



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



Qué hay en el interior

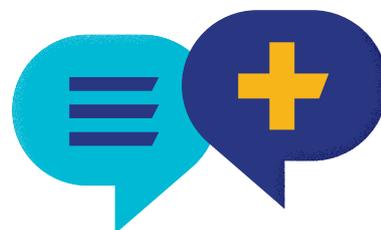
Vaya a la página 2 y obtenga más información sobre **los tres dígitos que podrían salvar una vida.**

Información importante del plan

Fraude y abuso

Cómo identificarlo e informarlo

Si sabe que se está cometiendo fraude o abuso en la atención de la salud, comuníquese con HealthChoice. Su privacidad se protegerá y no tendrá que darnos su nombre.



Cómo denunciar fraudes y abusos:

- Llame a la línea directa contra el fraude de UnitedHealth Group al 1-866-242-7727, TTY 711
- Llame a la línea directa contra el fraude del estado de Nueva York al 1-800-663-6114
- Llame al Departamento de Salud del estado de Nueva York al 1-518-402-0836

Los tres dígitos que podrían salvar una vida

Recuerde el número 988 de la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis

Cualquier persona puede pensar en el suicidio. Es la segunda causa principal de muerte en los niños de 10 a 14 años y los adultos de 25 a 34 años.¹ Las tasas de suicidio son más altas entre veteranos, personas de la comunidad LGBTQ+, personas que viven en áreas rurales y personas que trabajan en sectores tales como minería y construcción.

Estas son algunas señales que debe tener en cuenta:

- Expresiones sobre querer morir o ser una carga para los demás
- Abuso de sustancias
- Cambios extremos en el estado de ánimo
- Episodios de ira o comportamiento temerario
- Más o menos sueño de lo habitual
- Retraimiento o aislamiento

La buena noticia es que hay ayuda disponible las 24 horas del día. Llame o envíe un mensaje de texto a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al 988 para obtener apoyo de un asesor capacitado en casos de crisis.

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

Salud dental

La diabetes y la salud dental

Según los Centros para el Control de Enfermedades (CDC), más de 37 millones de personas en los Estados Unidos tienen diabetes, y una de cada cinco no sabe que la tiene. Un nivel alto de azúcar en sangre puede traer problemas para la salud bucal. Cepillarse los dientes y usar hilo dental todos los días puede ayudar a evitar el dolor y las infecciones. También visite al dentista con regularidad, quien puede detectar y ayudar a tratar las caries y los problemas de encías antes de que se agraven.



Si necesita ayuda para encontrar un dentista o coordinar una cita, estamos a su disposición. Llame al Servicio al Cliente al número de teléfono que figura en la página 4 para obtener más información.

Manejo de enfermedades

Comprenda sus afecciones médicas

Si tiene un problema de salud, es posible que se pregunte lo siguiente:

- ¿Qué es esta enfermedad?
- ¿Cómo afecta esta afección mi estado de salud general?
- ¿Qué tratamientos hay disponibles?
- ¿Qué podría pasar si no hago cambios en el estilo de vida?

Nuestro programa de manejo de enfermedades puede ayudarle a tomar el control de su salud.

Visite myuhc.com/communityplan/healthwellness para obtener información sobre lo siguiente:

- Asma
- Trastorno de hiperactividad con déficit de atención (attention-deficit/hyperactivity disorder, ADHD)
- Enfermedad arterial coronaria (coronary artery disease, CAD)
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Depresión
- Diabetes
- Insuficiencia cardíaca
- Hepatitis C
- Presión arterial alta
- Obesidad
- Anemia de células falciformes

Conozca su riesgo y tome medidas

Los CDC afirman que el cáncer de mama y el cáncer de cuello uterino son dos de los más frecuentes en las mujeres. Estos son algunos factores que pueden aumentar su riesgo de tenerlos.

Factores de riesgo del cáncer de mama

- Ser mayor de 50 años
- Tener antecedentes de cáncer de mama en su familia, como su madre, una hermana o una hija (familiar de primer grado)
- No hacer actividad física
- Beber alcohol o fumar
- Tener cambios hereditarios en ciertos genes, como BRCA1 y BRCA2
- Haber comenzado el período menstrual antes de los 12 años o haber comenzado la menopausia después de los 55 años

Factores de riesgo del cáncer de cuello uterino

- Haber contraído la infección por el virus del papiloma humano (VPH)
- Tener VIH (el virus que causa el SIDA)
- Haber tenido relaciones sexuales con muchas personas
- Fumar

¿Sabía que...?

