



Health Talk



iStock.com: skynesher

Invierno 2021

United
Healthcare®
Community Plan

¿Qué piensa usted?

A partir de marzo, posiblemente se le pida que conteste un cuestionario por correo o por teléfono. Queremos saber qué tan feliz está con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe un cuestionario, le pedimos que por favor lo conteste y lo devuelva por correo. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de seguro médico.

Un comienzo saludable

Opciones para las consultas con su PCP

Empiece bien este año haciendo una cita con su proveedor de atención primaria (PCP). Todos los miembros de su familia deben ir a su PCP una vez al año para un chequeo médico de rutina.

Si no se siente cómodo acudiendo a su PCP en persona este año, la telesalud puede ser una opción. Telesalud es una consulta a través de una computadora, tableta o teléfono en lugar de ir al consultorio del proveedor. La consulta de puede ser tan solo por teléfono, sin componente visual. Pero usar el video en su dispositivo puede ayudarle a que la consulta sea mejor.

Llame al consultorio de su PCP y pregunte si ofrecen servicios de telesalud. Haga hoy mismo la cita para su próxima consulta en persona o por telesalud.

UnitedHealthcare Community Plan
8 Cadillac Drive, Suite 100
Brentwood, TN 37027

AMC-060-TN-CAID-SPAN

CSTN21MC4887852_000



istock.com: RapidEye

La fina línea entre uso y abuso

La adicción se puede tratar

Algunas personas pueden probar una droga o beber alcohol sin problemas. Para otras personas, el consumo de drogas o alcohol afecta su vida, su trabajo y sus relaciones. Incluso pueden volverse dependientes de las drogas o el alcohol.

Otra palabra para la dependencia es adicción. La adicción afecta el funcionamiento del cerebro. Por eso una persona dependiente a menudo no puede percatarse de que tiene un problema.

Una persona puede tener un problema con las drogas o el alcohol y no consumirlas todos los días. Es más importante observar lo que sucede cuando consume drogas o alcohol.

Una persona adicta a las drogas o al alcohol quizás:

- Necesite beber o consumir más de lo que solía para emborracharse o drogarse
- Se sienta mal cuando no está bebiendo o usando drogas (esto puede incluir temblores, sudoración o tensión)
- Usa drogas para sentirse mejor
- Se siente deprimida o nerviosa cuando no consume drogas o alcohol

Una persona que está abusando de drogas o alcohol podría:

- Faltar al trabajo o la escuela o descuidar su hogar
- Consumir cuando no sea seguro, como al conducir, tener relaciones sexuales sin protección o compartir agujas
- Seguir consumiendo incluso cuando sus familiares o amigos le digan que tiene un problema
- Consumir para relajarse o hacer frente al estrés
- Beber o consumir más de lo que planeaba o quería

Las personas con problemas de drogas o alcohol pueden recibir ayuda. Pueden recibir tratamiento en clínicas, hospitales o en un Centro Comunitario de Salud Mental (CMHC).

Para algunas personas podría ser necesario permanecer en el centro de tratamiento durante varios días o semanas. Esto se conoce como internación. Otras personas pueden recibir tratamiento durante el día y regresar a casa por la noche. Esto se conoce como atención ambulatoria.



Pida ayuda. No es fácil admitir que tiene un problema con las drogas o el alcohol. Recurrir a tratamiento requiere valor y estamos aquí para ayudarlo. Llame a la línea de ayuda para el uso indebido de sustancias al **1-855-780-5955**. También puede encontrar proveedores para el tratamiento por uso indebido de sustancias en **LiveandWorkWell.com**.

Propóngase metas pequeñas

Dé el primer paso hacia una mejor salud

Puede ser demasiado vivir con una enfermedad crónica. Tiene que ir con frecuencia al doctor. Tiene que organizarse con varios medicamentos. Podría acabar sintiendo que su afección está fuera de su control.

Pero usted puede marcar la diferencia en su salud. El primer paso es hablar con su proveedor de atención médica. Hágale preguntas. ¿Debería bajar de peso? ¿Fumar empeora su afección? ¿Qué medicamentos debe tomar? ¿Cómo afectarán su afección? Su proveedor de atención médica puede ayudarle

a entender su salud y establecer pequeñas metas para mejorar su estilo de vida.

