



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



Terry Vine/stock.adobe.com

Edición extra de primavera 2023

Turn over for English!

Atención a largo plazo

United
Healthcare
Community Plan

Qué contiene

Nuestro equipo de Servicios para miembros está listo para ayudarlo. Consulte en la Página 2 una historia de determinantes sociales de la salud y la importancia de hablar con su administrador de casos.



Salud + Bienestar

¿Qué es el WIC?

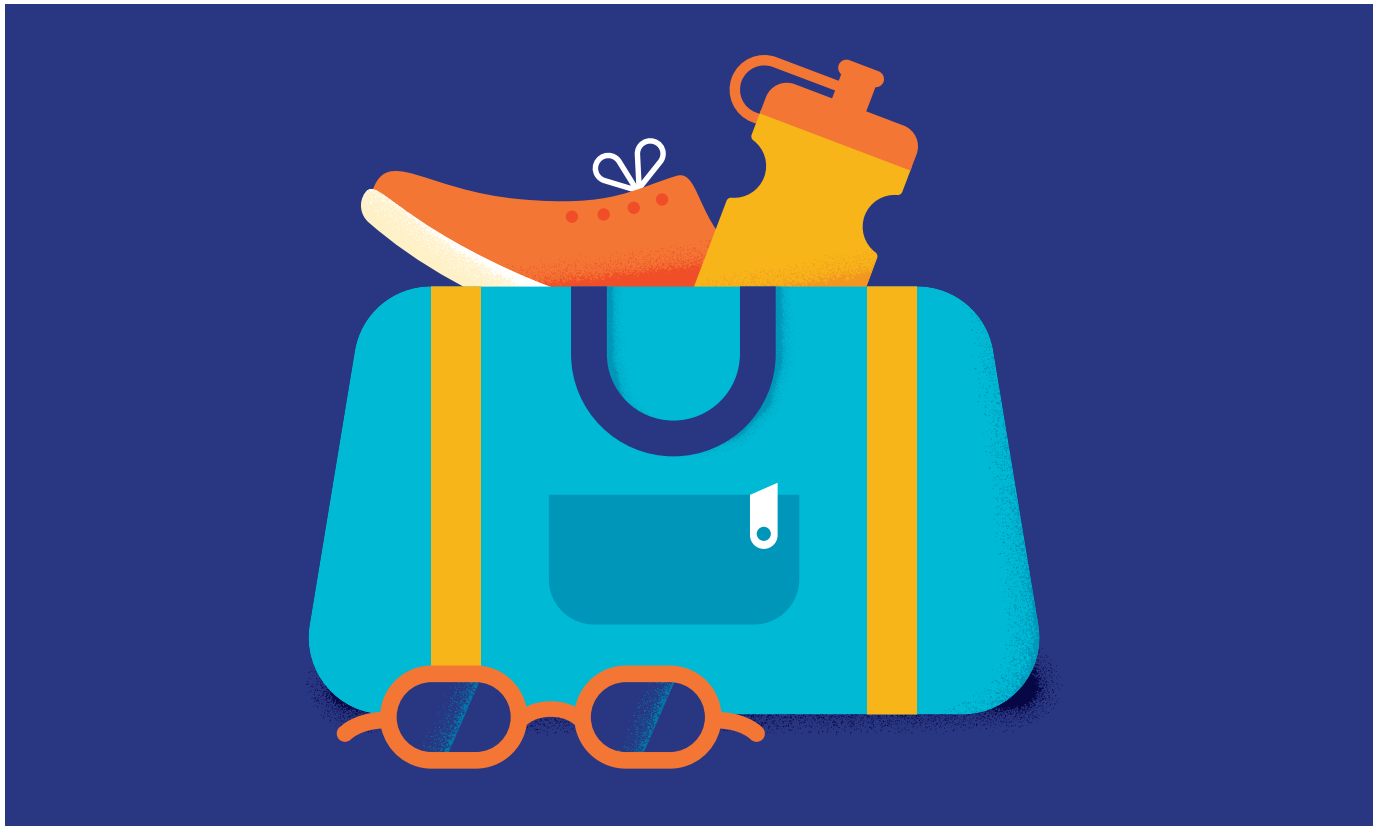
Ayuda para la alimentación de su familia

¿Es usted el cuidador principal de un bebé o un niño menor de 5 años? Si es así, es posible que pueda obtener ayuda del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (nutrition program for Women, Infants and Children, WIC), que le ofrece cheques, vales o tarjetas cada mes para comprar opciones de alimentos saludables. Entre ellos se encuentran la leche, el queso, los huevos, los cereales integrales y la mantequilla de maní. También puede conseguir frijoles, frutas, verduras y más. Visite fns.usda.gov/wic para obtener más información y ver si es elegible.



