



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



Quando está enfermo o lesionado, ¿sabe dónde buscar tratamiento?

Consulte la página 3 para conocer el mejor lugar para recibir la atención que necesita.



Visita de bienestar

Comienzo saludable

Programe con su proveedor una visita anual de bienestar

Empiece bien el año programando una cita con su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP).

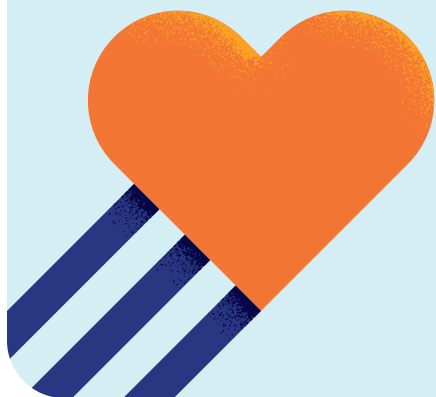
Todos los miembros de su familia deben consultar con su PCP una vez al año para una visita anual de bienestar. Esta visita es un beneficio cubierto por su plan de salud. Durante la visita, se le realizarán las pruebas de detección o se le aplicarán las vacunas que pueda necesitar.



Membresía, beneficios y detalles del plan

El Manual para miembros se actualiza anualmente. Encuéntrelo en myuhc.com/communityplan. Incluye el Aviso de prácticas de privacidad y el Aviso de no discriminación. También pueden encontrarse en línea en uhc.com/privacy y uhc.com/legal.

¿Prefiere una copia impresa? Llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que aparece en la página 7 para pedir que le envíen el Manual para Miembros por correo postal.



¿Se siente triste este invierno?

Formas simples que ayudan con la depresión estacional

A veces, las personas se sienten tristes o cansadas cuando cambian las estaciones, especialmente en invierno. Esto se denomina depresión estacional o “melancolía invernal”. Puede sentirse triste, querer dormir mucho o incluso aumentar de peso. Si nota estos sentimientos, pruebe estos consejos sencillos:

- **Mueva el cuerpo:** El ejercicio puede ayudarle a sentirse más feliz. Podría intentar caminar, bailar, nadar o hacer yoga, cualquier cosa que lo ponga en movimiento.
- **Salga:** El aire fresco y la luz solar pueden ayudarle a sentirse mejor. Salga a caminar, juegue al aire libre o simplemente siéntese y disfrute del aire libre.
- **Duerma bien:** Trate de acostarse y levantarse aproximadamente a la misma hora todos los días. Dormir lo suficiente puede ayudar a su estado de ánimo.
- **Revise sus vitaminas:** A veces, sentirse triste puede estar relacionado con la insuficiencia de vitamina D. Consulte a su médico sobre la administración de vitaminas.

Si aún se siente deprimido, hable con un proveedor médico o con alguien en quien confíe.



Si experimenta una emergencia de salud mental, **llame o envíe un mensaje de texto a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al 988** para obtener el apoyo de un asesor psicológico capacitado en crisis, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.





Cómo obtener atención

Atención para usted

Reciba la atención que necesita, cuando la necesita

Los siguientes servicios están disponibles para usted como miembro del plan:

- Su médico de cabecera (PCP) ofrece accesibilidad las 24 horas del día, los 7 días de la semana por teléfono y puede ayudarle a evitar una visita a la sala de emergencias en algunos casos.
- Cuando necesite consultar a un proveedor de inmediato, ofrecemos atención fuera del horario regular en los centros de atención de urgencia.
- Muchos planes ofrecen la línea NurseLine, a la que puede llamar en cualquier momento las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Las visitas virtuales se ofrecen en New York; visite nuestro sitio web para proveedores.



Obtenga más información sobre sus beneficios y servicios.

Visite myuhc.com/communityplan o use la aplicación UnitedHealthcare.

Orientadores y redes de atención social

Como miembro de UnitedHealthcare Community Plan o Wellness4Me, es posible que sea elegible para recibir beneficios como apoyo esencial para vivienda, nutrición, transporte y administración de la atención para ayudarles a usted y a su familia a prosperar. Las redes de atención social (Social Care Networks, SCN) brindan apoyo a los miembros al conectarlos con servicios en su comunidad. A través de su SCN regional, un orientador de atención social exclusivo puede reunirse con usted para evaluar su elegibilidad o la de cualquier miembro de su hogar. Es posible que reúna los requisitos para recibir más de un servicio, según la elegibilidad individual.