Al principio propóngase metas pequeñas. Al comenzar con metas que son fáciles de lograr, puede experimentar el éxito temprano. Así estará listo para avanzar hacia metas más grandes y mejores.



Alcance sus metas. Podemos ayudarle a prepararse para el éxito. Simplemente llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606**, TTY 711.

Siga las indicaciones

Una de las maneras más importantes de controlar cualquier afección es tomar sus medicamentos de la manera indicada por su proveedor. No tomar sus medicamentos podría ocasionar otros problemas de salud. También podría empeorar su afección.

Es posible tomar la medicina en un momento incorrecto. O podría tomar la cantidad incorrecta de medicamento. Es importante seguir las instrucciones de la etiqueta del medicamento. No se salte ninguna dosis. Acuérdesse de surtir sus recetas.

Hay muchas razones por las que las personas no toman sus medicamentos correctamente. Algunas personas no pueden pagar el costo del medicamento. A otras quizás no les gusten los efectos secundarios causados por el medicamento. Algunas personas simplemente se olvidan de tomar sus medicamentos. Cualquiera sea la razón, siempre es peligroso no tomar los medicamentos de la manera indicada.

Consulte a su proveedor de atención médica o farmacéutico si tiene alguna pregunta sobre cómo tomar su medicamento. Él o ella podrá explicarle por qué su medicamento es importante para su afección. También le puede explicar cómo funciona el medicamento y los efectos secundarios.



iStock.com: fotostorm



Estamos aquí para ayudarle. Si no puede pagar sus medicamentos con receta o no está seguro de sus medicamentos, llame a Servicios al Miembro. Nos puede llamar gratis al **1-800-690-1606**, TTY 711.



Stock.com: damircudic

Servicios de empleo

Soluciones creativas para los miembros de ECF CHOICES durante la pandemia de COVID-19

El año 2020 creó muchos desafíos para personas de todas las esferas en Tennessee. UnitedHealthcare continúa utilizando soluciones creativas para aquellos en el programa Employment and Community First CHOICES (ECF CHOICES). Estamos considerando a las personas que participan en los servicios de empleo de una manera diferente.

Debido a la gravedad de la pandemia, UnitedHealthcare ha decidido abordar los servicios previos al empleo desde un ángulo creativo y seguro para nuestros miembros. Aprovechando la tecnología, podemos continuar apoyando a muchos de nuestros participantes de ECF CHOICES mientras trabajan con entrenadores laborales y desarrolladores laborales para aprender aptitudes de trabajo desde la comodidad y seguridad de sus propios hogares. Desde practicar la elaboración de galletas a través de FaceTime hasta estudiar una guía para determinar cuáles insectos son beneficiosos para la agricultura en reuniones de Zoom, ciertamente hemos evolucionado al compás del tiempo.



Reciba apoyo. Comuníquese directamente con su Coordinador de Apoyo si está inscrito en ECF CHOICES y quiere más información sobre los servicios de precontratación. O llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606**, TTY **711**.

¿Qué es la administración por el consumidor?

La administración por el consumidor es una manera de recibir directamente en su hogar los servicios basados en el hogar y la comunidad que necesita. La administración por el consumidor le da control sobre quién lo atiende y cómo le proporciona esa atención.

Para participar en administración por el consumidor, debe estar inscrito en un programa de servicios y apoyos de largo plazo (LTSS) como el programa CHOICES. También debe aceptar la responsabilidad de ser el empleador de los trabajadores que le prestan servicios. En administración por el consumidor, usted contrata a las personas que le proporcionan algunos de sus servicios — ellos trabajan para usted en lugar de trabajar para una agencia. Esto significa que usted debe ser capaz de hacer las cosas que haría un empleador. Usted es responsable de contratar, entrenar y manejar a los trabajadores. O puede conseguir que alguien le ayude como su representante.

En administración por el consumidor, no puede contratar a su cónyuge, tutor legal, apoderado, familiar inmediato ni a ninguna persona que haya vivido con usted en los últimos 5 años para que sea trabajador en administración por el consumidor que le presta servicios de atención que de otro modo se le habría prestado gratuitamente. CHOICES sólo paga los cuidados para satisfacer necesidades que no pueden ser satisfechas por miembros de la familia u otras personas cercanas a usted.



