



Health Talk



iStock.com/DisobeyArt

Verano 2022

United
Healthcare
Community Plan

Cúbrase con protector solar

Toda la familia debe usar protector solar cada vez que vaya a salir este verano. Utilice uno que sea de amplio espectro, resistente al agua y que tenga un factor de protección solar (FPS) de 30 o más.



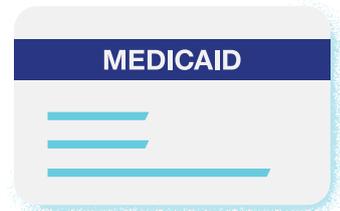
iStock.com/agrobacter

Conserve su cobertura

Lo que necesita para hacer la renovación

Cada año, los miembros de Medicaid deben renovar su elegibilidad para conservar su cobertura. Es importante renovar a tiempo, o sus beneficios pueden terminar. Hay varias formas de renovar, que pueden ser:

- En persona
- Por correo
- En línea
- Por teléfono



No se lo pierda. Obtenga más información sobre la renovación de Medicaid en Luisiana en uhc.care/3dg6xa.



Mente sana, cuerpo sano

Ayuda en caso de crisis

El Sistema de Respuesta a las Crisis de Salud Mental de Luisiana ahora está disponible para los miembros de UnitedHealthcare Community Plan. Los siguientes servicios para casos de crisis de salud mental están disponibles para los miembros de 21 años o más.

Respuesta móvil a las crisis

Un servicio móvil está disponible para ayudar a personas en una crisis autoidentificada. Los equipos van al lugar donde se encuentra la persona.

Centro de Crisis de Salud Mental

En este centro se proporciona ayuda a corto plazo y sin cita previa para la intervención en crisis de salud del comportamiento.

Apoyo comunitario breve en caso de crisis

Se proporciona una intervención presencial continua en caso de crisis para miembros que han recibido una intervención inicial por parte del equipo de respuesta móvil a las crisis o del Centro de Crisis de Salud Mental.

Si está sufriendo una crisis de salud del comportamiento, llame a la línea de Crisis al **1-866-232-1626**, TTY **711**. Una vez resuelta la emergencia, lo pondremos en contacto con tratamiento y servicios de apoyo adicionales.



iStock.com/PeopleImages

¿Sabía que?

Excluyendo los cánceres de piel, el cáncer colorrectal es el tercer cáncer más común diagnosticado tanto en hombres como en mujeres en los Estados Unidos. La Sociedad Americana del Cáncer estima que habrá 106,180 nuevos casos de cáncer de colon en Estados Unidos en 2022. También estima 44,850 nuevos casos de cáncer de recto.

El examen de detección de cáncer colorrectal tiene la posibilidad de salvar una vida. Si el cáncer colorrectal se detecta a tiempo, la tasa de supervivencia de 5 años es superior al 90%.



Programa hoy mismo su examen de detección de cáncer colorrectal. Contacte a su proveedor para programar su examen.

Si necesita encontrar un nuevo proveedor, podemos ayudarle. Llame a la línea gratuita de Servicios para Miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la Página 4 de este boletín.

Su opinión nos importa

Como miembro, está invitado a participar en las reuniones de nuestro Comité Asesor de Miembros. Las próximas reuniones para 2022 serán:

- Martes, 9 de agosto, de 6 a 7 p.m.
- Martes, 8 de noviembre, de 6 a 7 p.m.

Para mayor información, por favor llame a la línea gratuita de Servicios para Miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la Página 4 de este boletín.



istock.com/cable-d

Prepárese

Tenga un plan en caso de emergencia

Si se presenta un huracán, ¿están usted y su familia preparados?
¿Tiene un plan establecido para cubrir sus necesidades?

Es importante proteger su salud, incluso durante una emergencia. Estas son algunas cosas que puede hacer para prepararse con anticipación.

- **Si es padre:** Tenga a mano suministros adicionales para su bebé o sus hijos
- **Si está embarazada:** Hable con su proveedor acerca de su equipo de atención y del parto
- **Si es una persona mayor o tiene alguna discapacidad:** Hable con su proveedor acerca de su plan y organice con anticipación la ayuda de un familiar o cuidador
- Lleve siempre con usted los números de sus proveedores y las tarjetas de identificación de salud
- Asegúrese de que sus recetas estén surtidas y al día

También es importante preparar su hogar. Debe abastecerse de elementos esenciales. Esto significa tener suministros adecuados de primeros auxilios, agua, alimentos enlatados, hielo y ropa. Si tiene mascotas, incluya también suministros para cubrir sus necesidades.

Sintonice la radio para conocer la información oficial estatal de evacuación. De esa manera, si tiene que salir de su casa, sabrá cuándo y a dónde ir.



