



# 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.

## Atención cubierta

### Dr. Chat

**Controle su salud desde cualquier lugar**

Evite la sala de espera y hable con un médico de atención primaria (primary care provider, PCP) en Doctor Chat de UHC, sin costo alguno para usted.

Los PCP están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y pueden responder preguntas, sin importar si son simples o complejas. Reciba las respuestas, el tratamiento y la atención de seguimiento que necesita, cuando los necesite.



Descargue la aplicación desde App Store® o desde Google Play™ hoy mismo u obtenga más información en **UHCDoctorChat.com**.

# 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](http://myuhc.com/findflushot).



# Actúe ahora

## Lo que debe hacer para renovar sus beneficios de Medicaid

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

Asegúrese de que la Autoridad de Atención de la Salud de Washington (Washington Health Care Authority) pueda comunicarse con usted cuando llegue el momento de la renovación. Indique en un correo electrónico su dirección actual, su dirección de correo electrónico y su número de teléfono, y envíelo a [AHUpdateMyInfo@hca.wa.gov](mailto:AHUpdateMyInfo@hca.wa.gov) o llámenos al **1-877-542-8997**. 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](http://uhc.com/staycovered).

## Vida cotidiana

# 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.<sup>1</sup>

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.

# 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 hacer 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 (Primary Care Provider, 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.



Si necesita ayuda para programar una cita de seguimiento, llame a Servicios para Miembros al número gratuito que aparece en la página 6.

## UnitedHealthcare Community Plan (UHC) le invita a unirse a nuestro nuevo Consejo Asesor de la Comunidad

Como miembro del Consejo, trabajará con UHC, otros miembros de Apple Health y socios de la comunidad para asesorar a UHC sobre cómo mejorar la calidad de la atención, la experiencia de los miembros, la equidad en la salud y otros temas. El Consejo comenzará a principios de 2025 y se reunirá cuatro veces al año. Las reuniones se realizarán virtualmente por Zoom.



Para obtener más información sobre el Consejo Asesor de la Comunidad, envíenos un correo electrónico a [uhc\\_communitywa@uhc.com](mailto:uhc_communitywa@uhc.com) (incluya su nombre, su identificación de miembro de UHC y su información de contacto de preferencia).

## Mejore los síntomas de la EPOC

Más de 16 millones de estadounidenses tienen enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).<sup>1</sup> 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.



## ¿A su hijo le han hecho pruebas de intoxicación por plomo?

El Departamento de Salud del estado de Washington recomienda que los niños de entre 12 meses y 6 años se realicen un análisis de sangre para detectar la exposición al plomo. El plomo es un metal venenoso que se puede encontrar en los hogares. Es perjudicial para los niños.

Los niveles altos de plomo pueden afectar el crecimiento y el desarrollo de un niño. El plomo puede producir daño en el cerebro y los riñones. También puede causar dificultades para que los niños aprendan y presten atención, problemas de comportamiento, y problemas de audición y del habla.

Las posibles fuentes de exposición al plomo en niños incluyen partículas de pintura vieja, partículas de polvo de plomo, cerámica hecha a mano, tierra, suciedad, especias importadas, juguetes, joyas y agua.

La mayoría de los niños que tienen envenenamiento por plomo no lucen enfermos ni actúan como si lo estuvieran. La única manera de saber si un niño estuvo expuesto al plomo es con un análisis de sangre.

Comuníquese con el médico de atención primaria (PCP) de su hijo para solicitar un análisis de sangre de detección de plomo. El nombre y el número de teléfono del PCP de su hijo se encuentran en la tarjeta de identificación de miembro de UHC de su hijo. Apple Health cubre la prueba sin costo alguno para usted si se determina que su hijo es elegible. Los niños también pueden realizarse un análisis de sangre de detección de plomo en el Departamento de Salud Pública de su condado.



Para obtener más información sobre las pruebas de detección de plomo, visite [uhc.care/WA\\_State\\_Lead\\_Testing](https://uhc.care/WA_State_Lead_Testing)

# Encuentre lo que necesita

Aquí es donde debe acudir para encontrar información sobre sus beneficios y cobertura de Apple Health:

- Miembros de Apple Health (Medicaid): [UHCCP.com/wa/imc](https://UHCCP.com/wa/imc)
- Miembros de Apple Health Expansion: [UHCCP.com/wa/ahe](https://UHCCP.com/wa/ahe)
- También puede iniciar sesión en nuestro sitio solo para miembros en [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) o usar la aplicación de UnitedHealthcare disponible para descargarla desde App Store® o Google Play™.

Cuando utilice estos recursos, siempre sabrá dónde encontrar los documentos de su plan de salud. También encontrará lo siguiente:

- **Manual para Miembros:** detalles sobre su cobertura de beneficios de Apple Health e información sobre cómo obtener atención médica y de salud conductual.
- **Directorio de proveedores:** una lista de proveedores de atención médica y de salud conductual de nuestra red de UnitedHealthcare que están cerca de usted.
- **Lista de medicamentos preferidos (Preferred Drug List, PDL):** una lista de medicamentos cubiertos para miembros de Apple Health elegibles.
- **Evaluación de riesgos de salud:** una encuesta que nos ayuda a comprender mejor sus necesidades de atención de la salud para brindarle la atención que necesita.
- **Directrices anticipadas y órdenes médicas para la prolongación artificial de la vida (Physician Orders for Life Sustaining Treatment, POLST):** información sobre nuestras políticas respecto de estos documentos legales. Las directrices anticipadas establecen sus deseos respecto de su atención médica y de salud mental futura si se enferma demasiado para tomar decisiones sobre su atención. Una POLST se crea con su proveedor; es un plan que contiene sus deseos para la atención al final de la vida.
- **Derechos y responsabilidades de los miembros:** una lista de sus derechos y responsabilidades como miembro de Apple Health.
- **Quejas formales y apelaciones:** información sobre cómo presentar una queja formal o solicitar una apelación.
- **Lineamientos de práctica:** una lista de lineamientos clínicos basados en la evidencia que ayudan a los proveedores a tomar decisiones sobre la atención de la salud más adecuada.

