



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



Otoño 2022

United
Healthcare
Community Plan

Qué contiene

Nuestro buscador de sitios de vacunación contra la gripe le hace la vida más fácil y hace que su familia esté más sana. Encontrar un lugar cerca de usted y programar una visita es rápido y fácil. Consulte más detalles en la Página 3.



Salud + Bienestar

Recompensas por recibir atención médica

Sabemos que quizás ir al médico o hacerse un examen de salud no sea una prioridad en su lista de pendientes, pero es algo muy importante. Es por ello que recompensamos a nuestros miembros por hacerlo.

Averigüe si tiene recompensas por reclamar. Visite myuhc.com/communityplan/healthwellness. A continuación haga clic en “Earn Rewards” (Ganar recompensas). Luego haga clic en “Get Started” (Empezar) para informarnos de la atención que ha recibido.



¿Tiene preguntas? Llame a Servicios para miembros al **1-800-832-4643**, TTY **711**, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del Este, de lunes a viernes.

La vida cotidiana

Usted tiene el control

5 consejos para tener un corazón más saludable

Controlar su presión arterial puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón. Si tiene hipertensión (presión arterial alta), estos consejos pueden ayudar a reducirla. Si su presión arterial es normal, estos consejos pueden ayudar a mantenerla estable.

Mantenga un peso saludable. Un índice de masa corporal (IMC) entre 18.5 y 24.9 es un peso saludable para los adultos. Puede averiguar cómo calcular su IMC en [cdc.gov/BMI](https://www.cdc.gov/BMI).



Muévase. Póngase como objetivo una actividad diaria de intensidad moderada durante 30 minutos, 5 días a la semana.

Coma sano. Agregue a su dieta más frutas, verduras, productos integrales, productos lácteos bajos en grasa y proteínas magras. Reduzca las grasas saturadas y los azúcares añadidos. Limite el consumo de alimentos procesados y la comida rápida.



Limite el consumo de alcohol. Una bebida al día para las mujeres o 2 para los hombres es una cantidad moderada.

Tome su medicamento. Si su proveedor le receta un medicamento para la presión arterial, tómelo según las indicaciones. Use notas, alarmas o aplicaciones de teléfono inteligente para ayudarlo a recordar.



Hágase un examen. Una presión arterial saludable es de 120/80 o menos. Pida a su proveedor que revise su presión arterial en su próxima consulta.

Prueba de detección importante

Las mamografías son un beneficio cubierto

Las directrices nacionales recomiendan que todas las mujeres se hagan una mamografía antes de los 50 años. Algunas directrices recomiendan que se hagan una mamografía anual a partir de los 40 años, incluso si el riesgo de la mujer es promedio. Hable con su médico sobre cuál es la mejor opción para usted. Las mamografías ayudan a detectar el cáncer de mama, incluso cuando no se tiene ningún síntoma. Si tiene que hacerse una, no espere. Programe hoy mismo esta importante revisión. Ha salvado la vida de cientos de miles de mujeres. ¡También podría salvar la suya!

Conocer el aspecto y cómo se sienten al tacto normalmente sus senos puede ayudarla a detectar síntomas de cáncer de mama. Las posibles señales son bultos, dolor o cambios de tamaño. Para aprender a hacerse un autoexamen de mama en casa, visite [uhc.care/healthtalkexam](https://www.uhc.care/healthtalkexam).





¿Es momento de un cambio?

El próximo paso después del pediatra

Los adolescentes tienen necesidades únicas de atención médica a medida que crecen. ¿Su hija adolescente está lista para dejar de consultar al pediatra? Puede ser el momento de cambiar a un proveedor de atención primaria que atienda a adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de atención médica para la mujer, como un obstetra o ginecólogo.

Mientras hace este cambio, anime a su hijo adolescente a tomar el control del cuidado

de su salud. Por ejemplo, puede programar sus propias citas o resurtir las recetas médicas. Esto la enseñará a cuidar de sí mismo y también reforzará su confianza personal.



¿Cómo encontrar un nuevo proveedor?

Podemos ayudar a su hijo adolescente a elegir el proveedor adecuado. Visite myuhc.com/communityplan. O llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en la Página 4 de este boletín.



Vacuna importante

Programe su vacuna contra la gripe

Todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra la gripe cada año. Es una de las mejores maneras de proteger a su familia contra esta afección.

Sabemos que puede ser difícil encontrar tiempo en el ajetreo del día para vacunarse contra la gripe. Es por ello que tenemos una herramienta en línea que lo hace fácil. Solo le tomará unos minutos encontrar un lugar cerca de usted y luego podrá programar una cita para el día y la hora que más le convenga.

