



Health Talk

iStock.com/DisobeyArt



Verano 2022

United
Healthcare®
Community Plan

Cúbrase con protector solar

Toda la familia debe usar protector solar cada vez que vaya a salir este verano. Utilice uno que sea de amplio espectro, resistente al agua y que tenga un factor de protección solar (FPS) de 30 o más.



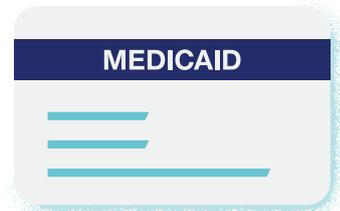
iStock.com/agrobacter

Conserve su cobertura

Lo que necesita para hacer la renovación

Cada año, los miembros de Medicaid deben renovar su elegibilidad para conservar su cobertura. Es importante renovar a tiempo, o sus beneficios pueden terminar. Hay varias formas de renovar, que pueden ser:

- En persona
- Por correo
- En línea
- Por teléfono



No se lo pierda. Obtenga más información sobre cómo renovar Medicaid en Mississippi en uhc.care/aff2s2.



Mente sana, cuerpo sano

Usted no está solo

Según la National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales), millones de personas en Estados Unidos están afectadas por enfermedades mentales. De hecho, 1 de cada 5 adultos y 1 de cada 6 adolescentes tienen un problema de salud mental. Una de las condiciones de salud mental más comunes es tener un trastorno de ansiedad.

Los trastornos de ansiedad son diferentes a los sentimientos normales de estar nervioso o ansioso. Son sentimientos de miedo o ansiedad que no desaparecen. También pueden empeorar con el tiempo.

Si tiene un problema de salud mental, hay ayuda disponible. Los primeros pasos que puede dar son:

- Llame a la Línea directa de salud del comportamiento al **1-800-435-7486, TTY 711**
- Solicite una cita para hablar con un profesional de la salud
- Obtenga más información sobre salud mental en **[cdc.gov/mentalhealth](https://www.cdc.gov/mentalhealth)**



istock.com/monkeybusinessimages

Solo para usted

Obtenga información personalizada sobre el plan médico

Cuando se inscriba en **myuhc.com/communityplan**, obtendrá herramientas que le ayudarán a utilizar su plan. Puede:

- Ver su tarjeta de identificación de miembro en cualquier momento
- Obtener ayuda para utilizar sus beneficios
- Encontrar un proveedor o una farmacia cerca de usted
- Actualizar sus preferencias para recibir las comunicaciones de la forma que desee, incluidos mensajes de texto y correos electrónicos



Inscríbese hoy, solo le tomará unos minutos. Así podrá iniciar sesión en cualquier momento. Para comenzar, visite **myuhc.com/communityplan**.

Atención médica para todos

UnitedHealthcare se compromete a mejorar el sistema médico. Trabajamos para ofrecer una atención de calidad e imparcial a todos los miembros, sin importar su raza, lugar o situación.

Queremos conocer su experiencia con UnitedHealthcare. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la Página 4 de este boletín para decirnos cómo lo estamos haciendo.

Lista de deseos para el verano

5 actividades saludables y divertidas para tachar de su lista de deseos este verano

¿Busca ideas divertidas para ponerse en movimiento este verano? Aquí hay 5 actividades sencillas que puede probar.



1. Salga a caminar y lleve la cuenta de sus pasos. Las caminatas son una excelente forma de hacer ejercicio de bajo impacto. Use una aplicación de conteo de pasos en su teléfono para ver su progreso.



2. Visite un mercado de productos agrícolas locales. Vaya con su familia para que aprendan sobre los alimentos que comen. Los mercados de productos agrícolas locales son un lugar excelente para conseguir frutas y verduras nutritivas y de calidad.



3. Haga una barbacoa o un picnic. El verano es la temporada ideal para comer al aire libre con familia y amigos. Pruebe nuestra receta para un plato deslumbrante y saludable: healthtalksiderecipe.myuhc.com.



4. Plante un jardín. La jardinería es una actividad divertida y educativa para toda la familia. Tome nota de lo que funciona bien. Después vea cómo crece su jardín.



5. Asista a un partido. Los eventos deportivos son algo más que divertido de ver. También pueden hacer que sus hijos se entusiasmen con la actividad física.



Explore más

¿Está buscando más actividades para hacer este verano? Consulte la lista de sitios web estatales de turismo en [usa.gov/state-travel-and-tourism](https://www.usa.gov/state-travel-and-tourism).