Averigüe más. Comuníquese con su coordinador si está inscrito en CHOICES y quiere saber más sobre administración por el consumidor.



iStock.com: FatCamera

No se atrase

Seguimiento después de un chequeo médico de TennCare Kids

Su hijo se siente saludable y tiene las vacunas al día. ¿Por qué no saltarse un chequeo de rutina? Aunque no parezca gran cosa, saltarse el chequeo médico de rutina para el adolescente puede dar lugar a problemas.

El proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo conoce sus antecedentes médicos, sus hábitos y su personalidad. Estos chequeos le permiten al PCP notar cambios en la salud de su adolescente y detectar problemas pequeños antes de que se conviertan en problemas grandes.

Después de un chequeo para adolescentes, asegúrese de llamar:

- **Si necesita una cita de seguimiento.** Para estar seguro, el PCP puede ordenar otros exámenes — como una evaluación de problemas de salud conductual o del estado de ánimo — según sus antecedentes familiares u otros factores de riesgo. O el proveedor podría sugerir que su hijo reciba asesoramiento para la nutrición.

- **Para preguntar cuándo es la próxima consulta programada.** El PCP podría tener que ver a su hijo con más frecuencia que una vez al año. Algunas afecciones, como el asma, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD) y los problemas de peso, son motivo para que su hijo requiera consultas regulares y más frecuentes. Estas consultas también son importantes.
- **Si surge un nuevo problema de salud.** El PCP de su hijo adolescente está a tan solo una llamada de distancia. Si tiene preguntas o inquietudes, llámelo hoy mismo y haga una cita. No tiene que esperar hasta la siguiente cita para consultarlo.



¿Ya le toca un chequeo? Si necesita ayuda para hacer una cita para su hijo, llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606**, TTY **711**.



iStock.com: Orbon Aljia

Muévase

Disfrute de los beneficios del ejercicio

¿Quiere sentirse mejor, tener más energía e incluso agregar años a su vida? Lo único que tiene que hacer es ejercicio. Es difícil no ver los beneficios que tiene el ejercicio para la salud. Todos se benefician del ejercicio físico. Su edad, sexo o capacidad física no importan.

Entonces, ¡no se quede sentado en el sillón! Muévase y disfrute de estos beneficios. Los beneficios del ejercicio incluyen:

- Adelgazamiento
- Mejor salud mental
- Aumento de energía
- Mejor sueño
- Más fuerza de músculos y huesos

A veces, la gente simplemente no hace ejercicio. Puede haber verdaderas limitaciones debido a la edad o la enfermedad. Pero otras veces, las personas pueden optar por no hacer ejercicio porque:

- No es conveniente
- No tienen ganas
- No les gusta o se aburren
- Les falta confianza

Recuerde, algo de actividad física es mejor que nada. A final de cuentas, el ejercicio es una excelente manera de sentirse mejor y mejorar su salud. Trate de hacer por lo menos 150 minutos de ejercicio por semana a una intensidad moderada o 75 minutos por semana de ejercicio vigoroso. Siempre consulte con su proveedor de atención primaria (PCP) antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.

Alivio del dolor dental

Los opioides son una clase de medicamentos que producen sensaciones de placer y alivio del dolor. Los opioides recetados tienen un alto potencial de causar adicción. La adicción a los opioides puede causar problemas de salud potencialmente mortales, incluido el riesgo de sobredosis.

Los dentistas quieren controlar el dolor después de los procedimientos dentales. Los opioides no son las mejores opciones para aliviar el dolor dental. Es más seguro tomar pastillas de venta sin receta después de ir al dentista. Funcionan mejor que los opioides recetados para controlar el dolor.

Es importante evaluar el dolor en todos los pacientes dentales. Los opioides recetados deben ser el último recurso para aliviar el dolor. Hable con su dentista sobre las alternativas a los opioides para aliviar el dolor.



