



# Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



istock.com/Callie Lipkin

Primavera 2023  
Turn over for English!

United  
Healthcare  
Community Plan



## Qué contiene

¿Sabe qué medicamentos cubre su plan médico? En la Página 4 encontrará información detallada sobre sus beneficios de medicamentos recetados.

## Pautas de atención

# La mejor atención

## Herramientas para mejorar la salud

Ofrecemos a nuestros proveedores herramientas para que puedan atender mejor a nuestros miembros. Estas herramientas se denominan pautas de práctica clínica. Informan a los proveedores sobre las mejores prácticas para tratar las enfermedades y promover el bienestar.

Las pautas abarcan la atención de una serie de enfermedades y afecciones como la diabetes, la presión alta y la depresión. También brindan información sobre cómo mantenerse sano con una dieta adecuada, ejercicio y vacunas. Para obtener más información, visite [uhcprovider.com/cpg](http://uhcprovider.com/cpg).





iStock.com/Koh Sze Kiat

## Seguridad de datos

# Equidad en salud

## Cómo utilizamos y protegemos los datos lingüísticos y culturales

Recibimos información sobre usted, que puede incluir su raza, etnia, idioma que habla, identidad de género y orientación sexual. Esta información y otros datos personales sobre usted se consideran información de salud protegida (PHI). Podemos compartir esta información con sus proveedores de atención médica como parte del tratamiento, el pago y las operaciones. Esto nos ayuda a satisfacer sus necesidades de atención médica.

Algunos ejemplos de cómo podemos utilizar esta información para mejorar nuestros servicios son:

- Encontrar brechas en la atención
- Ayudarlo con otros idiomas que no sean inglés
- Crear programas que cubran sus necesidades
- Informar a sus proveedores de atención médica qué idioma(s) habla usted

No utilizamos estos datos para denegar la cobertura o limitar los beneficios. Protegemos esta información de la misma forma que protegemos el resto de la PHI. El acceso es exclusivo para los empleados que necesiten utilizar los datos. Nuestras instalaciones y computadoras están aseguradas. Sus datos se encuentran seguros gracias a las contraseñas de las computadoras y otros sistemas de protección.

Para entender mejor cómo protegemos sus datos culturales, visite [uhc.com/about-us/rel-collection-and-use](https://uhc.com/about-us/rel-collection-and-use). Para obtener más información sobre nuestro programa de equidad en salud, visite [unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html](https://unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html).

## Beneficios del plan

# Cuidamos de usted

Queremos asegurarnos de que reciba la atención que necesita cuando la necesita. Si necesita ayuda para llegar al consultorio de su proveedor, podemos ayudarlo. Nuestro plan médico ofrece beneficios de transporte para llevarlo a sus citas. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en la Página 8 para obtener más información.

Si necesita consultar a un proveedor de inmediato, puede recibir atención fuera del

horario laboral en los centros de atención de urgencias. También tenemos NurseLine, una línea de enfermería, a la que puede llamar en cualquier momento – 24 horas al día, 7 días a la semana. También hay visitas virtuales disponibles.

Para encontrar un nuevo proveedor o buscar centros de atención de urgencias cerca de usted, visite [connect.werally.com/state-plan-selection/uhc.medicaid/state](https://connect.werally.com/state-plan-selection/uhc.medicaid/state). O utilice la aplicación de UnitedHealthcare.

## Manual para miembros

# Siga el Manual

¿Ha leído su Manual para miembros? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan y explica:

- Sus derechos y responsabilidades como miembro
- Sus beneficios y los servicios que tiene
- Los beneficios y servicios que no tiene (exclusiones)
- Los costos que puede conllevar la atención médica
- Cómo averiguar acerca de los proveedores de la red
- Cómo funcionan los beneficios de medicamentos recetados
- Qué hacer si necesita atención cuando se encuentra fuera de la ciudad
- Cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red
- Dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, fuera de horario, de salud del comportamiento, especializada, hospitalaria y de emergencia
- Nuestra política de privacidad
- Qué hacer si recibe una factura
- Cómo expresar una queja o apelar una decisión relacionada con la cobertura
- Cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con el idioma o traducción
- Cómo el plan decide qué nuevos tratamientos o tecnologías se cubren
- Cómo denunciar fraudes y abusos



**Consígalo todo.** Puede leer el Manual para miembros en línea en [myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg](https://myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg).

O llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número telefónico que aparece en la Página 8 para solicitar una copia.

## Prescripciones

# Sus beneficios de medicamentos

## Lo que necesita saber

Visite nuestro sitio web para obtener información acerca de sus beneficios de medicamentos con receta. En él se incluye información sobre:

- 1. Qué medicamentos están cubiertos.** Hay disponible una lista de medicamentos cubiertos. Es posible que tenga que usar un medicamento genérico en lugar de uno de marca.
- 2. Dónde surtir las recetas.** Puede encontrar una farmacia cerca de su domicilio que acepte su plan. También puede obtener algunos medicamentos por correo.
- 3. Reglas que pueden aplicar.** Es posible que algunos medicamentos se cubran solo en determinados casos. Por ejemplo, es posible que tenga que probar otro medicamento primero. (Esto se denomina terapia escalonada). O bien, podría necesitar la aprobación de UnitedHealthcare para usar un medicamento. (Esto se denomina autorización previa). También es posible que haya límites en cuanto a la cantidad que puede obtener de ciertos medicamentos.
- 4. Costos para usted.** Es posible que tenga que hacer copagos por las recetas.



**Busque.** Encuentre información sobre sus beneficios de medicamentos en [myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx](https://myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx). O llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número telefónico que aparece en la Página 8.



## Administración de la utilización

# La atención adecuada

La administración de la utilización (UM) le ayuda a asegurarse de que reciba la atención y los servicios adecuados cuando los necesita. Nuestro personal de UM revisa los servicios que su proveedor solicita. En ellos se compara la atención y los servicios que solicita su proveedor con las pautas de práctica clínica. También se compara lo que se solicita con los beneficios que tiene.

Si la atención no está cubierta por sus beneficios, es posible que sea denegada. También puede denegarse cuando no cumple las pautas de la práctica clínica. No pagamos ni remuneramos a nuestros proveedores ni al personal por denegar servicios o aprobar un menor nivel de atención. Si la atención es denegada, usted y su proveedor tienen derecho a apelar la decisión. Se le indicará cómo hacerlo en la carta de denegación.

Si tiene alguna duda, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número telefónico que aparece en la Página 8. Los servicios de TTY y de asistencia con el idioma se encuentran disponibles en caso de que los necesite.

Necesidades de comunicación

# Nosotras hablamos su idioma

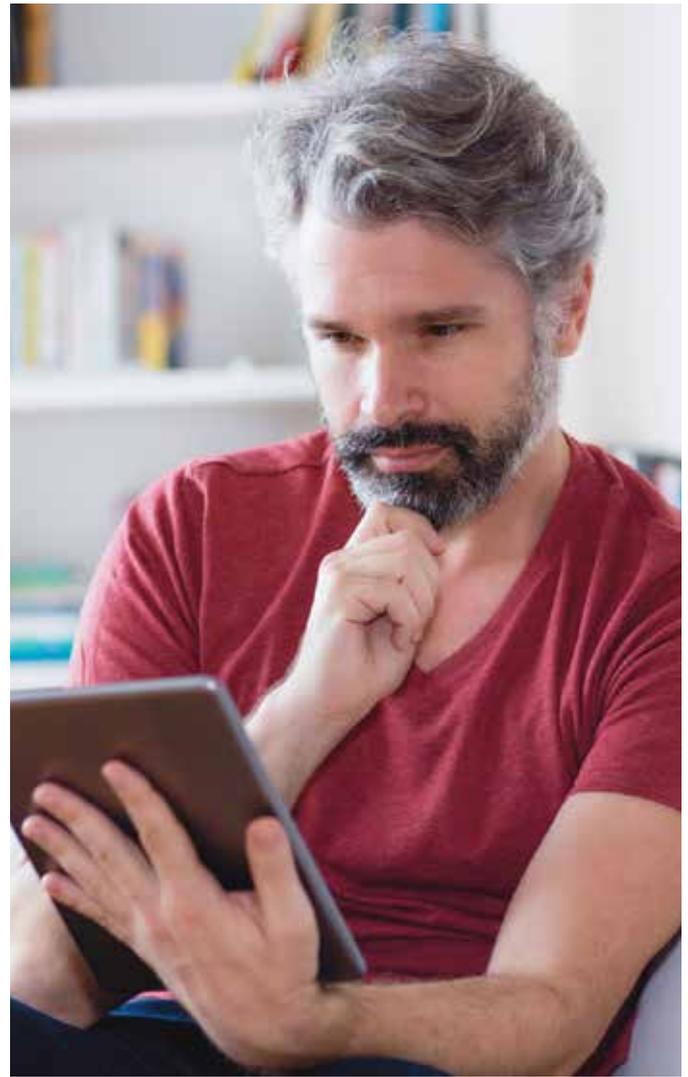
Proporcionamos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Podemos enviarle información en idiomas distintos al inglés o en letra grande. Puede solicitar un intérprete. Para solicitar ayuda, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece en la Página 8.