Hora de la cena. Prepare una sopa con productos básicos de la despensa. Visite uhc.care/wintersoup para obtener ideas fáciles.

La vida cotidiana



Necesidades sociales

Lo ponemos en contacto con recursos de su comunidad para ayudarlo a mantenerse sano

Los factores de la vida pueden ser tan importantes como las consultas médicas en relación con nuestra salud. Aproximadamente el 80% de la salud es determinada por lo que ocurre fuera del consultorio del médico. Por ello es importante que usted y su administrador de casos hablen de los determinantes sociales de la salud (social determinants of health, SDOH). Entre ellos están:

- Acceso a atención médica de calidad
- Estabilidad financiera
- Oportunidades de educación y empleo y acceso a ellos
- Acceso a alimentos
- Obtención o mantenimiento de vivienda asequible

- Acceso a transporte
- Apoyo social, incluida la participación en la comunidad
- Oportunidades de actividades recreativas o de ocio y acceso a ellas

UnitedHealthcare entiende la importancia de abordar los SDOH como parte de mejorar la prestación de servicios de salud, los resultados en materia de salud y la equidad en salud. Creamos un sitio web de detección de SDOH para ayudar a identificar recursos comunitarios que permitan abordar los SDOH y mejorar la salud y el bienestar de nuestros miembros.



Conozca más. Queremos facilitarle que se mantenga sano y feliz. Visite [uhhealthierlives.com](https://www.uhhealthierlives.com) para buscar programas y servicios comunitarios gratuitos o de costo reducido en su área.

Beneficio estatal

Planifique para su futuro

Obtenga ayuda de Disability Benefits 101

Visite Disability Benefits 101 en az.db101.org/uhc para descubrir de qué forma el trabajo puede afectar sus beneficios. Puede ayudarle a entender sus opciones de incentivos laborales, tomar el control de sus beneficios y planificar para el futuro. Hay calculadoras de trabajo y beneficios en línea para jóvenes y adultos.

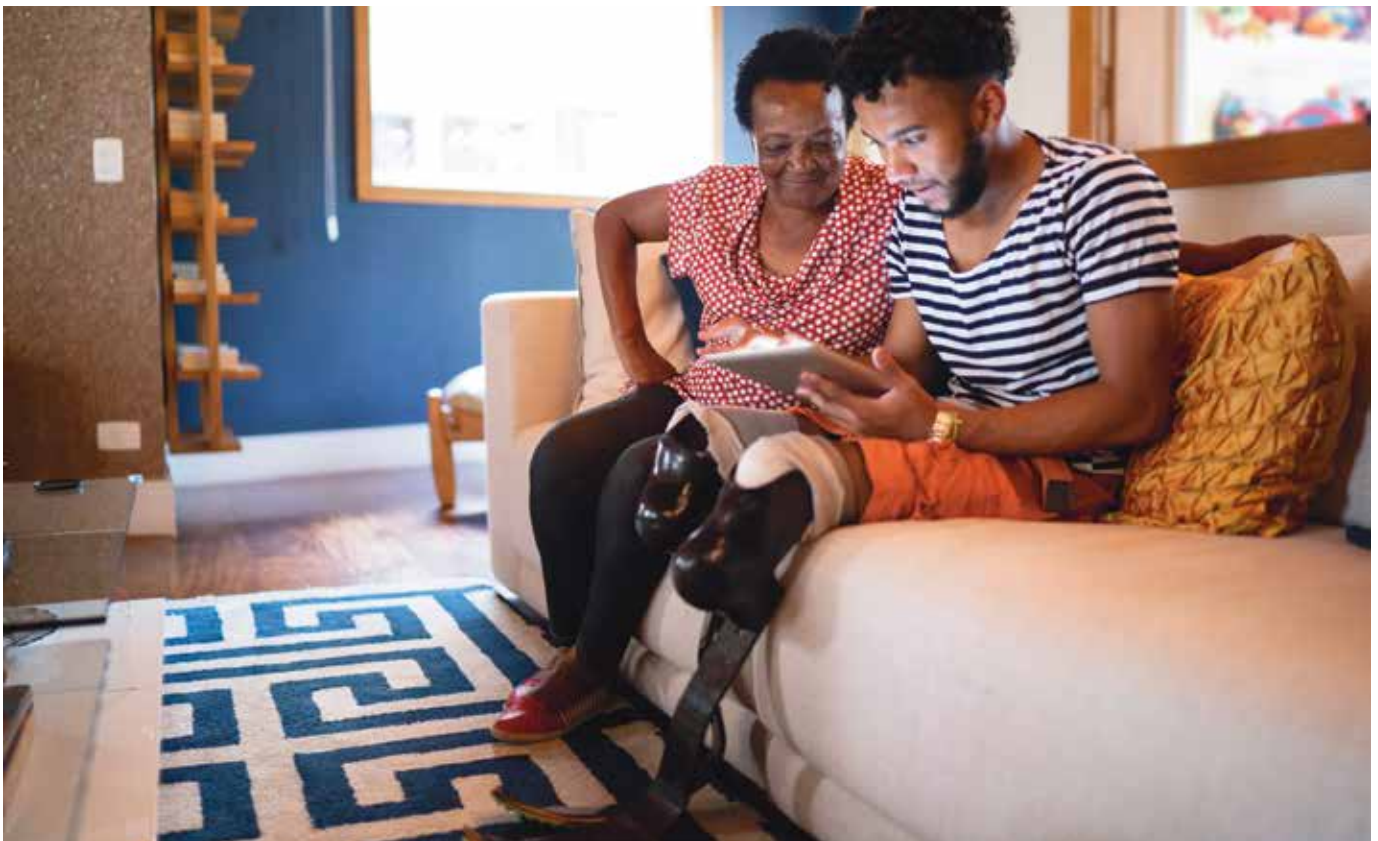
Algunos de los temas en Disability Benefits 101 incluyen:

