



HealthTALK

EDICIÓN ESPECIAL 2019



KidsHealth®

KidsHealth® es un recurso para ayudar a los padres, niños y adolescentes a hacerse cargo de su salud. Los padres pueden obtener asesoramiento médico aprobado. Los niños pueden encontrar divertidos cuestionarios de salud, juegos y videos. Los adolescentes pueden obtener respuestas y asesoramiento sobre preguntas acerca del cuerpo y la mente. Visite KidsHealth.org hoy.

Nota: Toda la información solo tiene fines educativos. Para obtener asesoramiento médico específico, diagnósticos y tratamientos, consulte a su médico.

Es el momento de un cambio.

Los adolescentes tienen necesidades únicas de atención médica. ¿Su hija adolescente está lista para dejar de consultar al pediatra? Puede ser el momento de cambiar a un proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) que trata adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de salud de la mujer, como un obstetra/ginecólogo.

Podemos ayudar a su hija adolescente a elegir el proveedor adecuado. Visite myuhc.com/CommunityPlan o llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-414-9025**, **TTY/PA Relay 711**.



Ayuda para las víctimas de maltrato.

Pensilvania cuenta con un programa que ayuda a víctimas de delitos, se denomina Programa de asistencia de compensación de víctimas (Victims Compensation Assistance Program, VCAP). Puede ayudar a cubrir los costos en que se incurre por el maltrato físico por parte de una persona con la que ha salido o con la que se ha casado.

Su salud puede sufrir a causa del maltrato, y puede costarle dinero. Para solicitar dinero al VCAP, debe:

- Denunciar el delito a la policía en un plazo de 3 días y cooperar con la policía.
- O bien, solicitar una orden de protección contra el maltrato (protection from abuse order, PFA) dentro de los 3 días posteriores al maltrato.

Una víctima no puede recibir dinero si cometía actos ilegales cuando ocurrió el maltrato. A continuación, se presentan más aspectos que debe saber:

- Si una víctima cancela una PFA sin un motivo justificado, es posible que no pueda solicitar dinero.
- El maltrato debe haber ocurrido en Pensilvania.
- La víctima debe vivir en Pensilvania a menos que sea mayor de 60 años de edad.

El VCAP puede ayudar con costos como:

- Facturas por lesiones físicas.
- Alguien que ayude con los quehaceres.
- Salarios por ausencias en el trabajo.
- Una mudanza debido al maltrato.
- Servicio de guardería para que la víctima pueda consultar a un médico o presentarse ante un tribunal.
- Transporte a una consulta con un médico u orientador.

El VCAP puede cubrir los costos únicamente después de que se hayan utilizado todos los demás recursos, como el seguro o la licencia de trabajo remunerada. Puede ser mediante asistencia médica o en efectivo. Los otros recursos pueden provenir de una organización benéfica o de una demanda, pueden provenir del pago por incapacidad, una pensión y más.



Obtenga ayuda. Para encontrar el programa para el maltrato doméstico más cercano a usted, visite pcadv.org y haga clic en “Find Help”, (Encuentre ayuda) o utilice el mapa Find Help en la página de inicio. Para comunicarse a la línea telefónica directa de ayuda nacional contra el maltrato doméstico, llame al **1-800-799-SAFE (7233)**, TTY **1-800-787-3224**.

Respire con facilidad.

Comprender su medicamento para el asma o la EPOC.

Existen muchos medicamentos diferentes para el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Su médico le recetará los adecuados para usted. Asegúrese de tomar sus medicamentos de la forma en que su médico le indique. No deje de tomarlos sin consultar a su médico, incluso si se siente mejor. Debe tener un plan de acción por escrito para que le ayude a saber qué tomar y cuándo.

Medicamentos a largo plazo.

La mayoría de las personas que padecen asma y EPOC toman medicamentos todos los días, incluso cuando se sienten bien. Dichos medicamentos a largo plazo mantienen el asma y la EPOC bajo control. Pueden administrarse de forma oral o respiratoria. Muchos ayudan al reducir la inflamación y abrir las vías respiratorias.

Medicamentos de rescate.

