



# Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud

©Stock.com/skynesher



**Otoño 2023**  
Turn over for English!

**United  
Healthcare**  
Community Plan

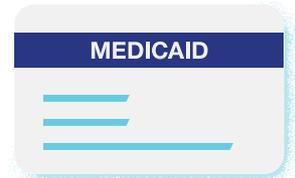
## Qué contiene

En la Página 2 encontrará algunas ideas para empezar a moverse. Además, infórmese sobre los beneficios de acondicionamiento físico disponibles a través de su plan de salud.



## Actúe

### Qué debe hacer para renovar los beneficios de Medicaid



Los miembros de Medicaid deben renovar la cobertura cada año. El Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania (DHS) le indicará cuándo debe renovar. Pueden llamarlo recertificación.

Asegúrese de que el DHS tiene su dirección actual, correo electrónico y número de teléfono para que puedan ponerse en contacto con usted cuando llegue el momento de renovar. Puede completar fácilmente su renovación en línea en [dhs.pa.gov/compass](https://dhs.pa.gov/compass). Debe renovar su cobertura médica a tiempo o podría perderla.

# La dosis correcta

## Medicamentos para el TDAH

Si su hijo toma medicamentos para el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), es importante que solicite y acuda a las citas con su médico. Lo que funciona para un niño posiblemente no funcione para otro. El médico debe asegurarse de que su hijo reciba el medicamento y la dosis correcta. Las consultas de control deben realizarse dentro de los 30 días posteriores a la primera consulta por TDAH cuando se recetó el medicamento y después al menos 2 veces más en los próximos 9 meses.



istock.com/Marco VDM

## Conozca el riesgo que corre

El cáncer de mama y el cáncer de cuello uterino son 2 de los tipos de cáncer más comunes en las mujeres. Usted puede tener un mayor riesgo de contraerlos si tiene una madre, hermana o hija que haya padecido cáncer de mama o de cuello uterino. También existen otros factores de riesgo. Pregúntele a su médico.

Es importante que todas las mujeres se sometan a pruebas de detección de estos cánceres. Las mujeres de 50 años o más deben hacerse una mamografía, que es una radiografía de las mamas, cada 1 o 2 años. Para detectar el cáncer de cuello uterino, las mujeres entre 21 y 29 años deben hacerse 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.

## Muévase

Visite [uhccp.com/onepasspa](http://uhccp.com/onepasspa) para conocer más acerca de los beneficios de acondicionamiento físico disponibles a través de su plan de salud.

## 3 maneras de ejercitarse

Para llevar un estilo de vida saludable es importante hacer ejercicio. Este reduce el riesgo de sufrir enfermedades como la diabetes, la obesidad y enfermedades cardíacas. El ejercicio también le puede ayudar a sentirse mejor mentalmente.

Hacer ejercicio en un día ajetreado puede ser difícil. Estas son 3 ideas que lo ayudarán a estar más activo:

- 1. Sus actividades diarias cuentan como ejercicio.** Caminar para ir al trabajo es una excelente forma de hacer ejercicio. Y además, el aire fresco es bueno para su mente.
- 2. Haga una pausa en el trabajo y muévase cuando pueda.** Estírese o camine unos minutos cada hora.
- 3. Haga un entrenamiento rápido en el gimnasio.** 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.

Hable con su proveedor antes de comenzar un programa de ejercicios.

# Hágase la prueba

## Pautas para el examen de detección de clamidia



La clamidia es la infección de transmisión sexual (ITS) bacteriana más común en los Estados Unidos. Las mujeres de entre 16 y 24 años sexualmente activas deben someterse a una prueba anual. Esto es importante porque la mayoría de las mujeres que tienen clamidia no presentan síntomas. Si la tiene, es necesario tratarla para evitar complicaciones de salud.