Conozca los números de teléfono de emergencia

Emergencias: **911**

Información no urgente: **211**

Oficina del Gobernador para la Seguridad Nacional y Preparación para Emergencias:
1-225-925-7500

Servicio Meteorológico Nacional (Nueva Orleans/Baton Rouge):
1-504-522-7330

Servicio Meteorológico Nacional (Shreveport):
1-318-631-3669

Cruz Roja Americana:
1-866-438-4636



iStock.com/JLCo - Julia Amaral

Rincón de recursos

Servicios para miembros: Encuentre un proveedor, pregunte por sus beneficios, obtenga acceso a programas de administración de cuidados u obtenga ayuda para concertar una cita, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-866-675-1607, TTY 711

Nuestro sitio web: Encuentre un proveedor, vea sus beneficios, descargue su manual para miembros o consulte su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/communityplan

No use papel: ¿Le interesa recibir documentos digitales, correos electrónicos y mensajes de texto?

Si es así, actualice sus preferencias.

myuhc.com/communityplan/preference

Línea de enfermería: Obtenga asesoramiento médico por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

1-877-440-9409, TTY 711

Quit for Life®: Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-866-784-8454, TTY 711

quitnow.net

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo y recompensas por una atención oportuna prenatal y del bienestar del bebé (llamada gratuita).

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

Línea directa de salud del comportamiento: Obtenga ayuda para problemas de salud mental y consumo de sustancias (llamada gratuita).

1-866-232-1626, TTY 711



Evite las prisas

Las consultas de bienestar son importantes para los niños en su regreso a clases

Los niños deben tener consultas de bienestar durante toda la infancia y la adolescencia. Estas revisiones son especialmente importantes para el regreso a clases. Una consulta de bienestar puede incluir:

- Un examen físico
- Vacunas
- Pruebas de visión y audición
- Análisis de la actividad física y dieta
- Exámenes de desarrollo para el habla, la nutrición, el crecimiento y los hitos sociales y emocionales en general
- Preguntas acerca de la salud y los antecedentes médicos de su hijo
- Análisis de laboratorio, por ejemplo, de orina y sangre

Durante la revisión médica, pregunte al proveedor de su hijo si está al día con sus vacunas. Las vacunas protegen a su hijo y a los demás de enfermarse.

Puede consultar el calendario de vacunación infantil en **cdc.gov/vaccines**. Si a su hijo le falta alguna de sus vacunas, no es demasiado tarde para aplicarlas.



Consulte a su médico. Llame al pediatra de su hijo para programar una cita hoy. Para encontrar un nuevo proveedor, visite **myuhc.com/communityplan**. O bien, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos a la izquierda.



UnitedHealthcare Community Plan no discrimina por motivos de raza, origen étnico, color, religión, estado civil, sexo, orientación sexual, edad, discapacidad, origen nacional, estado de veterano, ascendencia, historial médico, estado de salud o necesidad de servicios de salud. Nos alegra que sea miembro de UnitedHealthcare Community Plan.

Si cree que recibió un trato injusto debido a su raza, origen étnico, color, religión, estado civil, sexo, orientación sexual, edad, discapacidad, origen nacional, estado de veterano, ascendencia, historial médico, estado de salud o necesidad de servicios de salud, 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 a Servicios para Miembros al **1-866-675-1607**, TTY **711**, de 7 a.m. a 7 p.m., 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>

Formas 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

Brindamos servicios gratuitos para ayudarlo a comunicarse con nosotros. Tales como, otros idiomas o letra grande, o puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, llame a Servicios para Miembros al **1-866-675-1607**, TTY **711**, de 7 a.m. a 7 p.m., de lunes a viernes.

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-675-1607, TTY 711.**

Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-675-1607, TTY 711.**

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-866-675-1607, TTY 711.**

Traditional Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-866-675-1607**，或聽障專線 **TTY 711**。

French

ATTENTION: Si vous parlez français, vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-866-675-1607, TTY 711.**

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **1-866-675-1607، الهاتف النصي 711.**

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-675-1607, TTY 711.**

German

HINWEIS: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachendienste zur Verfügung. Wählen Sie: **1-866-675-1607, TTY 711.**

Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-675-1607, TTY 711** 로 전화하십시오.

Japanese

ご注意：日本語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 **1-866-675-1607**、または **TTY 711**。

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел **1-866-675-1607, TTY 711.**

Portuguese

ATENÇÃO: Se fala português, é-lhe disponibilizado um serviço gratuito de assistência linguística.
Ligue **1-866-675-1607, TTY 711.**

Laotian

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວແມ່ນມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃຫ້ແກ່ທ່ານ.
ໂທຫາ **1-866-675-1607, TTY 711.**

Urdu

توجہ فرمائیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے زبانی اعانت کی خدمات، مفت دستیاب ہیں۔ کال کریں
TTY 711، 1-866-675-1607

Persian (Farsi)

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت نمی‌کنید، خدمات ترجمه زبان به صورت رایگان به شما ارائه خواهد شد. با
تماس بگیرید. TTY 711، 1-866-675-1607

Thai

โปรดทราบ : หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาแก่ท่านฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-675-1607, TTY 711.**