



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud

iStock.com/SeventyFour



Otoño 2023
Turn over for English!

United
Healthcare
Community Plan



Qué contiene

Es el momento de su vacuna anual contra la gripe. Nuestro localizador de centros de vacunación hace más fácil encontrar un sitio donde vacunarse. Conozca más en la Página 3.



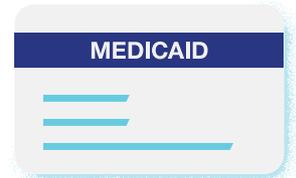
Renovación de Medicaid

Actúe

Qué debe hacer para renovar los beneficios de Medicaid

Los miembros de Medicaid deben renovar la cobertura cada año. Su estado le dirá cuándo tiene que hacerlo. Pueden llamarlo recertificación o redeterminación.

Asegúrese de que el estado pueda ponerse en contacto con usted cuando llegue el momento de la renovación. Indíqueles su dirección actual, su correo electrónico y su número telefónico. Debe responder cuando se pongan en contacto con usted. Si no lo hace, podría perder el plan de salud.



Estamos aquí para ayudar. Obtenga más información en [uhc.com/staycovered](https://www.uhc.com/staycovered).

Lleve un control

Consejos para tomar los medicamentos diarios

Llevar un control de cuándo tiene que tomarse los medicamentos puede ser difícil. Y puede ser aún más difícil si son muchos medicamentos. Estas son algunas ideas que pueden ayudar:

- **Conozca los medicamentos.** Haga una lista de todos los medicamentos que toma y cuándo los tiene que tomar. También puede incluir información de las precauciones que debe tener, como si debe de tomar el medicamento con la comida.
- **Cree una rutina.** Establezca un horario para tomarse los medicamentos y cúmplalo día a día. Guarde las pastillas en un organizador de 7 días para facilitar la rutina diaria.
- **Combínelo con actividades.** Encuentre actividades que haga todos los días a la misma hora que tiene que tomarse los medicamentos, como por ejemplo cepillarse los dientes, y piense en ellas como un recordatorio para tomarse los medicamentos.
- **Ponga una alarma.** Ponga una alarma en el reloj o en el teléfono para acordarse de cuándo tiene que tomarse los medicamentos. O pídale a un familiar que se lo recuerde.
- **Use notas.** Escriba recordatorios en notas adhesivas y póngalas donde las vea, como por ejemplo en el espejo del baño o en la puerta de la nevera.



Muévase

Llame al Servicios para miembros al número que aparece en la Página 4 para conocer más acerca de los beneficios de acondicionamiento físico disponibles a través de su plan de salud.

La vida cotidiana

3 maneras de ejercitarse

Para llevar un estilo de vida saludable es importante hacer ejercicio. Ejercitarse le puede ayudar a sobrellevar enfermedades como la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardíacas. También le puede ayudar a sentirse mejor mentalmente; a estar menos estresado, triste y cansado.

A muchas personas les puede costar hacer ejercicio. Estas son 3 ideas que le ayudarán a estar más activo. Antes de empezar, hable con su proveedor para asegurarse de que estos ejercicios son buenos para usted.

- 1. Mueva los brazos.** Intente levantar los brazos por encima de la cabeza y bajarlos hacia los lados. O extiéndalos a los lados y muévalos en círculos pequeños.
- 2. Encoja los hombros.** Este ejercicio fortalece los músculos de la espalda y el cuello.
- 3. Estírese.** Estirarse a los lados es una buena forma de fortalecer los músculos y disminuir el dolor de espalda. Sentado en una silla, gire hacia un lado y aguante la posición unos segundos. Luego cambie de lado.

Para un buen entrenamiento, haga cada uno de los ejercicios al menos 10 veces.