Los medicamentos de rescate que se inhalan son para cuando tose o tiene dificultad para respirar. Pueden ayudarle a respirar mejor en minutos y su efecto es por pocas horas. Lleve consigo todo el tiempo medicamentos de rescate. Siga tomando su medicamento a largo plazo, incluso cuando también esté utilizando su inhalador de rescate.



Podemos ayudar. Contamos con programas para el control de enfermedades, para ayudar a las personas con el asma, la diabetes y otras afecciones. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-414-9025**, TTY/PA Relay **711**, para conocer más.



¿Le recetaron un opiáceo?


3 preguntas que puede realizarle a su médico.

Las sobredosis de drogas son ahora la principal causa de muerte en personas menores de 50 años de edad. El reciente incremento de las sobredosis se debe a un fuerte aumento en el uso de opiáceos, los cuales abarcan medicamentos recetados como Vicodin y Oxycontin. También incluyen heroína y otras drogas ilegales.

Muchas personas que se vuelven adictas a los opiáceos comenzaron a utilizarlos cuando se les recetaron para el dolor. Otros abusaron de las píldoras sobrantes de un amigo o familiar.

Si su médico o dentista le receta un analgésico, hágase cargo de su salud y averigüe con exactitud qué obtendrá. A continuación, se presentan 3 preguntas que puede realizarle a su proveedor:

- 1. ¿Existen otras opciones para tratar mi dolor?** Los opiáceos no son la única opción. Otras alternativas para tratar el dolor podrían ayudarle a sentirse mejor, entre ellas se incluyen los analgésicos de venta libre o la terapia física.
- 2. ¿Cuáles son mis riesgos de desarrollar una adicción?** Algunas personas pueden ser más propensas a caer en la adicción que otras. Tomar opiáceos durante un periodo puede elevar el riesgo de desarrollar dependencia y adicción.
- 3. ¿Cómo se mezcla este medicamento con otros medicamentos que estoy tomando?** Los opiáceos pueden ser mortales cuando se mezclan con otros medicamentos, en especial los que se toman para el tratamiento de la ansiedad, los trastornos del sueño y las convulsiones. No es recomendable mezclar el alcohol con un analgésico opiáceo.

 **¿Necesita ayuda?** El tratamiento para los trastornos por consumo de sustancias es un beneficio cubierto. Comuníquese al Servicio de derivaciones de tratamiento de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental al **1-800-662-HELP (4357)** para comenzar la recuperación.

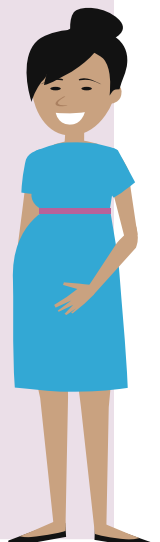
Comienzo saludable.

Una alimentación saludable durante el embarazo y la infancia temprana es importante para el cerebro del niño y para su salud mental a lo largo de toda la vida. La American Academy of Pediatrics (Academia Estadounidense de Pediatría) recomienda inscribirse en el programa de salud pública para mujeres, bebés y niños (Women, Infants and Children, WIC). Este programa le ayudará a obtener los alimentos de calidad que usted y su bebé necesitan.

El programa WIC:

- Le enseña sobre alimentación saludable durante el embarazo.
- Le enseña a aumentar la cantidad adecuada de peso durante el embarazo y a perder peso después del parto, de ser necesario.
- Brinda apoyo para la lactancia y extractores de leche, de ser necesario.
- Da consejos y respuestas a sus preguntas sobre la alimentación de su hijo.
- La examina a usted y a su hijo para detectar niveles bajos de hierro y le da alimentos con alto contenido de hierro.
- Proporciona alimentos que contienen proteínas, hierro y vitaminas que son importantes para el desarrollo del cerebro.

 **Aliméntese bien.** Para ver si es elegible para el Programa WIC o para concertar una cita, visite **pawic.com**. O bien, llame al **1-800-WIC-WINS**.



Es el momento de dejar de fumar.

¿Sabía que 40 millones de estadounidenses todavía fuman cigarrillos? Esto es aproximadamente el 17 por ciento de los adultos. Aunque los índices de tabaquismo han disminuido, más personas están empezando a fumar tabaco de otras formas. Los puros, pipas y narguiles o hookahs son cada vez más populares.