Dedique ahora unos minutos para planificar su visita. Puede hacer una gran diferencia en la salud de su familia este otoño e invierno. Para comenzar, visite myuhc.com/findflushot.



istock.com/Ridofranz

Recursos para miembros

Estamos aquí para usted

Queremos que le sea lo más fácil posible aprovechar al máximo el plan médico. Como nuestro miembro, tiene a su disposición numerosos servicios y beneficios para usted.

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).

1-800-832-4643, TTY 711

Nuestro sitio web: Guarda toda su información médica en un solo lugar. Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/communityplan

NurseLine: Reciba asesoría médica de una enfermera, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin costo alguno para usted (llamada gratuita).

1-800-832-4643, TTY 711

Transporte: Llame a Servicios para miembros para preguntar por el transporte de ida y vuelta a las visitas al médico. Para programar el servicio de transporte, llame al menos 3 días hábiles antes de la cita. Usted cuenta con transporte ilimitado para las visitas a los proveedores y una farmacia de camino a casa. También cubrimos los viajes para las citas del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC), la despensa de alimentos y las citas de elegibilidad de Medicaid (llamada gratuita).

1-800-832-4643, TTY 711

Administración de cuidados: Este programa es para miembros con enfermedades crónicas y necesidades complejas. Usted puede recibir llamadas telefónicas y visitas a domicilio, educación en salud, remisiones a recursos de la comunidad, recordatorios de citas, asistencia con el transporte y más (llamada gratuita).

1-800-832-4643, TTY 711

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo y recompensas por una atención prenatal oportuna y de rutina para el bebé (llamada gratuita).

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

Dejar de fumar: Comuníquese con la Indiana Quit Line (Línea para dejar de fumar de Indiana) para recibir asesoramiento y suministros.

1-800-QUIT-NOW

(1-800-784-8669)

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

liveandworkwell.com

Sanvello: Aplicación gratuita de salud y bienestar que cuenta con recursos como viajes guiados, herramientas de afrontamiento 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 afiliación.

sanvello.com

Comunicación sin papeles: Déjenos saber si le interesa recibir documentos digitales, correos electrónicos y mensajes de texto.

myuhc.com/communityplan/preference



Los servicios por contrato se financian bajo contrato con el Estado de Indiana. UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad 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 **1-800-832-4643**, TTY **711**, de 8 a.m. a 8 p.m. EST, 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>

Los formularios 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 a Servicios para Miembros al **1-800-832-4643**, TTY **711**.

Se proporcionan servicios para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como otros idiomas o letra grande, sin costo para los miembros. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros del **1-800-832-4643**, TTY **711**, de 8 a.m. a 8 p.m. EST, de lunes a viernes.

ATTENTION: If you speak English language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-832-4643, TTY 711**.

ATENCIÓN: Si habla español (Spanish), tiene a su disposición servicios de asistencia gratuitos en su idioma. Llame al **1-800-832-4643, TTY 711**.

注意：如果您說中文 (Chinese)，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-800-832-4643，聽障專線 (TTY) 711**。

HINWEIS: Wenn du Deutsch (German) sprichst, stehen dir kostenlose Sprachdienste zur Verfügung. Anrufe unter **1-800-832-4643, TTY 711**.

Attention: Vann du Pennsylvania Deitsh (Pennsylvania Dutch) shvetsht, dann kansht du hilf greeya funn ebbah es deitsh shvetzt, un's kosht dich nix. **Call 1-800-832-4643, TTY 711**.

သတိမူရန်- သင်သည် မြန်မာ (Burmese) စကားပြောတတ်လျှင်၊ ဘာသာစကားအကူအညီအား အခမဲ့ရယူနိုင်ပါသည်။ ခေါ်ဆိုရန် **1-800-832-4643, TTY 711**။

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية (Arabic)، فنتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **2464-383-800-1**، الهاتف النصي **TTY 711**.

참고: 한국어(Korean)를 구사하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-832-4643(TTY는 711)번으로 문의하십시오.**

LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt (Vietnamese), chúng tôi có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Gọi số **1-800-832-4643, TTY 711**.

ATTENTION : si vous parlez français (French), vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-800-832-4643, TTY 711**.

注意：日本語 (Japanese) をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-800-832-4643、または TTY 711** までご連絡ください。

LET OP: Als u Nederlands (Dutch) spreekt, kunt u gratis gebruikmaken van taalhelpdiensten. Bel **1-800-832-4643, TTY 711**.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog (Tagalog), may magagamit kang mga serbisyo na pantulong sa wika na walang bayad. Tumawag sa **1-800-832-4643, TTY 711**.

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски (Russian), Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика. Позвоните: **1-800-832-4643, TTY 711**.

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi) ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **1-800-832-4643, TTY 711 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।**

ध्यान दें: यदि आप हिंदी (Hindi) बोलते हैं, तो आपके लिए निःशुल्क भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। **1-800-832-4643, TTY 711 पर कॉल करें।**