Conozca más sobre usted mismo

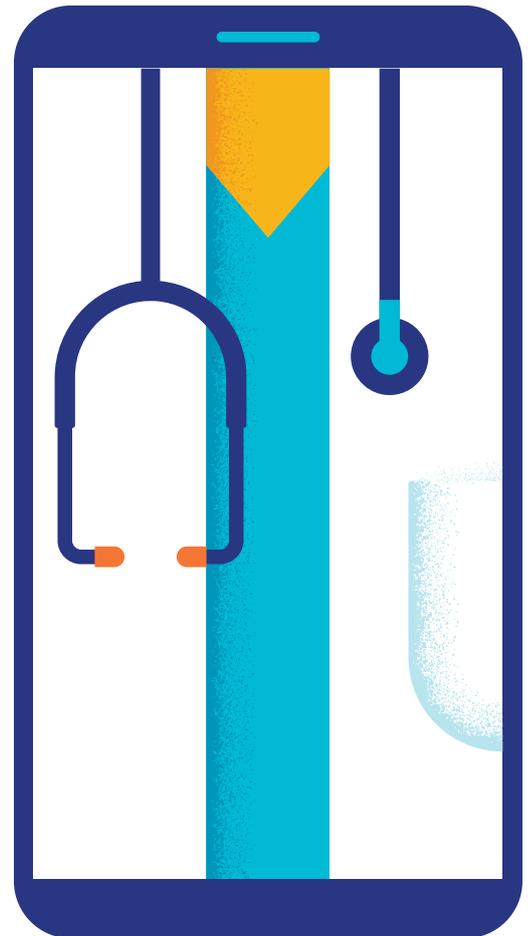
Recursos en línea para entender sus condiciones de salud

Las personas que han sido diagnosticadas con una enfermedad suelen tener interrogantes. Podría preguntarse:

- ¿En qué consiste esta enfermedad?
- ¿Cuáles son los tratamientos?
- ¿Cómo esta condición afecta mi salud general?
- ¿Que podría pasar si no cambio mi estilo de vida?

Tenemos un programa para el manejo de enfermedades que le ayuda a conocer más y mejor cómo gestionar su salud. Visite myuhc.com/communityplan/healthwellness para conocer sobre:

- Asma
- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)
- Enfermedad de las arterias coronarias (CAD)
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Depresión
- Diabetes
- Insuficiencia cardíaca
- Hepatitis C
- Hipertensión
- Obesidad
- Anemia falciforme



Vacuna contra la gripe

Combata la gripe

Es el momento de su vacuna anual

Es importante que se vacune contra la gripe cada año. Es recomendable que todas las personas desde los 6 meses en adelante lo hagan. Estos son 3 motivos para vacunarse:

1. Lo protege de enfermarse de gripe.
2. Si de todas formas le da gripe, hará que los síntomas sean menos graves.
3. También protege a su familia de que les dé gripe. Es más difícil que la gripe se propague si todos se vacunan.



iStock.com/Jelena Stanjkovic



¡Vacúnese contra la gripe hoy! La vacuna contra la gripe no tiene ningún costo para usted. Tenemos una herramienta en línea que facilita programar una vacuna. 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).

1-877-542-9238, 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

NurseLine: Obtenga asesoramiento médico sin costo por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

1-855-575-0136, TTY 711

Transporte: Llame a Servicios para miembros para programar un viaje y conectarse con nuestro equipo de transporte (llamada gratuita).

1-877-542-9238, TTY 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).

1-877-542-9238, TTY 711

Assurance Wireless: Obtenga datos de alta velocidad, minutos y mensajes de texto ilimitados 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” (actualización a través del seguro). Busque y seleccione UnitedHealthcare. Introduzca los datos de su tarjeta de identificación de miembro.

sanvello.com

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

liveandworkwell.com

KanQuit: Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo alguno (llamada gratuita).

1-800-784-8669, TTY 711

KSquit.org

Pase a lo digital: Suscríbese al correo electrónico, mensajes de texto y archivos digitales para recibir más rápidamente su información médica.

myuhc.com/communityplan/preference



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

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad, preferencia sexual, preferencia de género 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.