



# Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud

©Stock.com/skynesher



Otoño 2023  
Turn over for English!

United  
Healthcare  
Community Plan

## Qué contiene

¿Tiene preguntas sobre su estado de salud? Conozca más sobre nuestro programa de manejo de enfermedades en la Página 3.



## Alimentación saludable

# 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



©Stock.com/aluxum

**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 [otda.ny.gov/programs/snap](https://otda.ny.gov/programs/snap).



istock.com/SDI Productions

## Salud sexual

# Cuídese

## Consejos para evitar infecciones de transmisión sexual

Las infecciones de transmisión sexual (sexually transmitted infections, STI) se transmiten de una persona a otra a través del contacto sexual. Los síntomas más comunes afectan a las zonas genitales e incluyen dolor, comezón, llagas y secreciones inusuales.

Usted puede prevenir el contagio y la propagación de las STI. Si es una persona sexualmente activa, siga estos consejos para mantener relaciones sexuales seguras:

- Utilice preservativos de látex para el sexo oral, vaginal y anal. Siempre.
- Pregunte a su nueva pareja si ha tenido una STI. Ofrezca hacerse la prueba. Pida a su pareja que también se haga la prueba.
- No tenga relaciones sexuales si su pareja tiene llagas, verrugas, bultos, enrojecimiento, secreciones u otras señales de una STI.
- Si cree que se de atención primaria ha expuesto a una STI, acuda su proveedor de inmediato para que le haga un chequeo. Si le diagnostican una STI, informe a las personas con quienes ha tenido relaciones sexuales que también deben acudir a un proveedor.

## Salud de adolescentes

# ¿Es momento de un cambio?

## El próximo paso después del pediatra

Los adolescentes tienen necesidades únicas de atención médica a medida que crecen. ¿Su hijo adolescente está lista para dejar de consultar al pediatra? Puede ser el momento de cambiar a un proveedor de atención primaria que atienda a adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de salud de la mujer, como un obstetra/ginecólogo.

Mientras hacen este cambio, anime a su hijo adolescente a tomar el control del cuidado de su salud. Por ejemplo, puede programar sus propias citas o resurtir las recetas médicas. Esto la enseñará a cuidar de sí mismo y también reforzará su confianza personal.



### ¿Cómo encontrar un nuevo proveedor?

Podemos ayudar a su hijo adolescente a elegir el proveedor adecuado. Visite [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan). O llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número telefónico que aparece en la Página 4.



# Conozca más sobre usted mismo

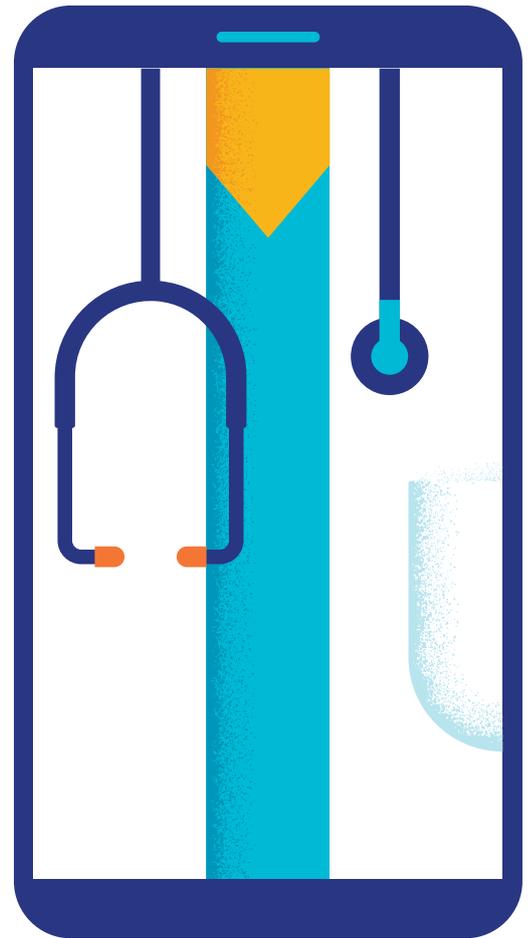
## Recursos en línea para entender sus condiciones de salud

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](https://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



### Salud mental

## Siéntase mejor

### No hay problema en pedir ayuda

La vida puede ser difícil. Es normal sentirse triste, estresado o ansioso a veces.

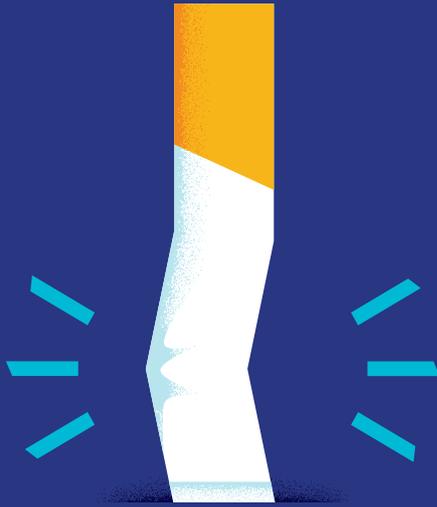
Pero consumir alcohol o drogas para sentirse mejor no es una buena idea. Son perjudiciales para la salud y,

con el tiempo, pueden hacer que se sienta peor.

