



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



Otoño 2022

United
Healthcare
Community Plan



Pennsylvania's Children's
Health Insurance Program
We Cover All Kids.

Qué contiene

Nuestro buscador de sitios de vacunación contra la gripe le hace la vida más fácil y hace que su familia esté más sana. Encontrar un lugar cerca de usted y programar una visita es rápido y fácil. Consulte más detalles en la Página 3.

Salud + Bienestar

Cómo usar SNAP

El Programa de Asistencia Nutricional Complementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) puede ayudarlo con su presupuesto para la comida. Abarca muchos alimentos, entre ellos:

- Frutas y verduras
- Carne, pollo y pescado
- Productos lácteos
- Panes y cereales

Sugerencia de compra: cuando vaya a la tienda, compre frutas y verduras congeladas. Son una ganga en comparación con las frescas. ¡Y son igual de saludables!



Conozca más. Para saber si puede recibir los beneficios de SNAP, visite fns.usda.gov/snap/recipient/eligibility.





La vida cotidiana

La dosis correcta

¿Tiene su hijo un trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)?
¿Está tomando medicamentos para el TDAH? De ser así, es importante concertar y asistir a las citas con su médico. Un plan igual para todos no funciona para los niños con TDAH pues, lo que funciona para un niño posiblemente no funcione para otro.

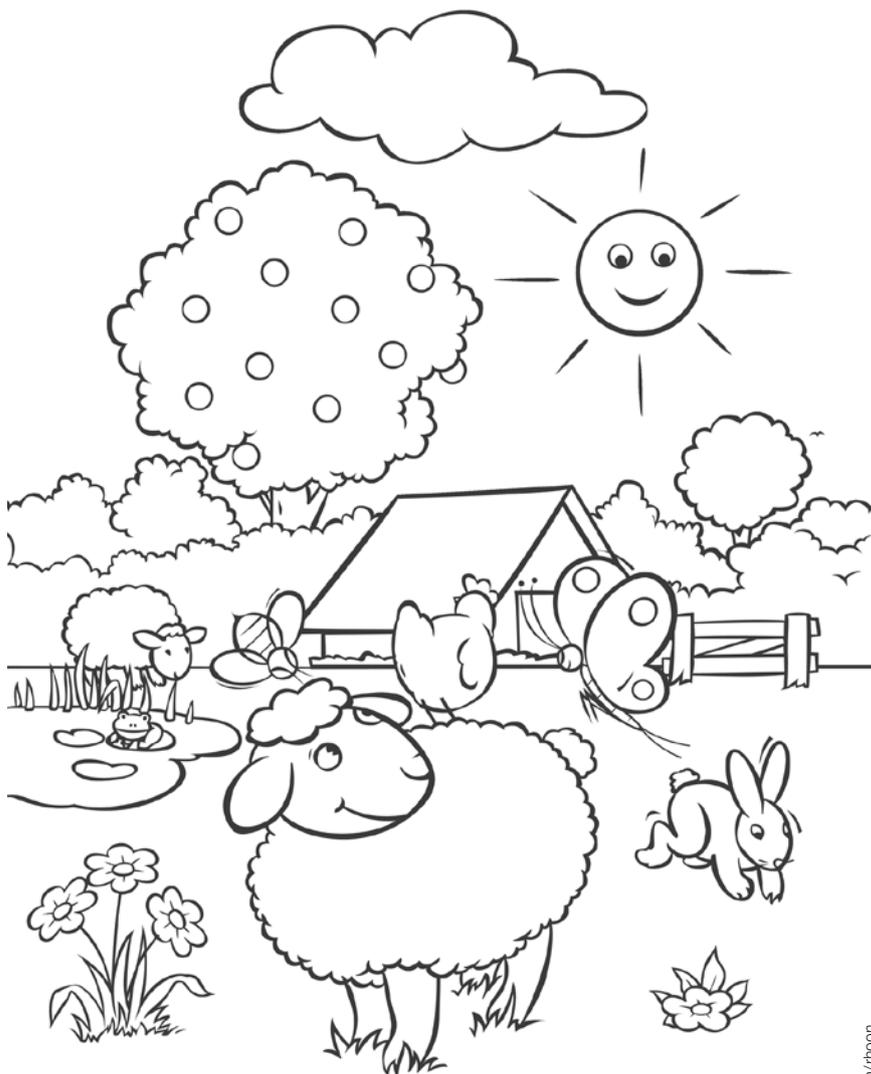
El médico debe examinar a un niño que toma medicamentos para el TDAH para asegurarse de que esté recibiendo el medicamento correcto y la dosis correcta. Ello sucederá en una consulta de control. Estas consultas deben realizarse dentro de los 30 días posteriores a la primera consulta por TDAH y después al menos 2 veces más en los próximos 9 meses.

Salud + Bienestar

Zona de actividad

Es hora de relajarse

Si siente estrés debido al COVID-19, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomiendan tomarse un descanso de las actividades diarias. Las artes y las manualidades son una excelente opción para combatir el estrés. De hecho, se ha demostrado que colorear reduce el estrés y la ansiedad tanto en niños como en adultos. ¡Saque algunos lápices de colores, crayones o marcadores y haga de esta página una obra de arte!



Consultas anuales de rutina

La salud en sus manos

Las consultas anuales de rutina son importantes para la salud

La atención preventiva le permite conocer su estado de salud antes de que empeore. Es un beneficio que cubre su plan médico. Incluye consultas periódicas con su proveedor de atención primaria, revisiones y vacunas.