Cúidese los dientes. ¿Necesita ayuda para encontrar un dentista o para hacer una cita? Llame a DentaQuest al **1-855-418-1622** o TTY/TDD **1-800-466-7566**. O visite nuestro sitio web en **DentaQuest.com**.



iStock.com: g-stockstudio

El debate sobre el vapeo

Es seguro decir que la mayoría de los adolescentes y adultos saben que fumar y consumir tabaco es peligroso. Pero ¿y el vaping? Los instrumentos para el vaping utilizan electricidad para convertir un líquido con sabor en vapor. Estos incluyen bolígrafos para vaping, cigarrillos electrónicos y bolígrafos de pipa de agua.

El vaping puede parecer divertido e inofensivo. Probablemente haya oído decir que el vaping es más seguro que fumar. Esto se debe a que no llena los pulmones con humo nocivo. Sin embargo, muchos profesionales de la salud coinciden en que el vaping puede ser perjudicial para el ser humano. La mayoría de los instrumentos para el vaping contienen nicotina. Es altamente adictiva. Cuando deja de usarla, puede tener síntomas de abstinencia y sentirse deprimido y de mal humor. Con el tiempo, la nicotina puede causar graves problemas de salud. Algunos incluyen enfermedades del corazón, coágulos de sangre y úlceras estomacales.

Debido a que la nicotina es tan adictiva, la mejor manera de dejar de fumar o dejar los instrumentos para el vaping es nunca empezar. Si fuma y quiere dejar de fumar, el vaping probablemente no es su mejor opción. No hay nada que compruebe que el vaping sea seguro o adecuado para ayudar a los fumadores a dejar el tabaco. Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) sobre medicamentos y otros medios comprobados para dejar de fumar.

Líbrese del tabaco

Nunca es tarde para dejar de fumar

¿Cree que fumar solo afecta sus pulmones? ¡Piénselo otra vez! Fumar provoca enfermedades y daña casi todos los órganos del cuerpo. El humo de segunda mano también es dañino. Contiene más de 7,000 sustancias químicas y puede causar numerosos problemas de salud en bebés y niños.

En los Estados Unidos, fumar cigarrillos es la principal causa de muerte que se puede prevenir. Dejar de fumar ahora puede mejorar su salud y reducir su riesgo de enfermedades del corazón, cáncer, enfermedades de los pulmones y otras enfermedades relacionadas con el tabaquismo.

Si no fuma, no empiece una mala costumbre. Si fuma, esto es lo que puede hacer:

- Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) sobre opciones que pueden ayudarle a dejar de fumar
- Haga un plan para dejar de fumar
- Controle sus antojos
- Llame a la Línea de Tennessee para Dejar el Tabaco (Tennessee Tobacco QuitLine) al **1-800-784-8669**, TTY **711**
- Descargue la aplicación móvil gratuita QuitGuide
- Textee **QUIT** al **47848** para recibir ayuda gratuita para dejar de fumar enviada a su teléfono las 24 horas del día, los 7 días de la semana



iStock.com: LuminaImages

A quién llamar

Números de teléfono que debe saber

Recursos de UnitedHealthcare

Servicios al Miembro
1-800-690-1606, TTY 711

Busque un proveedor, haga preguntas sobre beneficios o reciba ayuda para hacer una cita, en cualquier idioma.

Nuestra página web **myuhc.com/CommunityPlan**

Consulte el directorio de proveedores en línea. Descargue una copia del Manual para miembros. Lea este boletín para miembros en línea en inglés o en español. Obtenga un formulario de queja de discriminación.

NurseLine (Línea de enfermería) **1-800-690-1606**, TTY 711

La línea de enfermería (NurseLine) atiende gratuitamente las 24 horas, todos los días. Le contestará el personal de enfermería que le puede ayudar con problemas de salud.

Transporte **1-866-405-0238**

Pida transporte que no sea de emergencia para sus consultas de atención médica.

Healthy First Steps® **1-800-599-5985**, TTY 711 **UHCHealthyFirstSteps.com**

Obtenga apoyo durante todo su embarazo.

Recursos de TennCare

DentaQuest
1-855-418-1622

DentaQuest.com
DentaQuest proporciona atención dental para los miembros menores de 21 años de edad.

Oficina de Cumplimiento de los Derechos Civiles
tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

Reportar una posible discriminación.

TennCare
1-800-342-3145
TTY **1-877-779-3103**

Aprenda más acerca de TennCare.

