



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



iStock.com/A.J. Watt

Verano 2023
Turn over for English!

United
Healthcare
Community Plan



Renovación

¿Sabía que...? Medicaid debe renovarse cada año. Consulte la página 2 para obtener más información.



Alimentación saludable

¿Qué hay en temporada?

Cómo encontrar frutas y verduras más baratas

En verano es cuando las frutas y verduras frescas están en su mejor momento. Estos son algunos sitios donde puede comprarlas y ahorrar dinero:

- **Mercados agrícolas.** Muchos tienen precios bajos y aceptan pagos con tarjetas SNAP o WIC. También puede comprar en puestos a la orilla de la carretera.
- **Servicios en línea como Misfits Market e Imperfect Foods.** Ofrecen entrega de productos frescos a precios más bajos.
- **Agricultura apoyada por la comunidad (CSA).** Si se inscribe en CSA, recibirá cada semana una gran caja de verduras frescas a un precio fijo.



iStock.com/VacimZakrov



iStock.com/jacoblund

Planes de Medicaid

Mantenga su cobertura

Asegúrese de renovar su elegibilidad a Medicaid

Debido al COVID-19, las renovaciones de KanCare estaban en pausa, pero ya se retomaron. Prepárese para las renovaciones cuando sea su turno.

KanCare le hará saber cuándo renovar. Asegúrese de que su dirección esté actualizada para que pueda recibir el aviso de la renovación o solicitar más información.

Puede actualizar su dirección llamando al KanCare Clearinghouse (Centro de Información de KanCare) al **1-800-792-4884** o a Servicios para Miembros al **1-877-542-9238**. También puede actualizar su dirección en línea a través del chatbot KIERA en **kancare.ks.gov**.

Si recibe una notificación, complétela, fírmela y envíela lo antes posible. Si determina que ya no reúne los requisitos para Medicaid, es posible que pueda seguir teniendo cobertura. Quizá pueda obtener un nuevo plan de salud a través del mercado de ACA o de su trabajo. Encuentre más información en **uhc.com/staycovered**.



Cáncer de piel

El ABCDE del cáncer de piel

Aprenda a detectar un lunar sospechoso

El cáncer de piel es el tipo de cáncer más frecuente. Es el único cáncer que se puede ver. Revise su piel a menudo. Preste atención a lunares y otras manchas. Si observa que una mancha presenta uno o varios de los ABCDE del cáncer de piel, acuda a su médico. Este puede eliminar la mancha y comprobar si hay cáncer.

- **A = Asimetría:** Una mitad de la mancha no es como la otra.
- **B = Borde:** El borde es irregular o difícil de ver.
- **C = Color:** La mancha tiene más de un color.
- **D = Diámetro:** La mancha es más grande que el borrador de un lápiz.
- **E = Evolución:** La mancha está cambiando.

Cuidado preventivo para mantenerse sano

Los hombres se enfrentan a algunos problemas de salud específicos que no afectan a las mujeres. Pero muchas de las principales causas de muerte en los hombres se pueden prevenir. Usted puede colaborar con su médico para controlar algunos factores de riesgo. También puede reducir el riesgo con su estilo de vida. Visite a su médico cada año para una revisión. Pregunte qué exámenes y vacunas le corresponden.

	Atención preventiva	Estilo de vida
Cardiopatía	Controle su presión arterial y colesterol. Si son elevados, consulte a su médico para bajarlos.	Haga ejercicio. No fume. Siga una dieta balanceada.
Diabetes	Hágase pruebas de laboratorio de glucosa y A1C. Si son elevados, consulte a su médico para bajarlos.	Mantenga un peso saludable. Limite el azúcar.
Cáncer	Hágase un examen de detección de cáncer de próstata, de piel y colorrectal. Pregunte si la prueba de detección de cáncer de pulmón es adecuada para usted.	No fume. Limite el alcohol. Coma alimentos ricos en fibra.
Enfermedades infecciosas	Vacúnese. Hágase un examen de hepatitis y VIH.	Practique sexo de manera segura.

Abandone el vapeador

Los cigarrillos electrónicos son tan malos como los cigarrillos normales

Según un estudio¹ realizado en 2022, más de 2.5 millones de adolescentes consumen cigarrillos electrónicos o vapean. Esto supone el 14% de los estudiantes de preparatoria y el 3% de los de secundaria. De ellos, 1 de cada 4 vapea todos los días y el 85% utiliza productos saborizados.

La gente suele pensar que los cigarrillos electrónicos son más seguros que los normales. Pero no es cierto. Ambos contienen nicotina, que es adictiva. Una cápsula Juul contiene tanta nicotina como una cajetilla entera de cigarrillos.

Los cigarrillos electrónicos también contienen sustancias químicas tóxicas que pueden dañar los pulmones y el cerebro de su hijo. Algunos dispositivos de vapeo parecen memorias USB o bolígrafos, lo que facilita que su hijo los esconda.

El vapeo también es peligroso para los adultos. Aunque tiene algunos de los mismos riesgos a largo plazo que los cigarrillos, también puede causar daños pulmonares repentinos en personas de cualquier edad. Esto puede ser permanente o mortal.

¹Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), 2022.



iStock.com/Fly View Productions

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

Nuestro portal para miembros: MyUHC mantiene toda su información médica en un solo lugar. Puede encontrar un proveedor médico, 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

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

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

ksquit.org

Transporte: Llame a Servicios para miembros para concertar un viaje y ponerse en contacto con nuestro equipo de transporte (llamada gratuita).

1-877-542-9238, TTY 711

Administración de cuidados: Si tiene preguntas sobre la Administración de cuidados, llame a Servicios para miembros (llamada gratuita).

1-877-542-9238, TTY 711

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

liveandworkwell.com

Assurance Wireless: Los miembros mayores de 18 años pueden obtener un teléfono inteligente Android con 350 minutos gratis al mes, 3 GB de datos al mes y mensajes ilimitados. Solo un teléfono por unidad familiar.

assurancewireless.com/partner/buhc

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 711

uhchealthyfirststeps.com

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

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



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.