## Combata la gripe

Es importante que se vacune contra la gripe todos los años. Se recomienda que todas las personas desde los 6 meses en adelante lo hagan. La vacuna contra la gripe no tiene ningún costo para usted. Tenemos una herramienta en línea que lo hace fácil. Visite [myuhc.com/findflushot](https://myuhc.com/findflushot).



## Ayuda para la vida diaria

Los determinantes sociales de la salud (DSS) son las condiciones del entorno de una persona, que incluyen el lugar donde vive, aprende, trabaja, juega, practica su religión y envejece.



Queremos ayudarle si no tiene alimentos suficientes, un lugar seguro donde vivir o necesita ayuda para encontrar recursos en su comunidad. Si necesita ayuda, llame a Servicios para Miembros al **1-800-414-9025**, TTY/PA Relay **711**. O infórmese en [healthypeople.gov](https://www.healthypeople.gov).

# Planificación familiar

## El control de la natalidad es un beneficio cubierto

Utilizar métodos anticonceptivos eficaces puede reducir en gran medida las probabilidades de tener un embarazo inesperado. Existen varias opciones. Entre ellas están las píldoras, las inyecciones, los diafragmas, los preservativos entre otros. Si no desea tomar píldoras y no quiere depender de opciones menos efectivas, entonces un anticonceptivo reversible de acción prolongada (LARC) puede ser lo más adecuado para usted.

Los métodos LARC son muy eficaces. Entre ellos están:

### Anticonceptivos intrauterinos (AIU)

- Pequeños dispositivos en forma de T que se colocan en el útero para evitar el embarazo
- Dura hasta 7 años y tiene una eficacia del 99.9 % en la prevención del embarazo
- Ejemplo: Mirena

### Implantes

- Se inserta una pequeña barra de plástico del tamaño de un cerillo bajo la piel de la parte superior del brazo.
- Dura hasta 5 años y tiene una eficacia del 99% en la prevención del embarazo
- Ejemplo: Nexplanon

Su cobertura de UnitedHealthcare paga el 100% de los dispositivos LARC.

# 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**

**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).

**1-844-222-7341**, TTY/PA Relay **711**

**Línea para dejar de fumar de Pensilvania:**

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

**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**,

TTY/PA Relay **711**

**pa.quitlogix.org**

**Medical Assistance Transportation Program (MATP):** MATP ofrece transporte no urgente a consultas médicas y a la farmacia. El MATP de su condado determinará si usted necesita del programa. Llame a Servicios para miembros para coordinar el transporte (llamada gratuita).

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

**uhchealthyfirststeps.com**

**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**

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

**myuhc.com/communityplan/preference**

**Unidad de necesidades especiales:** Obtenga apoyo para afecciones continuas físicas, del desarrollo, emocionales o del comportamiento.

**1-877-844-8844**, TTY/PA Relay **711**

**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.

**uhcdoctorchat.com**

**Membresía de One Pass Gym y Digital**

**Fitness:** Acceda a una red de gimnasios, centros de acondicionamiento físico, clases virtuales de acondicionamiento en vivo y entrenamientos bajo demanda. Disponible sin costo adicional para miembros elegibles. Venga acompañado de un cuidador al gimnasio sin costo adicional. Debe ser mayor de 18 años.

**uhccp.com/onepasspa**

**Línea telefónica para casos de suicidio y crisis:** Para solicitar ayuda, llame al **988**.

**Atención Doula:** La atención Doula proporciona apoyo emocional, físico e informativo no clínico a las mujeres embarazadas y a los nuevos padres. Los estudios demuestran que la ayuda de proveedores no clínicos dentro de las poblaciones de Medicaid como las doulas, se asocia a menores tasas de cesáreas, menos intervenciones obstétricas, menos complicaciones y mayores tasas de lactancia materna.

**1-800-443-1798**, TTY/PA Relay **711**



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 ဝုမန္တစကား ဝေပုဟပါက ဘာသာစကား အကူအညီကို သင့်အကြံအစဉ် အခမဲ့ ဝေဆာငံြကဝေးပါမည့်။ 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.**