Programa de Representación de TennCare
1-800-758-1638
TTY **1-877-779-3103**

Defensa gratuita para los miembros de TennCare. Ellos pueden ayudarle a entender su plan y obtener tratamiento.

TennCare Connect
1-855-259-0701
Para obtener ayuda con TennCare o reportar cambios.

Recursos comunitarios

Red para la prevención del suicidio de Tennessee
1-800-273-TALK
(1-800-273-8255)

TSPN.org
Hable con un consejero en prevención del suicidio.

Línea estatal de Tennessee para momentos de crisis las 24/7

1-855-CRISIS-1
(1-855-274-7471)

Reciba atención inmediata en caso de una emergencia de salud conductual.

Línea de Tennessee para dejar el tabaco

1-800-QUITNOW
(1-800-784-8669)

TNQuitline.org
o **1-877-44U-QUIT**
(1-877-448-7848)

Reciba ayuda gratuita en inglés o en español para dejar el tabaco. Ofrecen ayuda especial para las mujeres embarazadas.



COVID-19



Mensaje importante de UnitedHealthcare sobre el coronavirus (COVID-19)

Su salud y bienestar son nuestra primera prioridad. Por eso queremos asegurarnos de que se mantenga informado sobre el coronavirus (COVID-19). Estamos siguiendo la información más reciente y colaborando con los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC). También estamos en contacto con los departamentos de salud pública locales y estatales. Para tener la información y los recursos más actualizados sobre prevención, cobertura, atención y apoyo, visite **UHCCommunityPlan.com/covid-19**.

¿Cómo puedo protegerme del COVID-19?

La mejor manera de prevenir enfermedades es evitar exponerse a este virus. Al igual que con cualquier enfermedad potencial, como la gripe, es importante seguir buenas prácticas de prevención, que incluyen:

- Lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos o usar desinfectante para manos que contenga por lo menos el 60% de alcohol si no tiene acceso a agua y jabón.
- No tocarse los ojos, la nariz ni la boca si no se ha lavado las manos.
- Tratar de mantenerse alejado de las personas que puedan estar enfermas.
- No compartir tazas ni cubiertos con personas enfermas.
- Limpiar y desinfectar las superficies que se tocan con frecuencia.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude y luego tirar el pañuelo a la basura.
- Si bien una vacuna contra la gripe no detiene el COVID-19, sigue siendo bueno protegerse contra la gripe. Llame a su proveedor de atención primaria y haga una cita para vacunarse contra la gripe.

Manténgase informado sobre las recomendaciones más recientes:

- Para obtener la información más actualizada sobre el COVID-19, visite la página COVID-19 de los CDC **cdc.gov/coronavirus/2019-ncov**



Cinco pasos para lavarse las manos de la manera correcta

Lavarse las manos es una de las mejores maneras de protegerse y proteger a su familia contra las enfermedades. Durante la pandemia del COVID-19, es especialmente importante mantener las manos limpias para ayudar a prevenir la propagación del virus.

Lavarse las manos es fácil y es una de las maneras más eficaces de prevenir la propagación de microbios. Las manos limpias pueden prevenir que los microbios se propaguen de una persona a otra y a través de toda una comunidad —desde su hogar y lugar de trabajo hasta las guarderías y hospitales.

Siga estos cinco pasos cada vez

1. Mójese las manos con agua del grifo limpia (tibia o fría), cierre el grifo y póngase jabón.
2. Frótese las manos con jabón hasta que estén espumosas. Enjabone el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Frótese las manos por lo menos 20 segundos. ¿Necesita un cronómetro? Cante la canción “Feliz cumpleaños” de principio a fin dos veces.
4. Enjuáguese las manos bien en el chorro de agua limpia.
5. Séquese las manos con una toalla limpia o al aire.

Obtenga más información sobre el lavado de manos regular en [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing).

Do you need free help with this letter?

If you speak a language other than English, help in your language is available for free. This page tells you how to get help in a language other than English. It also tells you about other help that's available.

Spanish: Español

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-690-1606 (TTY 711).

Kurdish: كوردی

ناگاداری: نهگهر به زمانی کوردی قهسه دهکەیت، خزمەتگوزاریهکانی یارمەتی زمان، بهخۆزایی، بۆ تو بەردەستە. پهیوهندی به 1-800-690-1606 (TTY 711) بکه.

