



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



Qué hay en el interior

Es hora de su vacuna anual contra la gripe.

Con nuestro buscador de ubicaciones, le resultará sencillo encontrar dónde recibir su vacuna contra la gripe.

Obtenga más información en la página 2.

Renovación de Medicaid

Actúe ahora

Lo que debe hacer para renovar sus beneficios de Medicaid

Los miembros de Medicaid deben renovar su cobertura cada año. Su estado le informará cuando sea el momento. Este proceso se llama “recertificación” o “redeterminación”.

Corrobore que el estado pueda comunicarse con usted cuando sea el momento de la renovación. Dígales su dirección actual, correo electrónico y número de teléfono. Es importante que responda cuando se comuniquen con usted. Si no lo hace, podría perder su plan de salud.



Estamos aquí para ayudarle.

Obtenga más información en [uhc.com/staycovered](https://www.uhc.com/staycovered).

Lucho contra la gripe

Es hora de su vacuna anual contra la gripe

Es importante vacunarse contra la gripe todos los años. Se recomienda para todas las personas mayores de 6 meses.

Le damos 3 razones:

1. Le protegerá para que tenga menos chances de enfermarse de gripe.
2. Si contrae gripe, sus síntomas serán más leves.
3. También protegerá a su familia de contraer gripe. Si todos tienen la vacuna, es más difícil que la gripe se propague.

Vacúnese contra la gripe hoy mismo. No tiene costo para usted. Tenemos una herramienta en línea con la que le resultará sencillo programar una cita. Visite myuhc.com/findflushot.



En su marca, listo, deje de fumar

Ayuda para dejar de fumar para siempre

No es ningún secreto que es difícil dejar de fumar, y es posible que no sepa por dónde comenzar. No importa en qué etapa de su vida se encuentre o si es un adolescente, una futura mamá o un adulto; dejar de fumar es una de las medidas más importantes que puede tomar para mejorar su salud. Esto es así independientemente de cuánto tiempo haya estado fumando.

Con el apoyo adecuado, puede más que duplicar sus probabilidades de dejar de fumar para siempre.¹ Estas son algunas formas de obtener ayuda:

- Puede recibir apoyo de un asesor por teléfono, en persona o en grupo.
- Los reemplazos para la nicotina alivian los síntomas de abstinencia. Puede elegir entre gomas de mascar, parches, aerosoles, inhaladores o pastillas.
- Puede tomar medicamentos que actúan en las sustancias químicas del cerebro para terminar con su adicción.

Mejore los síntomas de la EPOC

Más de 16 millones de estadounidenses tienen enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).¹ Provoca tos, sibilancias, falta de aire y aumento de la mucosidad. Es más frecuente en personas mayores de 65 años.

La EPOC debe ser diagnosticada por un proveedor de atención médica. Si la tiene, hay muchas maneras de mejorar sus síntomas. Dejar de fumar y tomar medicamentos puede ayudar.

También es importante que tome sus medicamentos según las indicaciones.

Así podrá sentirse mejor. También podrá prevenir las “exacerbaciones” que dificultan la respiración.

La atención de seguimiento es importante

Qué hacer después de llegar a casa del hospital

El tiempo inmediatamente posterior a una hospitalización o visita a la sala de emergencias puede ser abrumador. Siga estos pasos que hacen que esta transición sea más sencilla:

1. Comprenda sus instrucciones de alta hospitalaria. Su enfermero o proveedor debe revisarlas con usted antes de que abandone el hospital. Pregúntele sobre cualquier cosa que no comprenda.
2. Surta cualquier receta nueva. Mientras esté en la farmacia, pídale al farmacéutico que revise su lista completa de medicamentos para detectar posibles interacciones medicamentosas.
3. Programe una cita de seguimiento con su médico de atención primaria (PCP) o proveedor de salud conductual dentro de los 7 días posteriores a su alta hospitalaria. Lleve una copia de sus instrucciones de alta hospitalaria y una lista de cualquier medicamento nuevo que se le haya recetado.



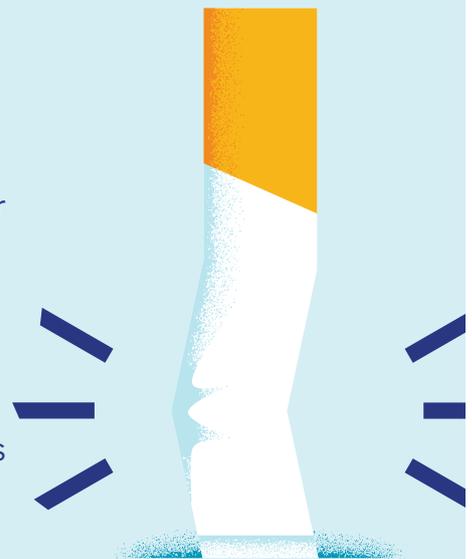
Pida apoyo. Muchas personas necesitan ayuda adicional durante este tiempo. Pedir apoyo a los demás puede ser justo lo que necesita para una recuperación rápida. UnitedHealthcare ofrece servicios de administración de casos. Para obtener más información, o si necesita ayuda para programar una cita de seguimiento, llame a Servicios para Miembros al número gratuito que aparece en la página 4.

