



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



iStock.com/shapecharge

Verano 2023
Turn over for English!

United
Healthcare
Community Plan

Renueve hoy

¿Sabía que...? Medicaid debe renovarse cada año. Consulte la Página 2 para obtener más información.



Sugerencias de compra

Optimice su presupuesto

4 formas de ahorrar en la tienda

Preparar comidas deliciosas y sanas para su familia no tiene por qué costar mucho dinero. Aquí le indicamos 4 consejos que le ayudarán a ahorrar en el supermercado.

- 1. Planifique con antelación.** Elabore una lista de la compra y ajústese a ella.
- 2. Compare precios.** Busque las mejores rebajas y ofertas en diferentes tiendas.
- 3. Utilice cupones.** Algunas tiendas aceptan cupones adicionales a los precios de oferta para ahorrar aún más.
- 4. Compre frutas y verduras enlatadas o congeladas.** A menudo son más económicas que comprarlas frescas. ¡Y son igual de saludables!



iStock.com/VadimZakirov



iStock.com/Fly View Productions

Planes de Medicaid

Mantenga su cobertura

Asegúrese de renovar su elegibilidad a Medicaid

Medicaid es un programa estatal. Cada estado tiene normas diferentes. Una norma que comparten es que los miembros tienen que renovar cada año. Tendrá que proporcionar información a su estado. Esto les ayudará a decidir si usted o los miembros de su familia pueden seguir teniendo Medicaid.

Su estado le dirá cuándo tiene que renovar. Le pueden llamar recertificación o redeterminación. Asegúrese de que puedan ponerse en contacto con usted. Indíqueles su dirección actual, su correo electrónico y su número de teléfono. Debe responder cuando se pongan en contacto con usted. Si no lo hace, podría perder su plan.

Tenga en cuenta que los requisitos de elegibilidad de Medicaid pueden haber cambiado. Es posible que algunas normas establecidas para COVID-19 ya no se apliquen. Si determina que ya no reúne los requisitos para Medicaid, es posible que pueda seguir teniendo cobertura. Quizá pueda obtener un nuevo plan de salud a través del mercado de ACA o de su trabajo. Encuentre más información en [uhc.com/staycovered](https://www.uhc.com/staycovered).

Vacunas de rutina

No espere para vacunarse

Los niños y adolescentes necesitan ir al proveedor de atención primaria una vez al año para un chequeo médico. Es importante para su salud y es posible que la escuela lo exija.

Una de las cosas que hará el proveedor en esta visita es administrar a su hijo las vacunas que necesite. Si a su hijo le falta alguna de las vacunas que exige el estado, es posible que no pueda empezar la escuela en otoño. Aunque su hijo haya recibido todas las vacunas de bebé, hay otras que deben tener los niños en edad escolar.

¿Su hijo tiene cita para la revisión de regreso a clases? Hable con su proveedor sobre las vacunas que necesita. El proveedor puede ayudarle a entender cómo funcionan las vacunas y por qué son importantes. También pueden responder a cualquier pregunta o duda que pueda tener.



Cuidado preventivo para mantenerse sano

Los hombres se enfrentan a algunos problemas de salud específicos que no afectan a las mujeres. Pero muchas de las principales causas de muerte en los hombres se pueden prevenir. Usted puede colaborar con su médico para controlar algunos factores de riesgo. También puede reducir el riesgo con su estilo de vida. Visite a su médico cada año para una revisión. Pregunte qué exámenes y vacunas le corresponden.

	Atención preventiva	Estilo de vida
Cardiopatía	Controle su presión arterial y colesterol. Si son elevados, consulte a su médico para bajarlos.	Haga ejercicio. No fume. Siga una dieta balanceada.
Diabetes	Hágase pruebas de laboratorio de glucosa y A1C. Si son elevados, consulte a su médico para bajarlos.	Mantenga un peso saludable. Limite el azúcar.
Cáncer	Hágase un examen de detección de cáncer de próstata, de piel y colorrectal. Pregunte si la prueba de detección de cáncer de pulmón es adecuada para usted.	No fume. Limite el alcohol. Coma alimentos ricos en fibra.
Enfermedades infecciosas	Vacúnese. Hágase un examen de hepatitis y VIH.	Practique sexo de manera segura.