El consumo de tabaco es la mayor causa prevenible de enfermedades y la muerte. No existe una forma segura de consumir tabaco. Si usted consume tabaco, considere dejar de fumar en el Great American Smokeout (evento de intervención anual para dejar de fumar), un evento nacional. Este año el evento será el 21 de noviembre.

Dejar de fumar tiene efectos inmediatos y a largo plazo. No es fácil, pero puede duplicar o triplicar sus posibilidades de éxito con ayuda. La orientación o los medicamentos funcionan muy bien.



¿Es el momento de dejar de fumar?

Puede dejar de fumar para siempre con la ayuda adecuada. Obtenga asistencia e información por teléfono llamando a la línea telefónica gratuita para dejar de fumar de Pensilvania al **1-800-784-8669**, **TTY/PA Relay 711**. O bien, obtenga asesoramiento gratuito en línea en **pa.quitlogix.org**.



Tiempo frente a una pantalla.

¿Cuánto es demasiado?

En el mundo actual, los niños, los adolescentes y los jóvenes adultos crecen frente a una pantalla, lo que incluye teléfonos inteligentes, computadoras portátiles, tabletas y televisores. Un estudio que realizó la American Academy of Pediatrics, AAP (Academia Estadounidense de Pediatría) indica que los niños pasan alrededor de 7 horas al día en medios de entretenimiento.

Existen algunos aspectos positivos en todo este “tiempo frente a la pantalla”. Internet, las redes sociales y las aplicaciones para teléfonos inteligentes ofrecen muchas oportunidades de aprendizaje y creatividad. También ayudan a desarrollar habilidades que se necesitan más adelante en la vida. Pero los estudios indican que el tiempo frente a una pantalla también puede afectar la salud y la educación de los niños.

La pregunta que muchos padres y cuidadores se hacen es: “¿Cuánto es demasiado?” Ello depende de la edad del niño y de cómo se utiliza la tecnología. La AAP afirma que los niños menores de 2 años no deberían pasar tiempo frente a una pantalla. Igualmente, indica que el tiempo frente a una pantalla para los niños mayores de 2 años no debe ser superior a 2 horas al día.

Otros estudios indican que utilizar demasiada tecnología puede causar problemas de atención y trastornos del sueño y de la alimentación. También puede contribuir a tener sobrepeso.

Existen varias formas en que puede limitar el uso de la tecnología por parte de su hijo:

1. Establezca reglas.
2. Fije límites de tiempo.
3. Limite lo que su hijo ve.
4. Mantenga los televisores, tabletas y computadoras fuera de la habitación de su hijo.
5. Sea un buen ejemplo a seguir.
6. Dé ejemplo al mantenerse activo realizando actividades físicas y al aire libre.



Conozca más. Visite **KidsHealth.org** para conocer más sobre temas de salud infantil. Dicho sitio web contiene artículos, videos y contenido interactivo para padres, niños y adolescentes.

Pregunte al Dr. Health E. Hound®.

P: ¿Por qué mi hijo necesita ser examinado para detectar la concentración de plomo en sangre?

R: El plomo se encuentra a menudo en las tuberías o en la pintura de las casas antiguas. Los niños pueden inhalarlo o tragárselo. Demasiado plomo en el organismo de un niño conduce a la intoxicación por plomo, que puede afectar la sangre, los huesos o el cerebro de su hijo. Puede generar un crecimiento lento o problemas de desarrollo.

Muchos niños que padecen intoxicación por plomo no presentan síntomas, es por eso que las pruebas son importantes. Los expertos recomiendan que se realicen las pruebas para detectar la concentración de plomo en sangre a la edad de 1 y 2 años. La prueba se realiza utilizando unas pocas gotas de sangre. Si la prueba detecta plomo, el tratamiento puede ayudar. Limpiar las fuentes de plomo puede evitar que la intoxicación por plomo empeore.



Conozca más. Lea sobre la intoxicación por plomo y otros temas de salud infantil en **KidsHealth.org**.

El Dr. Health E. Hound® es una marca comercial registrada de UnitedHealth Group.