Si usted o alguien por quien se preocupa está luchando contra el consumo de sustancias, hay ayuda disponible. Comuníquese con su proveedor de atención primaria. Este puede ayudarlo a idear un plan de tratamiento. También puede remitirlo a un profesional de la salud del comportamiento.



**Estamos aquí para ayudar.** Visite [liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com) para encontrar recursos sobre salud mental y consumo de sustancias.



## Dejar de fumar

# Planifique para dejar de fumar

No importa cuánto tiempo haya fumado, dejar de fumar tiene muchos beneficios. Algunos de ellos son:

- Ahorrar dinero
- Mejorar su salud en general
- Facilitar el control de enfermedades como el asma, la EPOC y la diabetes



**Abandone el hábito.** Haga un plan para dejar de fumar hoy mismo.

Visite [nysmokefree.com](https://nysmokefree.com).

O llame al

**1-866-NY-QUITS  
(1-866-697-8487)**

para encontrar recursos y apoyo.

## 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).

**Medicaid/CHP: 1-800-493-4647, TTY 711**

**Wellness4Me: 1-866-433-3413, TTY 711**

**Plan Essential: 1-866-265-1893, 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](https://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**

**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](https://assurancewireless.com/partner/buhc)

**Línea de ayuda para dejar de fumar del estado de Nueva York:** Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo alguno (llamada gratuita).

**1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)**

[nysmokefree.com](https://nysmokefree.com)

**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](https://myuhc.com/communityplan/preference)

**Línea telefónica nacional de prevención del suicidio:** La ayuda está disponible por teléfono o chat en línea las 24 horas del día, los siete días a la semana.

**988**

[988lifeline.org/chat](https://988lifeline.org/chat)



## NOTIFICACIÓN DE LA NO-DISCRIMINACIÓN

UnitedHealthcare Community Plan cumple con los requisitos fijados por las leyes Federales de los derechos civiles. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

UnitedHealthcare Community Plan provee lo siguiente:

- Asistencia y servicios gratuitos de ayuda para las personas con discapacidades en su comunicación con nosotros, con:
  - Intérpretes calificados en el lenguaje de señas
  - Información por escrito en diferentes formatos (letras de mayor tamaño, audición, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios gratuitos con diversos idiomas para personas para quienes el inglés no es su lengua materna, como:
  - Intérpretes calificados
  - Información impresa en diversos idiomas

Si usted necesita estos servicios, por favor llame gratuitamente al número anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Si usted piensa que UnitedHealthcare Community Plan no le ha brindado estos servicios o le han tratado a usted de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante el Coordinador de los Derechos Civiles (Civil Rights Coordinator) haciéndolo por:

Correo: Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608, Salt Lake City, UTAH 84130

Correo electrónico: **UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Teléfono: **1-800-493-4647, TTY 711**

Usted también puede presentar una queja acerca de sus derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, por:

Internet: Sitio en internet para la Oficina de Derechos Civiles en  
**<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

Correo: U.S. Dept. of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

Teléfono: Gratuitamente al 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

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 a Servicios para Miembros al **1-800-493-4647, TTY 711**, de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

## LANGUAGE ASSISTANCE

**ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. English**  
**Call 1-800-493-4647 TTY 711**

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-493-4647 TTY 711.	English
ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-493-4647 TTY 711.	Spanish/Español
注意：您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-493-4647 TTY 711。	Chinese/中文
ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-493-4647 رقم هاتف الصم والبكم TTY 711	Arabic/اللغة العربية
주의: 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 1-800-493-4647 TTY 711로 전화하시기 바랍니다.	Korean/한국어
ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-493-4647 (телетайп: TTY 711).	Russian/Русский
ATTENZIONE: Nel caso in cui la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il 1-800-493-4647 TTY 711.	Italian/Italiano
ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-493-4647 TTY 711.	French/Français
ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-493-4647 TTY 711.	French Creole/ Kreyòl ki soti nan Fransè
אכטונג: אויב איר רעדט אידיש, זענען פאראן פאר איך שפראך הילף סערוויסעס פריי פון אפצאל. רופט 1-800-493-4647 TTY 711	Yiddish/אידיש
UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-800-493-4647.	Polish/Polski
PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyong pantulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-493-4647 TTY 711	Tagalog
দৃষ্টি আকর্ষণ: যদি আপনার ভাষা “Bengali বাংলা” হয় তাহলে আপনি বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পাবেন। 1-800-493-4647 TTY 711 নম্বরে ফোন করুন।	Bengali/বাংলা
KUJDES: Ju vendosen në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-493-4647	Albanian/Shqip
Προσοχή: Στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε «1-800-493-4647» TTY 711.	Greek/ Ελληνικά
توجه دیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے زبان سے متعلق مدد کی خدمات مفت دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-800-493-4647 TTY 711	Urdu/اردو