We provide free services to help you communicate with us. We can send you information in languages other than English or in large print. You can ask for an interpreter. To ask for help, please call Member Services toll-free at the phone number on Page 8.

हामी तपाईंलाई हामीसँग सञ्चार गर्नमा मद्दत गर्नका लागि निःशुल्क सेवाहरू उपलब्ध गराउँछौं। हामी तपाईंलाई अङ्ग्रेजी बाहेक अन्य भाषाहरूमा वा ठूलो प्रिन्टमा जानकारी पठाउन सक्छौं। तपाईं दोभासेका लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ। मद्दतका लागि अनुरोध गर्न, कृपया सदस्य सेवाहरूलाई पृष्ठ 8 मा रहेको टोल-फ्री नम्बरमा फोन गर्नुहोस्।

في ك ت دع اس مل ة ي ن ا ج م ت ا م د خ م د ق ن  
ت ا م و ل ع م ل ا س ر ا ا ن ن ك م ي . ا ن ع م ل ص ا و ت ل ا  
ط خ ب و ا ة ي ز ي ل ج ن ا ل ا ة ل ل ر ي غ ت ا غ ل ب ك  
ي ر و ف م ج ر ت م ب ل ط ك ن ك م ي . ر ي ب ك ي ع ا ب ط  
م ق ر ل ا ب ل ا ص ت ا ل ا ي ج ر ي ، ة د ع ا س م ل ا ب ل ط ل  
ف ت ا ه ل ا م ق ر ي ع ل ع ا ض ا ل ا ت ا م د خ ل ي ن ا ج م ل ا  
ة ح ف ص ل ا ي ف د و ج و م ل ا 8.

Chúng tôi cung cấp các dịch vụ miễn phí nhằm giúp quý vị giao tiếp với chúng tôi. Chúng tôi có thể gửi cho quý vị thông tin bằng các ngôn ngữ khác không phải là tiếng Anh hoặc bằng chữ in lớn. Quý vị có thể yêu cầu cung cấp dịch vụ phiên dịch viên. Để yêu cầu trợ giúp, hãy gọi điện cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại trên Trang 8.



istock.com/DMEPhotography

យីងផ្តល់ជូនសេវាឥតគិតថ្លៃដើម្បីជួយអ្នកទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងយីង។ យីងអាចផ្តល់ព័ត៌មានទៅអ្នកក្នុងភាសាជាច្រើនក្បែរពីអង់គ្លេស ឬនៅក្នុងការបោះពុម្ពពុទ្ធនាគតធំ។ អ្នកអាចសុំនិស្សិតអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់មុនាក់។ ដើម្បីសុំនិស្សិតជំនួយ សូមទូរសព្ទទមកសេវាសមាជិកជាយតតបង់ប្រាក់តាមលេខទូរសព្ទទៅលីទីព័រ 8។

Nous fournissons des services gratuits destinés à vous aider à communiquer avec nous. Nous pouvons vous envoyer des informations rédigées dans d'autres langues que l'anglais ou imprimées en gros caractères. Vous pouvez demander un interprète. Pour demander de l'aide, veuillez appeler le numéro gratuit d'assistance destiné aux membres indiqué page 8.

Asma

# ¿Cuál es su nivel de control?

## Cómo entender los medicamentos para el asma

Tener el asma bajo control significa tener menos ataques. El seguimiento del control del asma ayuda al médico a decidir si el tratamiento debe seguir siendo el mismo o si debe cambiar.

El control se determina en función de la frecuencia e intensidad de los síntomas. También se basa en la función pulmonar, las actividades diarias y el riesgo futuro.