El camino para dejar de fumar comienza ahora

Si ha pensado en dejar de fumar, Quit for Life® en Rally Coach™ puede ayudarlo. Obtenga todas las herramientas y los recursos en línea que necesita para dejar de fumar, y mantenerse así, sin costo adicional.

- **Obtenga apoyo de un asesor.** Conéctese con un asesor que lo guiará en cada paso.
- Acceda en cualquier momento y lugar. Gestione los desencadenantes con sesiones grupales dirigidas por un asesor, apoyo por mensajes de texto y más.
- **Vea recomendaciones para dejar de fumar.** Obtenga consejos de la vida real con objetivos, artículos y videos diarios recomendados.

Comience en quitnow.net/UHCLACommunityPlan o llame al **1-866-Quit-4-Life**, TTY 711.



Servicios para Miembros:

1-866-675-1607, TTY 711 (número gratuito)

Obtenga ayuda con sus preguntas e inquietudes. Encuentre un proveedor de atención médica o un centro de atención urgente, haga preguntas sobre beneficios u obtenga ayuda para programar citas, en cualquier idioma.

Nuestro sitio web:

myuhc.com/communityplan

Nuestro sitio web seguro contiene toda su información de salud en un solo lugar. Puede encontrar un proveedor de atención médica, ver sus beneficios o ver su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que esté.

Aplicación de UnitedHealthcare: Descárguela desde App Store® o Google Play™

Acceda a información sobre su plan de salud dondequiera que esté.

Opte por contenido digital en:

myuhc.com/communityplan/preference

Suscríbase al correo electrónico, los mensajes de texto y los archivos digitales para recibir su información de salud más rápido.

NurseLine:

1-877-440-9409, TTY 711 (número gratuito)

Obtenga asesoramiento de salud del personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin ningún costo para usted.

Self Care de AbleTo: **ableto.com/begin**

Alivie el estrés y mejore su estado de ánimo con esta aplicación de cuidado personal que le ofrece herramientas de salud emocional como meditaciones, ejercicios de respiración, videos y más. Obtendrá contenido personalizado sin ningún costo.

Línea de crisis: **1-866-232-1626, TTY 711**

Llame cuando experimente una crisis de salud conductual. Este servicio está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Una vez que se resuelva la emergencia, lo conectaremos con el tratamiento y los servicios de apoyo adicionales.

Transporte: **1-866-726-1472, TTY 711**

Llame para preguntar sobre los traslados desde y hacia sus visitas médicas y a la farmacia. Para programar un traslado, llame al menos 2 días hábiles antes de su cita.

Live and Work Well: **Liveandworkwell.com**

Encuentre artículos, herramientas de cuidado personal, proveedores de atención y recursos relacionados con la salud mental y el consumo de sustancias.

Community Connector:

uhc.care/HTCommConnector

UnitedHealthcare Community Resources tiene programas que pueden brindarle ayuda con alimentos, vivienda, pago de servicios públicos y más, sin costo o con un costo reducido para usted. Busque ayuda en su área.

Quit For Life:

1-866-784-8454, TTY 711 (número gratuito)

quitnow.net/UHCLACommunityPlan

Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo.

Teléfono inteligente gratuito:

assurancewireless.com

Obtenga un teléfono LifeLine con mensajes de texto, datos y llamadas telefónicas.

Healthy First Steps®:

1-800-599-5985, TTY 711 (número gratuito)

Obtenga apoyo durante su embarazo y recompensas por recibir atención prenatal y completar a tiempo las visitas para el bienestar del bebé.

Administración de la atención:

1-866-675-1607, TTY 711 (número gratuito)

Los miembros con afecciones crónicas y necesidades complejas pueden recibir llamadas telefónicas, visitas en el hogar, educación sobre la salud, recomendaciones de recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con viajes y más. UnitedHealthcare también ofrece a sus miembros servicios gratuitos de administración de casos médicos y conductuales para ayudar con sus necesidades de atención de la salud.