®



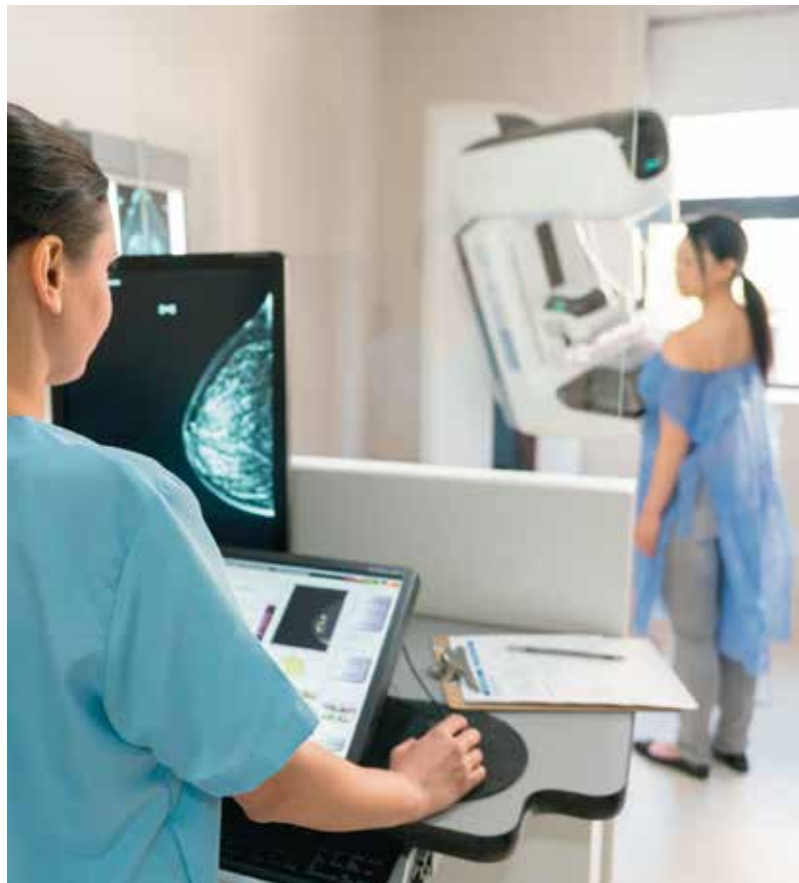
Las mamografías salvan vidas.

Actualmente, en Estados Unidos hay más de 3 millones de sobrevivientes de cáncer de seno. Ello se debe a que más mujeres se están realizando mamografías. Una mamografía es una radiografía del seno. Se utiliza para detectar el cáncer de mama en etapa temprana, antes de que note un bulto.

Realizarse una mamografía cuando le corresponde puede ayudarle a vencer el cáncer si el médico lo detecta anticipadamente. Cuando se detecta de forma temprana, el cáncer generalmente se puede curar. Si es mayor de 40 años, hable con su proveedor de asistencia médica sobre sus factores de riesgo de cáncer de mama, como sus antecedentes de salud familiares y personales, etnia y estilo de vida. Juntos, pueden crear el mejor programa de prueba de detección para usted.



¿Está en riesgo? Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer de mama. Si necesita ayuda para programar una cita o encontrar un proveedor, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711**.





La dosis correcta.

Elabore un plan para el tratamiento del TDAH.

¿Tiene su hijo un trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)? ¿Está tomando medicamentos para el TDAH? De ser así, es importante concertar y asistir a las citas con su médico.

Un plan igual para todos no funciona para los niños con TDAH pues, lo que funciona para un niño posiblemente no funcione para otro. El médico debe examinar a un niño que toma medicamentos para el TDAH para asegurarse de que esté recibiendo el medicamento correcto y la dosis correcta. Esto se hace en una consulta de control. Las consultas de control deben realizarse dentro de los 30 días posteriores a la primera consulta por TDAH y después al menos 2 veces más en los próximos 9 meses.



Plan de ataque. Podemos ayudarle a programar una cita o a encontrar un proveedor. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-414-9025**, **TTY/PA Relay 711**.

Coloree para calmarse.

Los libros de colorear para adultos, adolescentes y niños mayores encabezan las listas de los más exitosos en ventas. La razón es sencilla: colorear es relajante, ayuda a aliviar el estrés. Los expertos indican que existen un par de razones por las que esto funciona.

La primera es que representa una actividad tranquila, de concentración y repetición. Colorear puede ayudarle a “apagar” sus pensamientos mientras lo hace. Incluso puede ser un tipo de meditación, que reduce la ansiedad y promueve la atención plena. La segunda razón es que ayuda a cualquier persona a crear arte, independientemente de su habilidad. Los terapeutas de arte conocen desde hace mucho tiempo el poder curativo del arte.