La edad recomendada para empezar las pruebas de detección del cáncer colorrectal es a los 45 años. Detectarlo a tiempo puede facilitar el tratamiento y ayudar a prevenir la propagación.

Hable con su proveedor de atención primaria hoy mismo sobre las pruebas. Pueden salvarle la vida.



Hable con su proveedor sobre las pruebas de detección de cáncer y la vacuna contra el VPH. Si necesita buscar un nuevo proveedor, podemos ayudarle. Llame a Servicio al Cliente al número de teléfono que figura en la página 4 para obtener más información. O bien, visítenos en myuhc.com/communityplan.

Atención posparto

Cuidado personal después del parto

El cuerpo debe recuperarse después de dar a luz. Está bien tomárselo con calma. Estas son cuatro formas de cuidarse.

- **Descanse todo lo que pueda.** Duerma cuando su bebé duerma.
- **Procure alimentarse bien.** Llevar una dieta saludable y equilibrada puede ayudar a que el cuerpo se recupere.
- **Muévase un poco.** Consulte primero al proveedor de atención médica. Si le dice que puede hacerlo, intente caminar y hacer ejercicios posparto durante unos minutos todos los días.
- **Sea honesta.** Pídale ayuda a sus amigos, a sus familiares y a su proveedor cuando la necesite.

Si tiene presión arterial alta, diabetes o sobrepeso, el riesgo de tener complicaciones podría ser mayor. Algunas de ellas son potencialmente mortales. Obtenga más información sobre las señales de advertencia en cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs.



Si necesita ayuda para concertar una cita por su control posparto (entre 7 y 84 días después del parto), llame a Servicio al Cliente al número de teléfono que aparece en la página 4.

Estamos aquí para ayudarle

Servicio al Cliente:

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

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

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

UHC Dual Complete

NY-Y001: **1-866-547-0772**, TTY 711

Obtenga ayuda con sus preguntas e inquietudes. Encuentre un proveedor de atención médica o un centro de atención de urgencia, haga preguntas sobre beneficios u obtenga ayuda para programar citas en cualquier idioma (número gratuito).

Nuestro sitio web: myuhc.com/communityplan

Nuestro sitio web contiene toda su información de salud en un solo lugar. Puede encontrar un proveedor de atención médica, consultar sus beneficios o ver su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que esté.

Aplicación de UnitedHealthcare:

descárguela de forma gratuita desde

App Store® o Google Play™

Acceda a información sobre su plan de salud dondequiera que esté. Consulte su cobertura y beneficios. Encuentre proveedores de la red cercanos. Vea su tarjeta de identificación de miembro, obtenga instrucciones para llegar al consultorio de su proveedor y mucho más.

New York State Smokers' Quitline (Línea para Dejar de Fumar de Nueva York):

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

(número gratuito) nysmokefree.com

Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo.

Transporte: **1-844-666-6270**

Los miembros de Medicaid y Wellness4Me que necesiten transporte pueden llamar a Medical Answering Services (MAS).

Live and Work Well: liveandworkwell.com

Encuentre artículos, herramientas de cuidado personal, proveedores de atención y recursos relacionados con la salud mental y el consumo de sustancias.

Assurance Wireless:

assurancewireless.com/partner/buhc

Obtenga datos, minutos y mensajes de texto ilimitados de alta velocidad todos los meses, además de un teléfono inteligente Android sin costo alguno para usted.

Healthy First Steps®: **1-800-599-5985**, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

Obtenga apoyo durante su embarazo para estar al día con los controles prenatales o del bebé sano (número gratuito).

Opte por contenido digital:

myuhc.com/communityplan/preference

Suscríbese al correo electrónico, los mensajes de texto y los archivos digitales para recibir su información de salud más rápido.

Pruebas de VIH: health.ny.gov/diseases/aids/consumers/testing/index.htm

Obtenga información sobre el VIH y sobre los servicios de asesoramiento, pruebas, referidos y notificación a la pareja (counseling, testing, referral and partner notification, CTRPN) sobre el VIH. Esto incluye la prevención del VIH perinatal y las pruebas de detección para recién nacidos.

AIDS Institute: health.ny.gov/diseases/aids

Obtenga información útil sobre programas, iniciativas y servicios.

Línea Nacional de Prevención del Suicidio: **988**

988lifeline.org/chat

La ayuda está disponible por teléfono o chat en línea las 24 horas del día, los 7 días de la semana.





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 אייך 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