Abandone el vapeador

Los cigarrillos electrónicos son tan malos como los cigarrillos normales

Según un estudio¹ realizado en 2022, más de 2.5 millones de adolescentes consumen cigarrillos electrónicos o vapean. Esto supone el 14% de los estudiantes de preparatoria y el 3% de los de secundaria. De ellos, 1 de cada 4 vapea todos los días y el 85% utiliza productos saborizados.

La gente suele pensar que los cigarrillos electrónicos son más seguros que los normales. Pero no es cierto. Ambos contienen nicotina, que es adictiva. Una cápsula Juul contiene tanta nicotina como una cajetilla entera de cigarrillos.

Los cigarrillos electrónicos también contienen sustancias químicas tóxicas que pueden dañar los pulmones y el cerebro de su hijo. Algunos dispositivos de vapeo parecen memorias USB o bolígrafos, lo que facilita que su hijo los esconda.

El vapeo también es peligroso para los adultos. Aunque tiene algunos de los mismos riesgos a largo plazo que los cigarrillos, también puede causar daños pulmonares repentinos en personas de cualquier edad. Esto puede ser permanente o mortal.

¹ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), 2022.



iStock.com/SbyovaMN

Recursos para miembros

Estamos aquí para usted

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

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).

1-800-587-5187, TTY 711

Nuestro sitio web: Nuestro sitio web guarda toda su información médica en un solo lugar. Puede encontrar un proveedor, consultar sus beneficios o su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/communityplan

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

Quit For Life: Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-866-784-8454, TTY 711

quitnow.net

Transporte: Ofrecemos cobertura de transporte para asuntos médicos no urgentes. Puede solicitar el servicio de transporte a las citas médicas, odontológicas o de otro tipo relacionadas con la salud. Debe solicitar los pasajes de autobús con 7 días hábiles de anticipación. Para viajes en van o taxi, llame al menos 2 días antes de la cita.

1-855-330-9131, TTY 711

de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes

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

1-800-672-2156, TTY 711

Live and Work Well: Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y recursos de salud mental y consumo de sustancias.

liveandworkwell.com

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo y recompensas por una atención prenatal oportuna y del bienestar del bebé (llamada gratuita).

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

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” (actualización a través del seguro). Busque y seleccione UnitedHealthcare. Introduzca los datos de su tarjeta de identificación de miembro.

sanvello.com

BH Link: La asistencia en salud mental está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

401-414-LINK

(401-414-5465)



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 número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, de 8 a.m. a 6 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 al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

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 que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you.
Call 1-800-587-5187, TTY 711.

Spanish

ATENCIÓN: Los servicios de asistencia de idiomas están a su disposición sin cargo.
Llame al 1-800-587-5187, TTY 711.

Portuguese

ATENÇÃO: Encontram-se disponíveis serviços de assistência de idioma.
Contacte 1-800-587-5187, TTY 711.

Chinese

注意：我們提供免費的語言援助服務。請致電 1-800-587-5187 或聽障專線(TTY) 711。

French Creole (Haitian Creole)

ATANSYON: Gen sèvis èd pou lang, gratis, ki disponib pou ou. Rele 1-800-587-5187, TTY 711.

Mon-Khmer, Cambodian

សម្គាល់៖ សេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាដែលឥតគិតថ្លៃ មានផ្តល់ជូនសម្រាប់អ្នក។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ

1-800-587-5187, TTY 711។

French

ATTENTION: vous pouvez profiter d'une assistance linguistique sans frais en appelant le 1-800-587-5187, TTY 711.

Italian

ATTENZIONE: È disponibile un servizio gratuito di assistenza linguistica. Chiamare il numero 1-800-587-5187, TTY 711.

Laotian

ໝາຍເຫດ: ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າແມ່ນມີໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໂທຫາ

1-800-587-5187, TTY 711.

Arabic

تنبيه: تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم 1-800-587-5187، الهاتف النصي: 711.

Russian

ВНИМАНИЕ! Языковые услуги предоставляются вам бесплатно. Звоните по телефону 1-800-587-5187, TTY 711.

Vietnamese

LƯU Ý: Dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ, miễn phí, dành cho bạn. Hãy gọi 1-800-587-5187, TTY 711.

Kru (Bassa)

TÒ ƉÙŪ NŌMÒ DYĪIN CÁO: À bédé gbo-kpá-kpá bó wudu-dù kò-kò po-nyò bě bìl nǎ à gbo bó pídyi. M̄ dyi gbo-kpá-kpá m̄ín, dá nòbà nìà ke: 1-800-587-5187, TTY 711.