Hay páginas para colorear que pueden imprimirse en línea de forma gratuita o a bajo costo. Los libros para colorear están disponibles en la mayoría de librerías. Tome unos lápices de colores e inténtelo.



Relájese. Para obtener información sobre sus beneficios de salud del comportamiento, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-414-9025**, **TTY/PA Relay 711**.





Detenga el estornudo.

Las alergias estacionales se desencadenan cada primavera, verano y otoño, cuando los árboles, malezas y céspedes liberan polen al aire. Para muchas personas, ello significa que los síntomas de alergia y asma empeoran en esta época del año. Es posible que tenga problemas para respirar. Tal vez le piquen los ojos o le moquee la nariz.

Puede hacer algunas cosas para sentirse mejor:

- Verifique la calidad del aire. Por lo general, se anuncia con el clima. Le puede indicar los niveles de diferentes tipos de polen y contaminación.
- Si juega, realiza trabajo de jardinería o ejercicio al aire libre, disfrute estas actividades en la mañana o temprano por la tarde, ya que los conteos de polen son más bajos a estas horas del día.
- Después de pasar tiempo al aire libre, dúchese y cámbiense de ropa. Esto evita que tenga polen en sus muebles y su ropa de cama.
- Mantenga las ventanas cerradas en su casa y su automóvil siempre que sea posible.
- Tome su medicamento. Si tiene asma, tome su medicamento de control según lo recetado. Lleve con usted su inhalador de alivio rápido.

Siga las órdenes de su médico para tratar otros síntomas de las alergias.

Pensar con su corazón.

El colesterol es una sustancia adiposa contenida en la sangre. Las lipoproteínas de alta densidad (high-density lipoprotein, HDL) se denominan colesterol “bueno”, mientras que las lipoproteínas de baja densidad (low-density lipoprotein, LDL) son el malo. Mantener sus niveles de colesterol saludables es una excelente forma de mantener sano su corazón. El colesterol elevado aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca y un accidente cerebrovascular.

Pregunte a su médico sobre los niveles adecuados para usted. Las cifras ideales se basan en su género y en los factores de riesgo de sufrir de una enfermedad cardíaca. Las personas que padecen diabetes deben prestar mucha atención a sus niveles de LDL.

Puede controlar su colesterol con una alimentación y ejercicio para mantenerlo bajo. Los medicamentos pueden ayudar a reducirlo si es demasiado alto.



Realícese la prueba.

La American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón) recomienda que todos los adultos a partir de los 20 años se hagan pruebas de colesterol cada 4 a 6 años. Las personas que padecen diabetes u otros factores de riesgo deben realizarse la prueba cada año.



Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, pregunte por sus beneficios o emita una queja en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711

Nuestro sitio web y aplicación

móvil: Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o consulte su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me®

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

1-844-222-7341, TTY/PA Relay 711

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo (llamada gratuita).

1-800-599-5985, TTY/PA Relay 711

Baby BlocksTM: Reciba recompensas por un cuidado oportuno prenatal y del bienestar del bebé.

UHCBabyBlocks.com

KidsHealth®: Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.

KidsHealth.org

Línea telefónica directa de ayuda nacional

contra la violencia doméstica: Obtenga asistencia, recursos y asesoramiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana (línea gratuita).

1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224

thehotline.org

Unidad de necesidades especiales: Obtenga apoyo para afecciones continuas físicas, del desarrollo, emocionales o del comportamiento (llamada gratuita).

1-877-844-8844, TTY/PA Relay 711

¿Quiere recibir información en formato electrónico? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico (llamada gratuita).

1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711

Derrote al cáncer.

¿Es momento de hacerse una prueba de detección?

Las pruebas de detección de cáncer pueden ayudar a detectar temprano los tipos de cáncer comunes. Cuando se detecta de forma temprana, el cáncer generalmente se puede tratar. Algunos tipos de cáncer incluso pueden prevenirse mediante pruebas de detección. Para las personas con riesgo promedio, la Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda:

QUÉ: Mamografía.

POR QUÉ: Para detectar el cáncer de mama temprano.

