

Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud

iStock.com/miniseries



Invierno 2024
Turn over for English!

**United
Healthcare
Community Plan**

¿Qué opina?

Posiblemente se le pida responder una encuesta por correo, correo electrónico o por teléfono. Queremos saber qué tan satisfecho está con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, por favor respóndala. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud.

Atención preventiva

Comienzo saludable

Acuda a su proveedor para una consulta anual de rutina

Empiece el año con el pie derecho al programar una cita con su proveedor de atención primaria. Todos los miembros de su familia deben acudir al proveedor de atención primaria una vez al año para una consulta anual de rutina.

La consulta es un beneficio que cubre su plan médico. Durante la consulta, se le realizarán las pruebas de detección y se le administrarán las vacunas que necesite. Este invierno, asegúrese de preguntar a su proveedor sobre la posibilidad de recibir la vacuna contra el COVID-19 y la vacuna contra la gripe.



¿Necesita un nuevo proveedor? Podemos ayudarle a encontrar uno. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número telefónico que aparece en la Página 4.

¡Oh bebé!

Obtenga recompensas por recibir atención médica durante el embarazo

¿Sabía usted que, sin cuidado prenatal, los bebés tienen el triple de probabilidades de nacer demasiado pequeños? Si está embarazada, es importante que reciba cuidado prenatal temprano y habitual. Esto puede ayudar a que usted y su bebé se mantengan sanos. En cada visita se controlará su peso, presión arterial y orina. También podrá escuchar los latidos del corazón de su bebé y se le realizarán pruebas para detectar problemas de forma temprana.

Al asistir a sus citas prenatales puede ganar recompensas a través del programa Healthy First Steps®. Visite uhhealthyfirststeps.com para inscribirse después de la primera cita con su proveedor. O llame al **1-800-599-5985**, TTY **711**, para obtener más información.



Salud mental

¿Tiene TAE?

Consejos para combatir la depresión estacional

El trastorno afectivo estacional (TAE) es una forma de depresión. Se produce durante los meses fríos y oscuros del invierno. Entre los síntomas se encuentran tristeza, irritabilidad, dormir en exceso y aumento de peso. Si cree que tiene TAE, siga estas sugerencias de cuidado personal:

- **Ejercicio.** Se sabe que la actividad física mejora el estado de ánimo y alivia el estrés. One Pass es un gimnasio y una membresía virtual de acondicionamiento físico para miembros de 18 años o más sin costo adicional. Puede tener acceso a una red de gimnasios y centros de acondicionamiento físico. También hay clases en vivo, en línea y entrenamientos bajo demanda.
- **Pase tiempo al aire libre.** Aunque el cielo esté nublado en invierno, la luz exterior puede ayudarle a sentirse mejor. Abrígue se y dé un paseo durante el descanso del almuerzo. Si está en un sitio cerrado, cuando pueda, siéntese cerca de las ventanas.
- **Tome vitaminas.** El TAE se ha relacionado con la falta de vitamina D. Hable con su médico sobre la posibilidad de tomar vitamina D u otros suplementos.



Muévase. Visite rallyhealth.com/onepass-2022 para conocer más acerca de los beneficios de acondicionamiento físico disponibles a través de su plan de salud.

Enfermedad o lesión

Sepa a dónde ir

Cuando esté enfermo o herido, no querrá esperar para consultar a un proveedor de atención médica. Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudarle a recibir el tratamiento que necesita más rápido.

¿Cuándo puede atenderlo su proveedor de atención primaria?

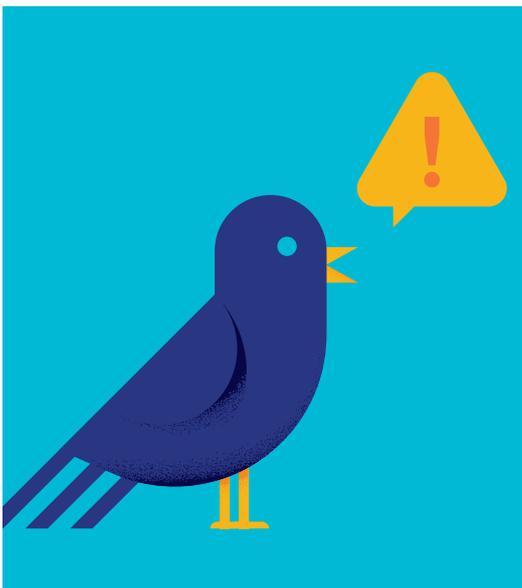
Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su proveedor de atención primaria debe ser el primer lugar al que llame. Tal vez puedan darle consejos para los cuidados en casa. También pueden llamar a la farmacia para solicitar una receta.

¿Cuándo debe acudir para recibir atención de urgencia?

Si le es imposible obtener una cita con su proveedor, podría ir a un centro de atención de urgencia. Los centros de atención de urgencia aceptan pacientes sin cita previa para enfermedades y lesiones leves.

¿Cuándo debe acudir a la sala de emergencias de un hospital?

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas graves.



iStock.com/Chirmapong

Exámenes de detección de cáncer

Derrote al cáncer

Exámenes para detectar el cáncer a tiempo

Es muy importante que se haga pruebas de detección de cáncer si usted está en riesgo. La detección temprana del cáncer facilita su tratamiento. Pregunte a su proveedor sobre estos exámenes durante su próxima consulta.

Examen de detección de cáncer colorrectal

El examen de detección de cáncer colorrectal se recomienda para adultos entre 45 y 75 años. Hable con su proveedor sobre cuál es la mejor opción para usted.

Examen de detección de cáncer de cuello uterino

Las mujeres entre 21 y 29 años deben realizarse una prueba de Papanicolaou cada 3 años. Luego, pruebas de Papanicolaou y de VPH cada 5 años para mujeres entre 30 y 65 años de edad. Las pruebas pueden finalizar a los 65 años en el caso de las mujeres con un historial de resultados normales de Papanicolaou.

Examen de detección de cáncer de próstata

Los hombres entre 55 y 69 años deben tomar una decisión personal sobre el examen de detección de cáncer de próstata. Si se encuentra en este rango de edades, debe hablar con su proveedor sobre la prueba de detección.

Examen de detección de cáncer de pulmón

Los adultos entre 55 y 80 años deben consultar a su médico sobre un examen de detección de cáncer de pulmón si tienen antecedentes de haber fumado en exceso y fuman actualmente (o han dejado de fumar en los últimos 15 años).



iStock.com/paulaphoto

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

myuhc.com: 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™

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

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

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

liveandworkwell.com

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

1-866-784-8454, TTY 711

quitnow.net

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 mǎín, dá nǎbà nǎ kɛ: 1-800-587-5187, TTY 711.