Beneficios de valor agregado:

1-866-675-1607, TTY 711 (número gratuito)

UnitedHealthcare ofrece a los miembros elegibles beneficios y recompensas de valor agregado por completar evaluaciones de necesidades de salud, completar visitas de bienestar, membresías en gimnasios y más.



La discriminación es ilegal. La compañía cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina, excluye ni trata de manera diferente a las personas debido a su raza, origen étnico, color, religión, estado civil, sexo, género, orientación sexual, edad, educación, estado de pobreza, entorno rural o urbano, nacionalidad, discapacidad, afiliación política, estado de veterano, ascendencia, antecedentes médicos, estado de salud o necesidad de servicios de atención de la salud, o cualquier otro factor no relacionado con el mérito.

Tiene derecho a presentar un reclamo por discriminación si cree que le hemos tratado de manera discriminatoria. Puede presentar un reclamo y solicitar ayuda para presentar un reclamo en persona, o por correo postal, teléfono, fax o correo electrónico a la siguiente dirección:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130

Correo electrónico: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

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.:

En línea: **hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html**

Por correo postal: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Por teléfono: **1-800-368-1019 (TDD 1-800-537-7697)**

Proporcionamos ayuda y servicios auxiliares gratuitos a personas con discapacidades para que puedan comunicarse con nosotros de manera efectiva, por ejemplo:

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

Ofrecemos también 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, llame a Servicios para Miembros al **1-866-675-1607**, TTY **711**, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m., de lunes a viernes.

1-866-675-1607, TTY 711

Spanish: ATENCIÓN: La traducción y los servicios de asistencia de otros idiomas se encuentran disponibles sin costo alguno para usted. Si necesita ayuda, llame al número que se indica arriba.

French: ATTENTION : la traduction et d'autres services d'assistance linguistique sont disponibles sans frais pour vous. Si vous avez besoin d'aide, veuillez appeler le numéro ci-dessus.

Vietnamese: CHÚ Ý: Dịch vụ dịch thuật và hỗ trợ ngôn ngữ khác được cung cấp cho quý vị miễn phí. Nếu quý vị cần trợ giúp, vui lòng gọi số ở trên.

Chinese: 注意：您可以免費獲得翻譯及其他語言協助服務。如果您需要協助，請致電上列電話號碼。

Arabic: تنبيه: تتوفر خدمات الترجمة وخدمات المساعدة اللغوية الأخرى لك مجانًا. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، يُرجى الاتصال بالرقم أعلاه.

Tagalog: ATENSYON: Ang pagsasalin at iba pang mga serbisyong tulong sa wika ay magagamit mo nang walang bayad. Kung kailangan mo ng tulong, mangyaring tawagan ang numero sa itaas.

Korean: 참고: 번역 및 기타 언어 지원 서비스를 무료로 제공해 드립니다. 도움이 필요하시면 위에 명시된 번호로 전화해 주십시오.

Portuguese: ATENÇÃO: a tradução e outros serviços de assistência linguística estão disponíveis sem qualquer custo para si. Se precisar de ajuda, contacte o número indicado acima.

Laotian: ຄຳຂໍສອບ: ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປພາສາ ແລະ ພາສາອື່ນໆໃຫ້ແກ່ທ່ານໂດຍບໍ່ມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ, ກະລຸນາໂທຫາເບີຂ້າງເທິງ.

Japanese: 注意：ほん訳やその他の言語サポートサービスを無料でご利用いただけます。サポートが必要な場合は、上記の番号までお電話ください。

Urdu: توجہ فرمائیں: ترجمہ اور زبان سے متعلق دیگر امدادی خدمات آپ کے لیے بغیر کسی قیمت کے دستیاب ہیں۔ اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہے تو، براہ کرم اوپر دیئے گئے نمبر پر فون کریں۔

German: HINWEIS: Übersetzungs- und andere Sprachdienste stehen Ihnen kostenlos zur Verfügung. Wenn Sie Hilfe benötigen, rufen Sie bitte die obige Nummer an.

Persian: توجه: خدمات ترجمہ و سایر کمک‌های زبانی به صورت رایگان در اختیار شما قرار دارد. اگر به کمک نیاز دارید، شماره بالا تماس بگیرید.

Russian: ВНИМАНИЕ! Услуги перевода, а также другие услуги языковой поддержки предоставляются бесплатно. Если вам требуется помощь, пожалуйста, позвоните по указанному выше номеру.

Thai: โปรดทราบ: มีบริการแปลและบริกรช่วยเหลืออื่น ๆ ด้านภาษาให้สำหรับคุณโดยไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ หากคุณต้องการความช่วยเหลือ โปรดโทรติดต่อหมายเลขด้านบนนี้