CUÁNDO: Mamografías anuales para mujeres a partir de los 40 o 45 años, según el riesgo. Las mamografías deben realizarse cada 2 años a partir de los 55 años de edad (las mujeres en alto riesgo pueden continuar realizándose las pruebas de detección anuales después de los 55 años de edad).

QUÉ: Colonoscopia.

POR QUÉ: Para detectar o prevenir el cáncer colorrectal.

CUÁNDO: Colonoscopia para hombres y mujeres cada 10 años, a partir de los 45 años de edad. También hay otras pruebas disponibles para el cáncer colorrectal, los intervalos varían.

QUÉ: Prueba de Papanicolaou y de detección del VPH.

POR QUÉ: Para detectar o prevenir el cáncer de cuello uterino.

CUÁNDO: Pruebas de Papanicolaou cada 3 años para mujeres entre 21 y 29 años de edad. Pruebas de Papanicolaou y de detección del VPH cada 5 años para mujeres entre 30 y 65 años de edad. Las pruebas pueden finalizar a la edad de 65 años para mujeres con antecedentes de resultados normales de Papanicolaou.



¿Está en riesgo? Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer, consúltelo si debe comenzar a realizarse las pruebas de detección a una edad más temprana o hacérselos o con mayor frecuencia.





UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex gender, gender identity or expression, or sexual orientation.

UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex gender, gender identity or expression, or sexual orientation.

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact UnitedHealthcare Community Plan at **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY 711.**

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex gender, gender identity or expression, or sexual orientation, you can file a complaint with:

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84131-0364

The Bureau of Equal Opportunity
Room 223, Health and Welfare Building
P.O. Box 2675
Harrisburg, PA 17105-2675
Phone: **717-787-1127, TTY/PA Relay 711**
Fax: **717-772-4366**, or
Email: **RA-PWBEOAO@pa.gov**

You can file a complaint in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a complaint, UnitedHealthcare Community Plan and the Bureau of Equal Opportunity are available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните по телефону **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

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 **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**。

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**.

ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** ।

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** 번으로 전화해 주십시오.

សូមចាប់អារម្មណ៍ ៖ ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាជំនួយផ្នែកភាសាឥតគិតថ្លៃ គឺអាចមានសម្រាប់បំរើជូនអ្នក ។ ចូរទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** ។

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

သတိပြုရန် - အကယ်၍ သင်သည် မြန်မာစကား ပြောပါက၊ ဘာသာစကား အကူအညီ၊ အခမဲ့၊ သင့်အတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။ ဖုန်းနံပါတ် **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ATENÇÃO: se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos gratuitos. Ligue para **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

লক্ষ্য করুন: আপনি যদি বাংলায় কথা বলেন, তাহলে আপনার জন্য বিনা খরচে ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** নম্বরে ফোন করুন।

KUJDES: Nëse flisni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime falas të ndihmës gjuhësore. Telefononi në **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

सूचना: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. કૌલ કરો **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**



UnitedHealthcare Community Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, creencias, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identificación de sexo, expresión sexual u orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, creencias, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identificación de sexo, expresión sexual u orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan proporciona ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que puedan comunicarse con nosotros de manera efectiva, por ejemplo:

- Intérpretes de lenguaje de señas calificados
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y demás formatos)

UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios de idioma gratuitos a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con UnitedHealthcare Community Plan al **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY 711**.

Si considera que UnitedHealthcare Community Plan no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de otro modo en función de la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad, las creencias, la afiliación religiosa, la ascendencia, el sexo, la identificación de sexo, la expresión sexual o la orientación sexual, puede presentar una queja con:

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84131-0364

The Bureau of Equal Opportunity
Room 223, Health and Welfare Building
P.O. Box 2675
Harrisburg, PA 17105-2675
Teléfono: **717-787-1127, TTY/PA Relay 711**
Fax: **717-772-4366**, o
Correo electrónico: **RA-PWBEOAO@pa.gov**

Usted puede presentar una queja en persona o por correo, fax o por correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, UnitedHealthcare Community Plan y la Oficina de Igualdad de Oportunidades están disponibles para brindarle asistencia.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. por vía electrónica a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles disponible en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, o por correo postal o teléfono al:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Los formularios de reclamos están disponibles en **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.