Para comunicarse con su SCN hoy mismo:

- Llame a Servicios para Miembros de UnitedHealthcare al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro para comunicarse con el SCN de su área o visite el sitio web de su plan:
 Miembros de UnitedHealthcare Community Plan:
uhc.com/communityplan/new-york/plans/medicaid/medicaid-uhc-community-plan
 Miembros de Wellness4Me:
uhc.com/communityplan/new-york/plans/medicaid/medicaid-uhc-community-wellness4me
 Miembros de UnitedHealthcare Community Plan UHC Dual Complete NY-Y001:
uhc.com/communityplan/new-york/plans/medicare/2026/dual-complete-hmo-snp
 para encontrar una lista de las redes de atención social por región. Se encuentra en la sección “Member Resources” (Recursos para miembros) > “Notices and Bulletins” (Avisos y boletines).
- Llame directamente a su SCN para solicitar un examen de detección o más información
- O bien, visite el sitio web de su SCN para completar una autoevaluación.

Consulte la información de contacto de la SCN en la siguiente tabla.

SCN	Condados	Contacto de la SCN
Care Compass Collaborative	Broome, Chenango, Delaware, Otsego, Tioga, Tompkins	607-352-5264 carecompasscollaborative.org/social-care-network Hágase una prueba de detección: herramienta de detección de necesidades de salud para miembros de Medicaid Care Compass
Forward Leading IPA	Allegany, Cayuga, Chemung, Genesee, Livingston, Monroe, Ontario, Orleans, Schuyler, Seneca, Steuben, Wayne, Wyoming, Yates	315-264-9991 forwardleadingipa.org/welinkcare Hágase una prueba de detección: welinkcare.org/forms/ny-flipahrsn-self-screener

SCN	Condados	Contacto de la SCN
Health Equity Alliance of Long Island	Nassau, Suffolk	516-505-4434 healiny.org Hágase una prueba de detección: healiny.org/#selfscreening
Healthy Alliance Foundation Inc.	Albany, Columbia, Greene, Rensselaer, Montgomery, Saratoga, Schenectady, Schoharie	518-520-3211 healthyalliance.org/member Hágase una prueba de detección: healthyalliance.org/screening
	Cortland, Herkimer, Madison, Oneida, Onondaga, Oswego	315-505-2290 healthyalliance.org/member Hágase una prueba de detección: healthyalliance.org/screening
	Clinton, Essex, Franklin, Fulton, Hamilton, Jefferson, Lewis, St. Lawrence, Warren, Washington	518-656-8312 healthyalliance.org/member Hágase una prueba de detección: healthyalliance.org/screening
Hudson Valley Care Coalition, Inc.	Dutchess, Orange, Putnam, Rockland, Sullivan, Ulster, Westchester	800-768-5080 hudsonvalleycare.org/services/hudson-valleys-social-care-network Hágase una prueba de detección: hudsonvalleycare.org/for-members/self-screener
Public Health Solutions	Manhattan, Queens, Brooklyn	888-755-5045 wholeyou.nyc/ Hágase una prueba de detección: wholeyou.nyc/find-services
Staten Island Performing Provider System	Richmond	917-830-1140 statenilandpps.org/social-care-network Hágase una prueba de detección: sipps.channels360.com/channels.community/self-survey
Somos Healthcare Providers, Inc.	Bronx	833-SOMOSNY (833-766-6769) somoscommunitycare.org/social-care-network Hágase una prueba de detección: somos.findhelp.com
Western New York Integrated Care Collaborative Inc.	Cattaraugus, Chautauqua, Erie, Niagara	716-431-5100 wnyscn.org Hágase una prueba de detección: wynintegratedcare.findhelp.com/forms/wynintegratedcare-self-screener



Determinantes sociales de la salud

La buena salud implica más que solo exámenes y tratamientos médicos. Los aspectos esenciales cotidianos, como el acceso a alimentos saludables, una vivienda segura, el transporte y la seguridad financiera, son fundamentales. Si falta alguno, puede tener un impacto importante en su salud, bienestar y calidad de vida.

UnitedHealthcare Community Resources puede ayudarle a conectarse con programas y recursos que ofrecen apoyo a bajo costo o sin costo, incluidos los siguientes:

- Mejoras de eficiencia en el hogar
- Asistencia de transporte para la escuela o el trabajo
- Mantas calientes y ropa de invierno



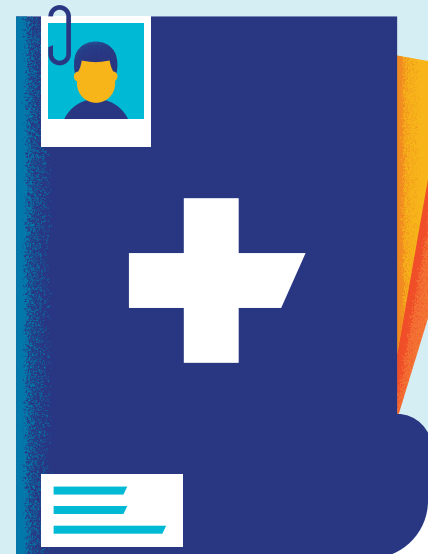
Visite uhc.care/HTCommResources para encontrar ayuda en su área. O encuéntrenos en la **aplicación de UnitedHealthcare**.