**¿Necesita ayuda?** Puede recibir esta información en su idioma de preferencia o en otro formato, como letra grande, braille, lengua de señas, cintas de audio u otros dispositivos, que se facilitan sin costo alguno para ayudar a las personas con problemas auditivos. También hay intérpretes disponibles que pueden ayudarle por teléfono. Llame a Servicios para Miembros al número de teléfono gratuito que figura en la página 6.

# Estamos aquí para ayudarle

## **Servicios para Miembros:** **1-877-542-8997, TTY 711**

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 (número gratuito).

## **Nuestro sitio web:**

### **[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**

En nuestro sitio web puede encontrar toda su información de salud en un solo lugar. Encuentre un proveedor de atención médica, vea sus beneficios o vea su tarjeta de identificación de miembro y más.

## **Aplicación de UnitedHealthcare:**

### **Descárguela desde App Store® o Google Play™**

Acceda a la información de su plan de salud desde cualquier lugar.

## **NurseLine: 1-877-543-3409, TTY 711**

Obtenga asesoramiento de salud del personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin costo alguno para usted (número gratuito).

## **Doctor Chat de UHC:** Descargue la **aplicación UHC Doctor Chat** o visite **[UHCDoctorChat.com](https://UHCDoctorChat.com)**.

Evite la sala de espera y conéctese con proveedores de atención médica primaria (Primary Medical Provider, PMP) en segundos con la aplicación Doctor Chat de UHC. Los PMP están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y pueden responder todas sus preguntas, sin importar si son simples o complejas.

## **Transporte: 1-877-542-8997, TTY 711** **[hca.wa.gov/transportation-help](https://hca.wa.gov/transportation-help)**

Llame a Servicios para Miembros para preguntar sobre su beneficio de transporte a través de la Autoridad de Atención de la Salud (Health Care Authority, HCA) de Washington.

## **Quit for life: 1-866-784-8454, TTY 711** **[myquitforlife.com/uhcwa](https://myquitforlife.com/uhcwa)**

Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo alguno para usted (número gratuito).

## **Live and Work Well: [liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com)**

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

## **Administración de la atención:**

### **1-877-542-8997, TTY 711**

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 (número gratuito).

**Assurance Wireless:** Llame al **1-888-321-5880, TTY 711**, para que le envíen una solicitud por correo. Obtenga datos, minutos y mensajes de texto ilimitados de alta velocidad todos los meses, además de un teléfono inteligente Android sin costo alguno para usted.

## **Healthy First Steps®: 1-800-599-5985, TTY 711**

Obtenga apoyo durante su embarazo (línea gratuita).

## **Self Care by AbleTo: [ableto.com/begin](https://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.

## **Community Connector:**

### **[uhc.care/HTCommConnector](https://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.

UnitedHealthcare Community Plan cumple con todos los requisitos de las leyes Federales de los derechos civiles relativas a los servicios de los cuidados para la salud. UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios para los cuidados de salud a todos los miembros sin distinción de su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a personas ni les da un tratamiento diferente basado en su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Esto incluye su identificación de sexo, su estado de embarazo o el estereotipo sexual que tengan.

UnitedHealthcare Community Plan también cumple con los requisitos de las leyes estatales pertinentes y no discrimina en base a sus creencias, sexo, expresión de sexo o identidad, orientación sexual, estado civil, religión, veterano dado de alta honorablemente o por su actual condición militar o por el empleo de perros o animales entrenados como guías o para servicios necesarios para una persona con una discapacidad.

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, UT 84130

**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Usted puede llamarnos o escribirnos sobre una queja en cualquier momento. Le informaremos que recibimos su queja dentro de dos días hábiles. Trataremos de atender su queja de inmediato. Resolveremos su queja dentro de 45 días calendario y le informaremos cómo se resolvió.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-877-542-8997**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 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://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/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

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 **1-877-542-8997**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

## English:

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at **1-877-542-8997, TTY 711.**

## Hmong:

Yog cov ntaub ntauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 1-877-542-8997, TTY 711.

## Samoan:

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, fa'amolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-877-542-8997, TTY 711.

## Russian:

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-877-542-8997, телетайп 711.

## Ukrainian:

Якщо інформацію, що додається, подано не Вашою рідною мовою, зателефонуйте представнику UnitedHealthcare Community Plan за телефоном 1-877-542-8997, телетайп 711.

## Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997, TTY 711로 UnitedHealthcare Community Plan에 전화하십시오.

## Romanian:

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-877-542-8997, TTY 711.

## Amharic:

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፣ እባክዎ በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡-1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY: 711

## Tigrinya:

ተተሓሒተ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም እንተዘይኮይኑ፣ ብኸብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ ንፀማማት/TTY:711

## Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997, TTY 711.

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ເບີ 1-877-542-8997, TTY:711.

Vietnamese:

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chánh của quý vị, xin gọi cho Unitedhealthcare Community Plan theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

Traditional Chinese:

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-877-542-8997（聽障專線 (TTY) 為 711）

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទទម្រង់ UnitedHealthcare Community Plan ឬលេខ 1-877-542-8997 ឬទូរស័ព្ទ TTY: 711។

Tagalog:

Kung ang nakalakip na impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-877-542-8997, TTY 711.

Farsi:

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفاً با UnitedHealthcare Community Plan با این شماره تماس حاصل نمایید: 1-877-542-8997 وسیله ارتباطی برای ناشنویان TTY: 711