



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud

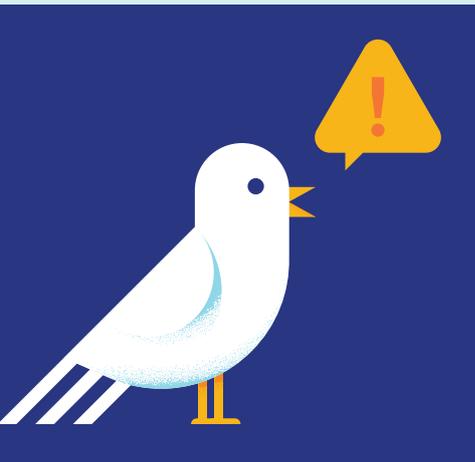


Verano 2023
Turn over for English!

United
Healthcare
Community Plan

Renueve hoy

¿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.



Stock.com/Floortje



iStock.com/Fly View Productions

Planes de Medicaid

Mantenga su cobertura

Asegúrese de renovar su elegibilidad a Medicaid

Medicaid es un programa estatal. Cada estado tiene normas diferentes. Una norma que comparten es que los miembros tienen que renovar cada año. Tendrá que proporcionar información a su estado. Esto les ayudará a decidir si usted o los miembros de su familia pueden seguir teniendo Medicaid.

Su estado le dirá cuándo tiene que renovar. Le llaman redeterminación. Asegúrese de que puedan ponerse en contacto con usted. Indíqueles su dirección actual, su correo electrónico y su número de teléfono. Debe responder cuando se pongan en contacto con usted. Si no lo hace, podría perder su plan.

Tenga en cuenta que los requisitos de elegibilidad de Medicaid pueden haber cambiado. Es posible que algunas normas establecidas para COVID-19 ya no se apliquen. 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](https://www.uhc.com/staycovered).

Presión arterial

¡Manténgala baja!

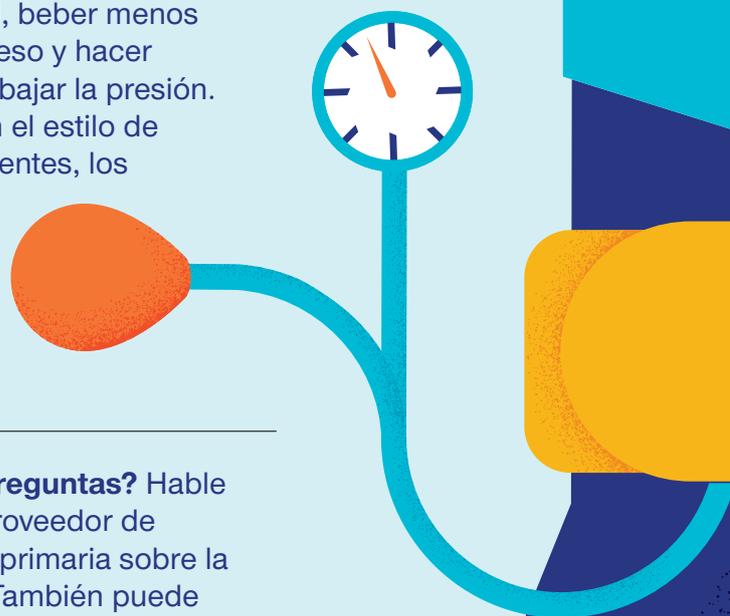
La presión arterial mide cómo circula la sangre por el organismo. El primer número indica la lectura sistólica. Es la presión que se produce cuando late el corazón. El segundo número indica la lectura diastólica. Es la presión que se produce cuando el corazón descansa entre latidos. La presión alta hace que el corazón trabaje más para bombear sangre y oxígeno por el cuerpo.

- **Ideal:** Inferior a 120/80
- **Límite:** 120/80 a 139/89
- **Alta:** 140/90 o superior

Puede reducir la presión con un estilo de vida saludable. Comer menos sal, beber menos alcohol, perder peso y hacer ejercicio pueden bajar la presión. Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, los medicamentos pueden ayudarlo.



¿Tiene preguntas? Hable con su proveedor de atención primaria sobre la presión arterial. También puede preguntarle sobre los medicamentos.





Salud dental

¡Sonría!

Consejos para tener una sonrisa saludable

La salud oral es importante para la salud general. Estos son algunos consejos para mantener una boca sana y unos dientes fuertes.

- Cepílese los dientes con pasta dental con fluoruro al menos 2 veces al día
- Utilice hilo dental al menos una vez al día
- Coma más fruta y vegetales y menos azúcar
- Evite los productos de tabaco
- Visite al odontólogo 2 veces al año

Salud sexual

¿Qué es el PrEP?

El PrEP (profilaxis preexposición) es un medicamento que reduce su probabilidad de contraer el VIH. Cuando se toma según las indicaciones, el PrEP es muy eficaz para prevenir el VIH.

El PrEP lo ayuda a estar protegido si:

- Ha tenido relaciones sexuales anales o vaginales en los últimos 6 meses
- Tiene una pareja sexual con VIH
- No ha utilizado de manera regular el preservativo
- Le han diagnosticado una infección de transmisión sexual en los últimos 6 meses

Cuidado de la diabetes

Controle su nivel de azúcar en la sangre

La diabetes es una enfermedad en la que el cuerpo no puede transformar bien el azúcar de los alimentos en energía. Los diabéticos tienen demasiado azúcar en la sangre.

Existen 2 tipos de diabetes. La diabetes tipo 1 también se denomina diabetes juvenil. No se puede prevenir. La diabetes tipo 2 también se denomina diabetes del adulto. Es del tipo que se puede prevenir.

Mantener un peso ideal es la mejor manera de prevenir la diabetes tipo 2. Reducir la cantidad de grasa en la dieta, junto con la práctica regular de ejercicio, también puede ayudar a reducir el riesgo.

Acuda al médico con frecuencia si tiene diabetes. Hágase a tiempo las pruebas que le recomiende su médico. Aprenda a controlar su nivel de azúcar en la sangre.

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

Essential Plan: 1-866-265-1893, TTY 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

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

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

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 y más (llamada gratuita).

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

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

Essential Plan: 1-866-265-1893, TTY 711



istock.com/SbyrovaMN

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: 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

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

Línea telefónica nacional de prevención del suicidio: La ayuda está disponible por teléfono o chat en línea 24 horas al día, 7 días a la semana.

988

988lifeline.org/chat

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



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