- **Su situación** — Adopte un enfoque personal para la planificación de beneficios.
- **Beneficios en efectivo** — Conozca los beneficios que pueden ayudarle a satisfacer sus necesidades básicas.

- **Jóvenes y beneficios** — Aprenda a administrar la escuela, el trabajo y los beneficios, incluidos consejos para los padres.
- **Cobertura de atención médica** — Explore muchas opciones de cobertura de salud, de fuentes públicas y privadas.
- **Programa Libertad para trabajar de AHCCCS** — Sepa cómo los programas estatales y federales pueden apoyar sus planes profesionales.



Vea cómo el trabajo y los beneficios van de la mano. Visite az.db101.org/uhc para obtener más información.



Decisiones en materia de atención médica

Expresar sus deseos

Obtenga información sobre las voluntades anticipadas

Es su derecho aceptar o rechazar procedimientos, pruebas y tratamientos. Pero, ¿qué sucedería si usted no pudiera tomar dichas decisiones de atención médica? ¿Tiene instrucciones escritas? ¿Ha elegido a un miembro de su familia para que decida por usted? Esto se conoce como voluntad anticipada.

Arizona es un registro gratuito que puede utilizar para almacenar y acceder electrónicamente a sus voluntades médicas. Este programa seguro y confidencial brinda tranquilidad a los inscritos y a sus familias. Asimismo, ofrece un fácil acceso a todos los proveedores de atención médica.



istock.com/PeopleImages

Informe con anticipación sus deseos en cuanto al cuidado al final de la vida. El Registro de Voluntades Anticipadas de



Escríbalos. Solicite a su médico, clínica u hospital un formulario de voluntad anticipada. Puede encontrar también formularios sencillos en línea en healthcurrent.org/azhdr.

Beneficio para los miembros

Apoyo en salud al alcance de su mano

Presentamos el servicio Assurance Wireless Lifeline

Como miembro, o como tutor de un miembro de UnitedHealthcare, puede reunir los requisitos para el servicio Assurance Wireless Lifeline, un teléfono móvil y plan de servicio, sin costo alguno. Como cliente de Assurance Wireless, puede acceder fácilmente a:

- Información relacionada con la salud de UnitedHealthcare
- Recordatorios de beneficios y programas por mensaje de texto para usted y su familia
- Servicios para miembros de UnitedHealthcare

¿Ya tiene Lifeline? Puede cambiar de su proveedor de servicios actual.



Solicítelo ahora. Visite assurancewireless.com/partner/buhc para solicitar u obtener más información acerca de los planes de Assurance Wireless Lifeline. Prepárese para disfrutar de apoyo en salud móvil sin costo alguno para usted.





¿Sabía que...?

Sus beneficios siempre incluyen servicios de transporte de ida y vuelta a las consultas médicas y de salud del comportamiento. Para obtener más información, consulte la Página 6.

Atención cubierta

¿Debe recibir atención médica?

Las revisiones y vacunas lo mantienen sano

La atención preventiva para adultos es importante, ya que le ayuda a mantenerse sano. La atención preventiva incluye revisiones de rutina y vacunas. Aquí le indicamos algunas que pueden ser necesarias para usted.

Control de la presión arterial

Mantener la presión bajo control es importante. Los adultos se deben medir la presión en cada consulta médica.

Control de la diabetes

Tener diabetes puede causar otros problemas de salud. Los adultos entre 40 y 70 años con sobrepeso u obesidad deben someterse a un examen.

Examen de detección de cáncer colorrectal

El examen de detección de cáncer colorrectal se recomienda para adultos entre 45 y 75 años. Hay varias formas de llevarlo a cabo, entre las que se encuentran la colonoscopia o las pruebas caseras.