Arabic: العربية

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-690-1606 رقم هاتف الصم والبكم (TTY 711).

Chinese: 繁體中文

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 1-800-690-1606 (TTY 711)。

Vietnamese: Tiếng Việt

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-690-1606 (TTY 711).

Korean: 한국어

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-690-1606(TTY 711)번으로 전화해 주십시오.

French: Français

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-690-1606 (TTY 711).

Amharic: አማርኛ

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያገዝዎት ተዘጋጅተዋል። ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ 800-690-1606 (TTY 711).

Gujarati: ગુજરાતી

સૂચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-800-690-1606 (TTY 711).

Laotian: ພາສາລາວ

ໄປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-800-690-1606 (TTY 711).

German: Deutsch

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-690-1606 (TTY 711).

Tagalog: Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-690-1606 (TTY 711).

Hindi: हिंदी

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-690-1606 (TTY 711). पर काल करें।

Serbo-Croatian: Srpsko-hrvatski

OBAVJEŠTENJE: Ako govorite srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Nazovite 1-800-690-1606 (TTY 711).

Russian: Русский

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-690-1606 (TTY 711).

Nepali: **नेपाली**
ध्यान दिनुहोस्: तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू नि:शुल्क उपलब्ध छन्। 1-800-690-1606 (TTY 711) मा फोन गर्नुहोस्।

Persian: توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 1-800-690-1606 (TTY 711) تماس بگیرید.

- ¿Necesita ayuda para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos?
- ¿Tiene una discapacidad y necesita ayuda para recibir atención o participar en alguno de nuestros programas o servicios?
- O, ¿acaso tiene más preguntas sobre su atención médica?

Llámenos gratis al 1-800-690-1606. Lo podemos conectar con la ayuda o servicio gratuito que necesite (para TTY llame al 711).

Nosotros acatamos las leyes federales y estatales de derechos civiles. No tratamos a las personas de manera diferente debido a su raza, color de la piel, lugar de nacimiento, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo.

¿Piensa que no le ayudamos o que fue tratado de manera diferente debido a su raza, color de la piel, lugar de nacimiento, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo? Puede presentar una queja por correo postal, por correo electrónico o por teléfono.

Estos son tres lugares donde puede presentar una queja:

<p>TennCare Office of Civil Rights Compliance</p> <p>310 Great Circle Road, 3W Nashville, Tennessee 37243</p> <p>Correo electrónico: HCFA.Fairtreatment@tn.gov</p> <p>Teléfono: 855-857-1673 TRS: 711</p> <p>Puede obtener un formulario de queja en línea en: https://www.tn.gov/content/dam/tn/tenncare/documents/complaintform.pdf</p>	<p>UnitedHealthcare Community Plan</p> <p>Attn: Appeals and Grievances P.O. Box 5220 Kingston, NY 12402-5220</p> <p>Teléfono: 800-690-1606 TTY: 711</p> <p>Puede obtener un formulario de queja en línea en: http://www.tn.gov/hcfa/article/civil-rights-compliance</p>	<p>U.S. Department of Health & Human Services</p> <p>Office for Civil Rights 200 Independence Ave SW Rm 509F, HHH Bldg Washington, DC 20201</p> <p>Teléfono: 800-368-1019 TDD: 800-537-7697</p> <p>Puede obtener un formulario de queja en línea en: http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html</p> <p>O bien, puede presentar una queja en línea en: https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf</p>
---	--	---

Reporting Fraud and Abuse:

English:

To report fraud or abuse to the Office of Inspector General (OIG) you can call toll-free 1-800-433-3982 or go online to <https://www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html>. To report provider fraud or patient abuse to the Tennessee Bureau of Investigation's Medicaid Fraud Control Unit (MFCU), call toll-free 1-800-433-5454.

Spanish:

Para reportar fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG) nos puede llamar gratis al 1-800-433-3982. O visítenos en línea en <https://www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html>. Para reportar fraude o maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la Unidad de Control de Fraude Médico de la Oficina de Investigación de Tennessee (Tennessee Bureau of Investigation's Medicaid Fraud Control Unit, TBI MFCU), llame gratis al 1-800-433-5454.