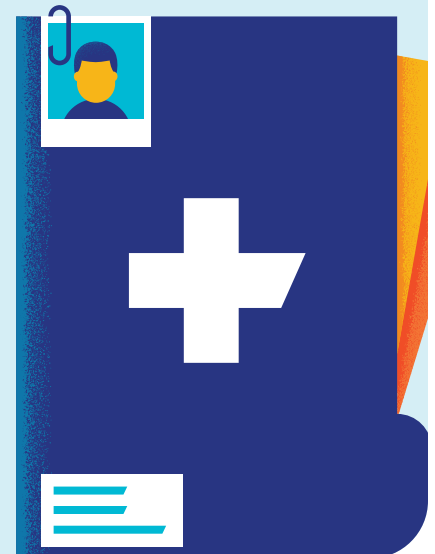
Visite [uhc.care/HTCommResources](https://uhc.care/HTCommResources) para encontrar ayuda en su área. O encuéntrenos en la **aplicación de UnitedHealthcare**.



### ✓ 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.





### Acceda a su plan las 24 horas, los 7 días de la semana

Obtenga la información y el apoyo que necesite, cuando y donde lo necesite.

#### Aplicación de UnitedHealthcare:

Descárguela desde App Store® o Google Play™

#### Nuestro sitio web para miembros:

[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)

#### Servicios para Miembros:

Número gratuito **1-800-941-4647**, TTY **711**

Encuentre un proveedor, haga preguntas sobre sus beneficios u obtenga ayuda para programar sus citas, en cualquier idioma.

**Doctor Chat de UHC:** Comuníquese con un médico 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**.

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

**1-866-657-8677**, TTY **711** | [njquitline.org](https://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 a domicilio, educación sobre la salud, referidos a recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con traslados 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](https://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](https://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)

[uhhealthyfirststeps.com](https://uhhealthyfirststeps.com)

Obtenga apoyo durante el embarazo.

#### Opte por contenido digital:

[myuhc.com/communityplan/preference](https://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](https://uhc.care/HTCommResources)

Recursos Comunitarios de UnitedHealthcare tiene programas que pueden brindarle ayuda con los alimentos, la vivienda, el pago de los servicios públicos y más, gratis o con un costo reducido para usted. Busque ayuda en su área.

#### Expressable: [expressable.com/united](https://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.

## **Aviso de no discriminación**

Nuestras compañías cumplen con las leyes de derechos civiles aplicables y no discriminan por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo (incluido el embarazo, la orientación sexual y la identidad de género). No excluimos a las personas ni las tratamos de manera menos favorable debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Ofrecemos ayuda y servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Puede solicitar intérpretes o comunicaciones en otros idiomas o formatos, como letra grande. También ofrecemos modificaciones razonables para personas con discapacidades.

Si necesita estos servicios, llame al número gratuito que figura en su tarjeta de identificación de miembro (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.:

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

Por 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>**

## **Aviso de disponibilidad de servicios de asistencia de idiomas y formatos alternativos**

**ATTENTION:** Free language assistance services and free communications in other formats, such as large print, are available to you. Call Member Services 1-800-941-4647, TTY 711.

**ATENCIÓN:** Si habla **español (Spanish)**, tiene acceso a servicios gratuitos de asistencia lingüística y a materiales gratuitos en otros formatos, como letra grande. Llame a Servicios para Miembros al 1-800-941-4647, TTY 711.

**注意：**如果您說**中文 (Chinese)**，則可獲得免費的語言協助服務及其他形式的免費通訊服務（例如：大字體印刷）。請致電 1-800-941-4647（聽障專線 (TTY) 711）與會員服務部聯絡。

**참고:** 귀하가 **한국어 (Korean)**를 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식의 무료 커뮤니케이션(예: 큰 활자체로 된 정보)을 이용하실 수 있습니다. 가입자 서비스부에 1-800-941-4647, TTY 711번으로 전화하십시오.

**ATENÇÃO:** Se falar **português (Portuguese)**, estão disponíveis para si serviços de assistência linguística gratuitos e comunicações gratuitas noutros formatos, tais como em letras grandes. Ligue para o Serviço de Apoio a Associados através do número 1 800 941-4647, TTY: 711.

**تنبيه:** إذا كنت تتحدث اللغة العربية (**Arabic**) ، فنتوافر لك خدمات المساعدة اللغوية المجانية والرسائل المجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم 1-800-941-4647، الهاتف النصي 711.

**ATANSYON:** Si w pale **Kreyòl Ayisyen (Haitian Creole)**, gen sèvis èd aladispozisyon w gratis pou lang ou pale a, ansanm ak kominikasyon gratis nan lòt fòm, tèlke gwo karaktè. Rele Sèvis pou Manm yo nan 1-800-941-4647, TTY 711.

**UWAGA:** Jeśli mówi Pan/Pani w języku **polskim (Polish)**, dostępne są bezpłatne usługi pomocy językowej i komunikacji w innych formatach, np. duży druk. Proszę zadzwonić do Member Services pod numer 1-800-493-4647, TTY 711.

**ATENSYON:** Kung nagsasalita ka ng **Tagalog**, may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Tawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro sa 1-800-941-4647, TTY 711.

**ВНИМАНИЕ!** Если Вы говорите **русский (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например, крупным шрифтом. Обращайтесь в отдел обслуживания участников по телефону 1-800-941-4647, TTY 711.

**ध्यान दें:** यदि आप **हिन्दी (Hindi)** बोलते हैं, तो आपके लिए निःशुल्क भाषा सहायता सेवाएँ और बड़े अक्षरों वाले प्रिंट अन्य प्रारूपों में निःशुल्क संचार उपलब्ध हैं। सदस्य सेवाओं को 1-800-941-4647, TTY 711 पर कॉल करें।

**ATTENZIONE:** se parla **italiano (Italian)** sono disponibili servizi gratuiti di assistenza linguistica e comunicazioni gratuite in altri formati, come la stampa a caratteri grandi. Chiami il servizio soci al numero 1-800-941-4647, TTY 711.

**CHÚ Ý:** Nếu quý vị nói tiếng **Việt (Vietnamese)**, quý vị sẽ được cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các định dạng thông tin miễn phí khác như bản in khổ lớn. Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số 1-800-941-4647, TTY 711.

**মনোযোগ দিন:** আপনি যদি **বাংলা (Bengali)** ভাষায় কথা বলেন, তাহলে বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পরিষেবা এবং বড় প্রিন্টের মতো অন্যান্য ফরম্যাটে বিনামূল্যে যোগাযোগ আপনার জন্য উপলভ্য আছে। সদস্য পরিষেবায় 1-800-941-4647, TTY 711 নম্বরে কল করুন।

**ધ્યાન આપો:** જો તમે **ગુજરાતી (Gujarati)** બોલો છો, તો નિઃશુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ અને મોટા અક્ષરો જેવા અન્ય ફોર્મેટમાં નિઃશુલ્ક સંદેશાવ્યવહાર તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. સભ્ય સેવાઓને 1-800-941-4647, TTY 711 પર કોલ કરો.