Rincón de recursos

Servicios para miembros: Encuentre un proveedor, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para concertar una cita, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-877-743-8731, TTY 711

Nuestro sitio web: Encuentre un proveedor, vea sus beneficios, descargue su manual para miembros o consulte su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.
myuhc.com/communityplan

No use papel: ¿Le interesa recibir documentos digitales, correos electrónicos y mensajes de texto? Si es así, actualice sus preferencias.
myuhc.com/communityplan/preference

Línea de enfermería: Obtenga asesoramiento médico por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).
1-877-370-4009, TTY 711

Quit for Life®: Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).
1-866-784-8454, TTY 711, quitnow.net

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo y recompensas por una atención oportuna prenatal y del bienestar del bebé (llamada gratuita).
1-800-599-5985, TTY 711
uhchealthyfirststeps.com

Línea directa de salud del comportamiento: Obtenga ayuda para problemas de salud mental y consumo de sustancias (llamada gratuita).
1-800-435-7486, TTY 711

Integridad del programa de Medicaid: Informe al estado si sospecha de fraude y abuso por parte de proveedores o miembros.
1-800-880-5920, TTY 711 (llamada gratuita)
601-576-4162 (local)

Línea directa de ayuda contra el fraude y abuso interno: Llame si cree que alguien ha cometido un fraude.
1-866-242-7277, TTY 711



Evite las prisas

Las consultas de bienestar son importantes para los niños en su regreso a clases

Los niños deben tener consultas de bienestar durante toda la infancia y la adolescencia. Estas revisiones son especialmente importantes para el regreso a clases. Una consulta de bienestar puede incluir:

- Un examen físico
- Vacunas
- Pruebas de visión y audición
- Análisis de la actividad física y dieta
- Exámenes de desarrollo para el habla, la nutrición, el crecimiento y los hitos sociales y emocionales en general
- Preguntas acerca de la salud y los antecedentes médicos de su hijo
- Análisis de laboratorio, por ejemplo, de orina y sangre

Durante la revisión médica, pregunte al proveedor de su hijo si está al día con sus vacunas. Las vacunas protegen a su hijo y a los demás de enfermarse. Puede consultar el calendario de vacunación infantil en **cdc.gov/vaccines**. Si a su hijo le falta alguna de sus vacunas, no es demasiado tarde para aplicarlas.



Consulte a su médico. Llame al pediatra de su hijo para programar una cita hoy. Para encontrar un nuevo proveedor, visite **myuhc.com/communityplan**. O bien, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos a la izquierda.



UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, género, identidad de género, discapacidad u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, género, identidad de género, discapacidad u origen nacional, puede enviar una queja a:

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

UHC_Civil_Rights@uhc.com

Usted tiene que presentar la queja por escrito dentro de los primeros 30 días a partir de la fecha cuando se enteró de ella. Si su queja no puede resolverse en un día, se le considerará como reclamación. Nosotros le enviaremos una notificación de recibido de su reclamación dentro de los primeros 5 días después de haberla recibido. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros **1-877-743-8731**, TTY **711**, de 7:30 a.m. a 5:30 p.m. CT de lunes a viernes (y de 7:30 a.m. a 8 p.m. CT los miércoles). También estamos disponibles de 8 a.m. a 5 p.m. CT el primer sábado y domingo de cada mes.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Internet:

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

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

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

Teléfono:

Llamada gratuita, **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TDD)

Correo:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros **1-877-743-8731**, TTY **711**, de 7:30 a.m. a 5:30 p.m. CT de lunes a viernes (y de 7:30 a.m. a 8 p.m. CT los miércoles). También estamos disponibles de 8 a.m. a 5 p.m. CT el primer sábado y domingo de cada mes.

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-877-743-8731, TTY 711**

Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-877-743-8731, TTY 711**.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-877-743-8731, TTY 711**.

Traditional Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-877-743-8731**，或聽障專線 **TTY 711**。

French

ATTENTION: Si vous parlez français, vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-877-743-8731, TTY 711**.

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجانًا. اتصل على الرقم **1-877-743-8731**، الهاتف النصي **711**.

Chocktaw

Pisa: Chahta anumpa ish anumpuli hokma, anumpa tohsholi yvt peh pilla ho chi apela hinla. I paya **1-877-743-8731, TTY 711**.

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-877-743-8731, TTY 711**.

German

HINWEIS: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachendienste zur Verfügung. Wählen Sie: **1-877-743-8731, TTY 711**.

Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-877-743-8731, TTY 711**로 전화하십시오.

Gujarati

ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો તો તમારા માટે વિના મૂલ્યે ભાષાકીય સહાયતા સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો **1-877-743-8731, TTY 711**.

Japanese

ご注意：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。電話番号**1-877-743-8731**、または**TTY 711**。

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел **1-877-743-8731, TTY 711**.

Punjabi

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ, ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਪਲਾਨ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। **1-877-743-8731, TTY 711** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Italian

ATTENZIONE: se parla italiano, Le vengono messi gratuitamente a disposizione servizi di assistenza linguistica. Chiami il numero **1-877-743-8731, TTY 711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी भाषा बोलते हैं, तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। कॉल करें **1-877-743-8731, TTY 711**.