Información sobre el plan

Complete la evaluación de riesgos de salud (HRA)

Gracias por ser miembro de UnitedHealthcare Community Plan. Para ayudarnos a encontrar los beneficios y servicios disponibles para usted, complete una breve encuesta cuando se lo notifiquemos. Incluye preguntas simples sobre su salud. Sus respuestas se mantendrán privadas y no afectarán sus beneficios.





Estamos aquí para brindarle ayuda

Acceda a su plan las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Encuentre la información y el apoyo que necesite cuando y donde los necesite.

Aplicación UnitedHealthcare:

Descárguela desde App Store® o Google Play™

Nuestro sitio web para miembros:

myuhc.com/communityplan

Servicios para Miembros:

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).

New York State Smokers' Quitline (Línea para dejar de fumar de New 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).



Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 988 988lifeline.org/chat

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

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/buhc

Obtenga 4.5 GB de datos de alta velocidad, 3000 minutos de llamada y mensajes de texto ilimitados cada mes. Además, la opción de comprar un teléfono por \$20.

Healthy First Steps®:

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

Obtenga apoyo durante su embarazo y recompensas por la atención de los controles prenatales y del bienestar del bebé de forma oportuna (número gratuito).

Opte por contenido digital:

myuhc.com/communityplan/preference

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



Recursos para miembros

Community Resources: **uhc.care/HTCommResources**

UnitedHealthcare Community Resources tiene programas que pueden brindarle ayuda con los alimentos, la vivienda, el pago de los servicios públicos y más, gratis o con un costo reducido para usted. Busque ayuda en su área.

Expressable: expressable.com/united

Trabaje con un terapeuta del habla certificado en sesiones virtuales individuales desde la comodidad de su hogar, con actividades de práctica semanales, educación y apoyo para alcanzar sus objetivos más rápido.

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

Obtenga información sobre el VIH y 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 de enfermedades en recién nacidos.

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

Obtenga información útil sobre programas, iniciativas y servicios.

LANGUAGE ASSISTANCE

ATTENTION: Language assistance services and other aids, free of charge, are available to you. Call 1-800-493-4647, TTY 711.	English
ATENCIÓN: Dispone de servicios de asistencia lingüística y otras ayudas, gratis. Llame al 1-800-493-4647, TTY 711.	Spanish
请注意：您可以免费获得语言协助服务和其他辅助服务。请致电 1-800-493-4647, TTY 711。	Chinese
1-800-493-4647, ملاحظة: خدمات المساعدة اللغوية والمساعدات الأخرى المجانية متاحة لك. اتصل بالرقم .TTY 711	Arabic
주의: 언어 지원 서비스 및 기타 지원을 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-493-4647, TTY 711 번으로 연락해 주십시오.	Korean
ВНИМАНИЕ! Вам доступны бесплатные услуги переводчика и другие виды помощи. Звоните по номеру 1-800-493-4647, TTY 711.	Russian
ATTENZIONE: Sono disponibili servizi di assistenza linguistica e altri ausili gratuiti. Chiamare il 1-800-493-4647, TTY 711.	Italian
ATTENTION : Des services d'assistance linguistique et d'autres ressources d'aide vous sont offerts gratuitement. Composez le 1-800-493-4647, TTY 711.	French
ATANSYON: Gen sèvis pou bay asistans nan lang ak lòt èd ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-493-4647, TTY 711.	French Creole
אכטונג: שפראך הילף סערוויסעס און אנדערע הילף, זענען אוועילעבל פאר אייך אומזיסט. 1-800-493-4647, TTY 711 .	Yiddish
UWAGA: Dostępne są bezpłatne usługi językowe oraz inne formy pomocy. Zadzwoń: 1-800-493-4647, TTY 711.	Polish
ATENSYON: Available ang mga serbisyong tulong sa wika at iba pang tulong nang libre. Tumawag sa 1-800-493-4647, TTY 711.	Tagalog
মনোযোগ নামূল্যে ভাষা সহায়তা পরিষেবা এবং অন্যান্য সাহায্য আপনার জন্য উপলব্ধ। 1-800-493-4647, TTY 711 -এ ফোন করুন।	Bengali
VINI RE: Për ju disponohen shërbime asistence gjuhësore dhe ndihma të tjera falas. Telefononi 1-800-493-4647, TTY 711.	Albanian
ΠΡΟΣΟΧΗ: Υπηρεσίες γλωσσικής βοήθειας και άλλα βοηθήματα είναι στη διάθεσή σας, δωρεάν. Καλέστε στο 1-800-493-4647, TTY 711.	Greek
توجه فرمائیں: زبان میں معاونت کی خدمات اور دیگر معاونتیں آپ کے لیے بلا معاوضہ دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-800-493-4647, TTY 711	Urdu