Todos los miembros de su familia deben visitar a su proveedor de atención primaria una vez al año para una consulta anual de rutina. Estas consultas mantienen a su familia sana. Los proveedores pueden encontrar y prevenir problemas antes de que se produzcan.

Para encontrar uno, visite myuhc.com/communityplan.



iStock.com/FatCamera



¿Sabe usted dónde obtener atención médica? Visite uhc.com/getcarequiz para

obtener más información y poner a prueba sus conocimientos sobre dónde debe acudir para recibir atención médica.



iStock.com/FatCamera

Vacuna importante

Programe su vacuna contra la gripe

Todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra la gripe cada año. Es una de las mejores maneras de proteger a su familia contra esta afección.

Sabemos que puede ser difícil encontrar tiempo en el ajetreo del día para vacunarse contra la gripe. Es por ello que tenemos una herramienta en línea que lo hace fácil. Solo le tomará unos minutos encontrar un lugar cerca de usted y luego podrá programar una cita para el día y la hora que más le convenga.

Dedique ahora unos minutos para planificar su visita. Puede hacer una gran diferencia en la salud de su familia este otoño e invierno. Para comenzar, visite myuhc.com/findflushot.



istock.com/SolStock

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).
1-800-414-9025, TTY/PA Relay **711**

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

NurseLine: Obtenga asesoría médica por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin costo alguno para usted (llamada gratuita).
1-844-222-7341, TTY/PA Relay **711**

Comunicación sin papeleo: Déjenos saber si le interesa recibir documentos digitales, correos electrónicos y mensajes de texto.
myuhc.com/communityplan/preference

Programa de transporte de asistencia médica (Medical Assistance Transportation Program, MATP): El MATP ofrece transporte no urgente a las consultas médicas y a la farmacia. El MATP de su condado determinará si necesita participar en el programa. Llame a Servicios para miembros para coordinar el transporte.
1-800-414-9025, TTY/PA Relay **711**

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).
1-800-414-9025, TTY/PA Relay **711**

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante el embarazo y recompensas por una atención prenatal oportuna y por llevar a su bebé a los chequeos de rutina (llamada gratuita).
1-800-599-5985, TTY/PA Relay **711**
uhhealthyfirststeps.com

Unidad de necesidades especiales: Obtenga apoyo para afecciones continuas físicas, del desarrollo, emocionales o del comportamiento.
1-877-844-8844, TTY/PA Relay **711**

Línea para dejar de fumar de Pensilvania: Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).
1-800-QUIT-NOW (784-8669), TTY/PA Relay **711**
pa.quitlogix.org

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

UHC Doctor Chat: Chatee por vídeo con un médico de forma gratuita con esta aplicación. Los médicos están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
uhdoctorchat.com

Lifeline (Línea de vida) para casos de suicidio y crisis: Para solicitar ayuda, llame al **988**.



UnitedHealthcare Community Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, creencias, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identificación de sexo, expresión sexual u orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, creencias, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identificación de sexo, expresión sexual u orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan proporciona ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que puedan comunicarse con nosotros de manera efectiva, por ejemplo:

- Intérpretes de lenguaje de señas calificados
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y demás formatos)

UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios de idioma gratuitos a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con UnitedHealthcare Community Plan al **1-800-414-9025**, TTY/PA RELAY **711**.

Si considera que UnitedHealthcare Community Plan no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de otro modo en función de la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad, las creencias, la afiliación religiosa, la ascendencia, el sexo, la identificación de sexo, la expresión sexual o la orientación sexual, puede presentar una queja con:

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84131-0364

The Bureau of Equal Opportunity
Room 223, Health and Welfare Building
P.O. Box 2675, Harrisburg, PA 17105-2675
Teléfono: **717-787-1127**, TTY/PA Relay **711**
Fax: **717-772-4366**, o
Correo electrónico: **RA-PWBEOAO@pa.gov**

Usted puede presentar una queja en persona o por correo, fax o por correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, UnitedHealthcare Community Plan y la Oficina de Igualdad de Oportunidades están disponibles para brindarle asistencia.

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. por vía electrónica a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal o teléfono al:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Los formularios de reclamos están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните по телефону **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**。

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوفر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**.

ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ। फोन गर्नुहोस् **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**।

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** 번으로 전화해 주십시오.

សូមចាប់អារម្មណ៍ : ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាជំនួយផ្នែកភាសាភាគតិចផ្លែ គឺអាចមានសម្រាប់បម្រើជូនអ្នក។ ចុះទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**។

ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

သတိပြုရန် - အကယုၣ် သဠည ဂျမန္တစကား ဝေဂျဟပါက ဘာသာစကား အကူအညီကို သင့်အကြံအစဉ် အခမဲ့ ဝေဆာငံြကပေးပါမည့်။ ဖုန်းနံပါတ် **1-800-414-9025၊ TTY RELAY: 711** သို့ ဝေငှဆိုပါ။

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ATENÇÃO: se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos gratuitos. Ligue para **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

লক্ষ্য করুন: আপনি যদি বাংলায় কথা বলেন, তাহলে আপনার জন্য বিনা খরচে ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

KUJDES: Nëse flisni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime falas të ndihmës gjuhësore. Telefononi në **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

सूचना: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. કૉલ કરો **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**