Vacuna contra la influenza (gripe)

Todos los adultos deben vacunarse anualmente contra la gripe. Esta vacuna está disponible en los meses de otoño e invierno. Aún no es demasiado tarde para vacunarse esta temporada.

Vacuna contra el COVID-19

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan que todos estén al día con sus vacunas contra el COVID-19. Si aún no se ha vacunado contra el COVID-19, debe recibir 2 dosis primarias. Si ya recibió la vacuna del COVID-19, existen vacunas de refuerzo actualizadas que protegen de las variantes más recientes del virus. Antes de ponerse el refuerzo, debe esperar al menos 2 meses después de su última vacuna contra el COVID-19. O espere 3 meses después de la última vez que tuvo COVID-19.

Vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (Tdap)

Los adultos que nunca han recibido la vacuna Tdap, deben recibir una dosis. Los adultos que ya se han vacunado con la Tdap, deben recibir una dosis de refuerzo cada 10 años.



Compruébelo. Hay disponibles listas de verificación que le ayudan a prepararse para su consulta. Visite adultwellnessvisit.myuhc.com.

Recursos para miembros

Estamos aquí para usted

Queremos que le sea lo más fácil posible aprovechar al máximo el plan médico. Como nuestro miembro, tiene a su disposición numerosos servicios y beneficios para usted.

Servicios para miembros: Obtenga ayuda con sus preguntas y preocupaciones. Encuentre un proveedor o centro médico de urgencias, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para programar una cita en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-800-293-3740, TTY 711

Nuestro sitio web: Guarda toda su información médica en un solo lugar. Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/communityplan

Manual para miembros: Encuéntrelo en línea. O, si lo solicita, Servicios para miembros se lo enviará por correo electrónico o postal sin costo alguno (llamada gratuita).

1-800-293-3740, TTY 711

uhccommunityplan.com/az/medicaid/long-term-care

Aplicación de UnitedHealthcare: Acceda a la información de su plan de salud dondequiera que esté. Consulte su cobertura y beneficios. Encuentre proveedores cercanos dentro de la red. Consulte su tarjeta de identificación de miembro, obtenga indicaciones para llegar al consultorio de su proveedor y mucho más.

Descárguela desde la App Store o Google Play

NurseLine: Reciba asesoría médica de una enfermera, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin costo alguno para usted (llamada gratuita).

1-877-440-0255, TTY 711

Digitalízase: Regístrese para recibir documentos digitales, correos electrónicos y mensajes de texto de su información de salud más rápidamente.

myuhc.com/communityplan/preference

Línea de ayuda para fumadores de Arizona (ASHLine): Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

ashline.org

Administración de cuidados: Este programa es para miembros con enfermedades crónicas y necesidades complejas. Usted puede recibir llamadas telefónicas, visitas a domicilio, educación en salud, remisiones a recursos de la comunidad, recordatorios de citas, asistencia con el transporte y más (llamada gratuita).

1-800-293-3740, TTY 711

Assurance Wireless: Obtenga datos ilimitados de alta velocidad, minutos y mensajes de texto cada mes. Además, un teléfono inteligente Android sin costo alguno para usted.

assurancewireless.com/partner/buhc

Sanvello: Esta aplicación de salud y bienestar cuenta con recursos como viajes guiados, herramientas de adaptación y apoyo comunitario. Descargue la aplicación. Cree una cuenta. Elija “upgrade through insurance” (ascender estatus a través del seguro). Busque y seleccione UnitedHealthcare. Introduzca los datos de su tarjeta de identificación de miembro.

sanvello.com

Transporte: Si necesita que lo lleven a una cita y no puede proporcionar, obtener o pagar su propio transporte, podemos ayudarlo. Se ofrece transporte no urgente para los servicios cubiertos de AHCCCS. Llame al menos 72 horas antes de su consulta médica. Llame en cualquier momento si necesita traslado a un centro de atención de urgencia o si lo dan de alta del hospital. Si prefiere utilizar el transporte público, esta opción también está disponible.

1-888-700-6822 o 1-602-889-1777, TTY 711

Línea telefónica para casos de suicidio y crisis: 988

Línea para la atención de casos de crisis de salud mental: 1-844-534-HOPE (4673), TTY 711

Oficina de Asuntos Individuales y Familiares (Office of Individual and Family Affairs, OIFA): Estamos aquí para ayudar. Llame a Servicios para miembros y pida hablar con la OIFA.

1-800-293-3740, TTY 711



Los servicios por contrato se financian bajo contrato con el Estado de Arizona. UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, 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 enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-800-293-3740**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

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

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame a Servicios para Miembros al **1-800-293-3740**, TTY **711**.

Se proporcionan servicios para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como otros idiomas o letra grande, sin costo para los miembros. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros del **1-800-293-3740**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.