Las personas con asma bien controlada disfrutan de una mejor calidad de vida. También tienen menos pérdida permanente de la función pulmonar. Consulte la tabla siguiente para conocer su nivel de control.



istock.com/sefa ozei

	Bien controlada	No muy bien controlada	Mal controlada
<b>Síntomas presentes (a menudo falta de aliento, tos)</b>	2 veces por semana o menos	Más de 2 días a la semana o varias veces al día	Presente durante todo el día
<b>Uso de inhalador de rescate (Albuterol)</b>	2 veces por semana o menos	Utilizado más de 2 días a la semana	Utilizado diariamente o varias veces al día
<b>Calidad del sueño</b>	Buena – sin despertarse en la noche o temprano	Se despierta en la noche 2 veces al mes o más	Se despierta en la noche más de una vez por semana
<b>Capacidad para ir al trabajo, a la escuela o hacer ejercicio</b>	Sin limitaciones	Con algunas limitaciones	Extremadamente limitada
<b>Próximos pasos</b>	Siga haciendo un buen trabajo	Comente los síntomas con su médico durante su próxima cita	Consulte inmediatamente a su médico

## Atención primaria

# Hágase cargo

Prepararse para la consulta con su proveedor puede ayudarlo a sacar el máximo provecho. Igualmente, puede asegurarse de que su proveedor tenga conocimiento de toda la atención médica que usted recibe. Aquí le sugerimos 4 formas de hacerse cargo de su atención médica:

- 1. Antes de la consulta, considere cómo quiere aprovecharla.** Concéntrese con las 3 cuestiones principales en las que requiere ayuda.
- 2. Informe a su proveedor cuáles medicamentos o vitaminas toma.**

Lleve una lista escrita o los medicamentos en sí. Mencione quién se los recetó.

- 3. Informe a su proveedor sobre los otros proveedores que consulta.** Incluya los proveedores de salud del comportamiento. Lleve copias de los resultados de pruebas o planes de tratamiento de otros proveedores.
- 4. Si estuvo hospitalizado o en la sala de emergencias (emergency room, ER), consulte a su proveedor tan pronto como sea posible después del alta.** Comparta con él las instrucciones que le dieron en el momento del alta. Un seguimiento adecuado puede evitar otra hospitalización o visita a la ER.

## Herramientas para la salud

# Manténgase sano

## Programas de ayuda para la administración de la salud

UnitedHealthcare Community Plan ofrece programas y servicios que le ayudan a estar saludable. También disponemos de servicios que le permiten controlar mejor las enfermedades y otras necesidades de cuidados. Estos forman parte de nuestro programa Population Health (Salud de la población). Estos pueden incluir:

- Educación en salud y recordatorios
- Apoyo y educación en la maternidad
- Apoyo para los trastornos de consumo de sustancias
- Programas de ayuda con necesidades de salud complejas (los administradores de cuidados se comunican con su proveedor y otras agencias externas)

Estos programas son voluntarios. Se ofrecen sin costo alguno para usted. Puede elegir discontinuar cualquier programa en cualquier momento.



**Conozca más.** Puede encontrar más información sobre nuestros programas y servicios en [myuhc.com/communityplan/healthwellness](https://myuhc.com/communityplan/healthwellness). Si quiere una remisión a nuestro programa de administración de atención médica, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece en la Página 8.



## 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:** 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**

**NurseLine:** Obtenga asesoramiento médico 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 (784-8669),**

**TTY/PA Relay 711**

**[pa.quitlogix.org](https://pa.quitlogix.org)**

**Programa de Transporte de Asistencia Médica (Medical Assistance Transportation Program, MATP):** El 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.

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



iStock.com/vernonwiley

**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 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](https://uhchealthyfirststeps.com)**

**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](https://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](https://uhcdoctorchat.com)**

**Membresía de One Pass Gym y Digital Fitness:**

Acceda a una red de gimnasios, centros de fitness, clases virtuales de fitness en directo y entrenamientos a la carta. Disponible sin costo adicional para miembros elegibles. Vaya acompañado de un cuidador al gimnasio sin costo adicional. Debe ser mayor de 18 años.

**[uhccp.com/onepasspa](https://uhccp.com/onepasspa)**

**Línea telefónica 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 သင့်အကြံအစဉ်အခမဲ့ 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.**