



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud

Terry Vine/stock.adobe.com



Invierno 2023

United
Healthcare
Community Plan



Lo que hay en el interior

Nuestro equipo de Servicios para miembros está listo para ayudarle. En la Página 2 encontrará una historia sobre cómo ayudamos a una miembro a conseguir sus medicamentos.



Salud + Bienestar

¿Qué es el WIC?

Ayuda para la alimentación de su familia

¿Es usted el cuidador principal de un bebé o un niño menor de 5 años? Si es así, es posible que pueda obtener ayuda del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (nutrition program for Women, Infants and Children, WIC), que le ofrece cheques, vales o tarjetas cada mes para comprar opciones de alimentos saludables. Entre ellos se encuentran la leche, el queso, los huevos, los cereales integrales y la mantequilla de maní. También puede conseguir frijoles, frutas, verduras y más. Visite fns.usda.gov/wic para obtener más información y ver si es elegible.



Hora de la cena. Prepare una sopa con productos básicos de la despensa. Visite uhc.care/wintersoup para obtener ideas fáciles.

La vida cotidiana

Beneficios de medicamentos de venta libre

Ahorre dinero en la farmacia

Los precios de muchas cosas que necesita son cada vez más altos. ¿Compra usted medicamentos de venta libre (over-the-counter, OTC)? Estos son los artículos que puede comprar sin prescripción médica. Entre ellos están:

- Medicamentos para la sinusitis y alergias
- Analgésicos como Tylenol, Advil o aspirina
- Vitaminas
- Medicamentos para la tos
- Medicamentos para la acidez estomacal
- Crema de primeros auxilios
- Anticonceptivos
- Productos para dejar de fumar

Su plan de salud puede ahorrarle dinero. Es posible que tenga beneficios que reduzcan el costo de los medicamentos de venta libre.



Ahorre hoy mismo. Llame a Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en la Página 4 para saber cómo utilizar los beneficios de medicamentos de venta libre.



istock.com/alvarez

Experiencia de miembro

Una mano amiga

Si tiene problemas con su cobertura médica, estamos aquí para ayudarlo. Una miembro con diabetes tenía problemas para conseguir medicamentos para su bomba de insulina. Así que llamó a Servicios para miembros.

Representantes de Servicios para miembros hablaron con el consultorio

médico y la farmacia y consiguieron la información necesaria para aprobar la solicitud. Así la miembro pudo conseguir sus medicamentos.

Estaba muy agradecida por la ayuda y ahora sabe que puede comunicarse con el administrador de casos para cualquier cosa que necesite más adelante. Este tipo de ayuda de Servicios para miembros está disponible para todos los miembros.



Apoyo cuando lo necesita. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en la Página 4. Estamos aquí para ayudar.



¿Sabía que...?

Sus beneficios pueden incluir servicios de transporte de ida y vuelta a las consultas médicas. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en la Página 4 para obtener más información.

Atención cubierta

¿Debe recibir atención médica?

Las revisiones y vacunas lo mantienen sano

La atención preventiva para adultos es importante, ya que le ayuda a mantenerse sano. La atención preventiva incluye revisiones de rutina y vacunas. Aquí le indicamos algunas que le pueden resultar necesarias.

Control de la presión arterial

Mantener la presión bajo control es importante. Los adultos se deben medir la presión en cada consulta médica.

Control de la diabetes

Tener diabetes puede causar otros problemas de salud. Los adultos entre 40 y 70 años con sobrepeso u obesidad deben someterse a un examen.

Examen de detección del cáncer colorrectal

El examen de detección de cáncer colorrectal se recomienda para adultos entre 45 y 75 años. Hay varias formas de llevarlo a cabo, entre las que se encuentran la colonoscopia o las pruebas caseras.

Vacuna contra la influenza (gripe)

Todos los adultos deben vacunarse anualmente contra la gripe. Esta vacuna está disponible en los meses de otoño e invierno. Aún no es demasiado tarde para vacunarse esta temporada.

Vacuna contra el COVID-19

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan que todos estén al día con sus vacunas contra el COVID-19. Si aún no se ha vacunado contra el COVID-19, debe recibir 2 dosis primarias. Si ya recibió la vacuna del COVID-19, existen vacunas de refuerzo actualizadas que protegen de las variantes más recientes del virus. Antes de ponerse el refuerzo, debe esperar al menos 2 meses después de su última vacuna contra el COVID-19. O espere 3 meses después de la última vez que tuvo COVID-19.

Vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (Tdap)

Los adultos que nunca han recibido la vacuna Tdap, deben recibir una dosis. Los adultos que ya se han vacunado con la Tdap, deben recibir una dosis de refuerzo cada 10 años.



Compruébelo. Hay disponibles listas de verificación que le ayudan a prepararse para su consulta. Visite adultwellnessvisit.myuhc.com.



Steve Nagy/stock.adobe.com

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).

1-877-542-9238, 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

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

Descárguela desde la App Store o Google Play

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).

1-855-575-0136, TTY 711

Digitalízase: Regístrese para recibir documentos digitales, correos electrónicos y mensajes de texto de su información de salud más rápidamente.

myuhc.com/communityplan/preference

Línea de ayuda para dejar de fumar de Kansas: Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
ksquit.org

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

1-877-542-9238, TTY 711

Assurance Wireless: Los miembros mayores de 18 años pueden obtener un teléfono inteligente Android gratis con 350 minutos gratis por mes, 3 GB de datos por mes y mensajería ilimitada. Solo 1 dispositivo por hogar.

assurancewireless.com/partner/buhc

Sanvello: Esta aplicación de salud y bienestar cuenta con recursos como viajes guiados, herramientas de adaptación y apoyo comunitario. Descargue la aplicación. Cree una cuenta. Elija “upgrade through insurance” (ascender estatus a través del seguro). Busque y seleccione UnitedHealthcare. Introduzca los datos de su tarjeta de identificación de miembro.

sanvello.com

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

liveandworkwell.com

Transporte: Llame a Servicios para miembros para concertar un viaje y ponerse en contacto con nuestro equipo de transporte (llamada gratuita).

1-877-542-9238, TTY 711



UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad, preferencia sexual, preferencia de género u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad, preferencia sexual, preferencia de género 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 número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, de 8 a.m. a 6 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

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

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 al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

ATTENTION: If you speak English language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-877-542-9823, TTY 711**.

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, los servicios de asistencia de idiomas están disponibles para usted sin cargo. Llame al **1-877-542-9238, TTY 711**.

LƯU Ý: Nếu quý vị nói **tiếng Việt (tiếng Việt)**, chúng tôi có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Gọi số **1-877-542-9238, 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 **1-877-542-9238**，**聽障專線 (TTY) 711**。

HINWEIS: Wenn Sie **Deutsch (German)** sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachdienste zur Verfügung. Rufen Sie **+1 877-542-9238, TTY 711** an.

참고: **한국어 (Korean)**를 구사하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-877-542-9238(TTY 711)**번으로 전화하십시오.

wrong: ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ**ພາສາລາວ (Laotian)**, ພວກເຮົາມີບໍລິການພາສາໂດຍບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃດໆໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໂທຫາ **1-877-542-9238, TTY 711**.

إذا كنت تتحدث **العربية (Arabic)**، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوفر لك مجاناً. اتصل على الرقم **1-877-542-9238 الهاتف النصي 711**

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog (Tagalog)**, may magagamit kang mga serbisyo na pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-877-542-9238, TTY 711**.

သတိမူရန်-အကယ်၍ သင်သည် မြန်မာ (ဗမာ) **(Burmese)** စကားပြောလျှင် ဘာသာစကားဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးထောက်ပံ့မှု ဝန်ဆောင်မှုများကို သင်အခမဲ့ ရရှိနိုင်ပါသည်။ **1-877-542-9238၊ TTY 711** သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

ATTENTION : si vous parlez **français (French)**, vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-877-542-9238, ATS 711**.

注意：日本語 **(Japanese)** を話される場合は、言語支援サービスを無料でご利用頂けます。電話番号**1-877-542-9238**、または**TTY 711**にご連絡ください

ВНИМАНИЕ! Если Вы говорите **по-русски (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика. Звоните по телефону **1-877-542-9238, TTY 711**.

LUS TSHWJ XEEB: Yog hais tias koj hais lus **Hmoob (Hmong)**, peb muaj cov kev pab cuam txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau **1-877-542-9238, TTY 711**.

توجه: اگر به زبان فارسی **(Farsi)** صحبت می کنید، خدمات ترجمه به صورت رایگان به شما ارائه خواهد شد. لطفاً با شماره تلفن **1-877-542-9238, TTY 711** تماس بگیرید.

TANABAHI: Ikiwa unazungumza **Kiswahili (Swahili)**, huduma za usaidizi wa lugha zinapatikana kwako bila malipo. Piga simu kwa **1-877-542-9238, TTY 711**.