



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



Qué hay en el interior

Pase a la página 2 y aprenda sobre los tres dígitos que podrían salvar una vida.

Recursos para miembros

Guía de recursos comunitarios de Arizona

Conectamos a los miembros con servicios cercanos a su hogar

Cuidar la salud implica cuidar más que solo el cuerpo. A veces, necesitamos ayuda con otras cosas que afectan nuestra salud, como encontrar un lugar para vivir o conseguir suficiente comida para comer. La Guía de recursos comunitarios de UnitedHealthcare puede ayudarle a encontrar los recursos y el apoyo que necesita.



Visite uhc.care/AZ_LTC_Resource_Guide

Los tres dígitos que podrían salvar una vida

Recuerde el número 988 de la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis

El suicidio no le es ajeno a ninguna persona. Es la segunda causa principal de muerte en los niños de 10 a 14 años y los adultos de 25 a 34 años.¹ Las tasas de suicidio son más altas entre veteranos, personas de la comunidad LGBTQ+, personas que viven en áreas rurales y personas que trabajan en, por ejemplo, la minería y construcción.

Estas son algunas señales que debe tener en cuenta:

- Expresiones sobre querer morir o ser una carga para los demás
- Abuso de sustancias
- Cambios de humor extremos
- Episodios de ira o comportamiento temerario
- Necesidad de dormir más o menos de lo habitual
- Introversión o aislamiento

La buena noticia es que hay ayuda disponible las 24 horas del día. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 de la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis para que un asesor capacitado en casos de crisis le brinde ayuda.

¹ Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

Self Care de AbleTo

Apoyo para el bienestar mental en cualquier momento y lugar

Self Care es un programa de bienestar digital a su propio ritmo disponible a través de la aplicación AbleTo. Safe Care está diseñado para lo siguiente:

- Ayudar a miembros mayores de 13 años a aumentar su resiliencia, desarrollar habilidades para la vida, y controlar sentimientos de estrés y preocupación, para fomentar su bienestar emocional.
- Ser un punto de partida para las personas que no están listas para recibir atención estructurada, pero sí para aprender y aumentar su resiliencia a través del desarrollo de nuevas habilidades y hábitos diarios.

Las características principales del producto se informan mediante técnicas cognitivas conductuales:

- Evaluaciones y seguimiento
- Herramientas y habilidades de salud mental
- Colecciones
- Diario comunitario

La inscripción es simple:

- Para comenzar el proceso de incorporación, cree una cuenta en **[AbleTo.com/begin](https://www.ableto.com/begin)**.
- Conteste las preguntas. Utilice el número de póliza o de grupo como código de acceso.
- Descargue la aplicación AbleTo desde App Store o Google Play.
- Inicie sesión para acceder a las herramientas de autoayuda.





Salud de la mujer

Conozca su riesgo y tome medidas

De acuerdo con los CDC, el cáncer de mama y el cáncer de cuello uterino son dos de los tipos de cáncer más frecuentes en las mujeres. Estos son algunos factores que pueden aumentar su riesgo de tener estos tipos de cáncer.

Factores de riesgo del cáncer de mama

- Tener 50 años o más
- Tener antecedentes de cáncer de mama en su familia, como su madre, una hermana o una hija (familiar de primer grado)
- Tener cambios hereditarios en ciertos genes, como el BRCA1 y el BRCA2
- No hacer actividad física
- Beber alcohol o fumar
- Haber iniciado el período menstrual antes de los 12 años o haber comenzado la menopausia después de los 55 años

Factores de riesgo del cáncer de cuello uterino

- Haber contraído la infección por el virus del papiloma humano (VPH)
- Fumar
- Tener el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) (el virus que causa el sida)
- Haber tenido muchas parejas sexuales



Hable con su proveedor sobre las pruebas de detección de cáncer y la vacuna contra el VPH.

Si necesita buscar un nuevo proveedor, podemos ayudarle. Llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que figura en la página 8 para obtener más información. O bien, visite myuhc.com/communityplan.

¿Está libre de VIH?

Hágase la prueba durante el embarazo para asegurarse

Cualquier miembro puede realizarse una prueba del virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) en cualquier momento. Si está embarazada y tiene VIH, el virus puede transmitirse a su bebé. La buena noticia es que el tratamiento durante el embarazo y el tratamiento del bebé después del nacimiento pueden reducir en gran medida la probabilidad de que esto suceda.

Hable con su médico de cabecera o su proveedor de atención de maternidad, o comuníquese con el departamento de salud pública local para realizarse la prueba. Las pruebas están disponibles en Arizona Family Partnership. Para obtener más información, llame al **1-888-272-5652** o visite **arizonafamilyhealth.org**. Planned Parenthood ofrece también pruebas y servicios. Llame al **1-800-230-7526** para obtener más información. Si su análisis es positivo, puede obtener tratamiento especializado y asesoramiento médico.

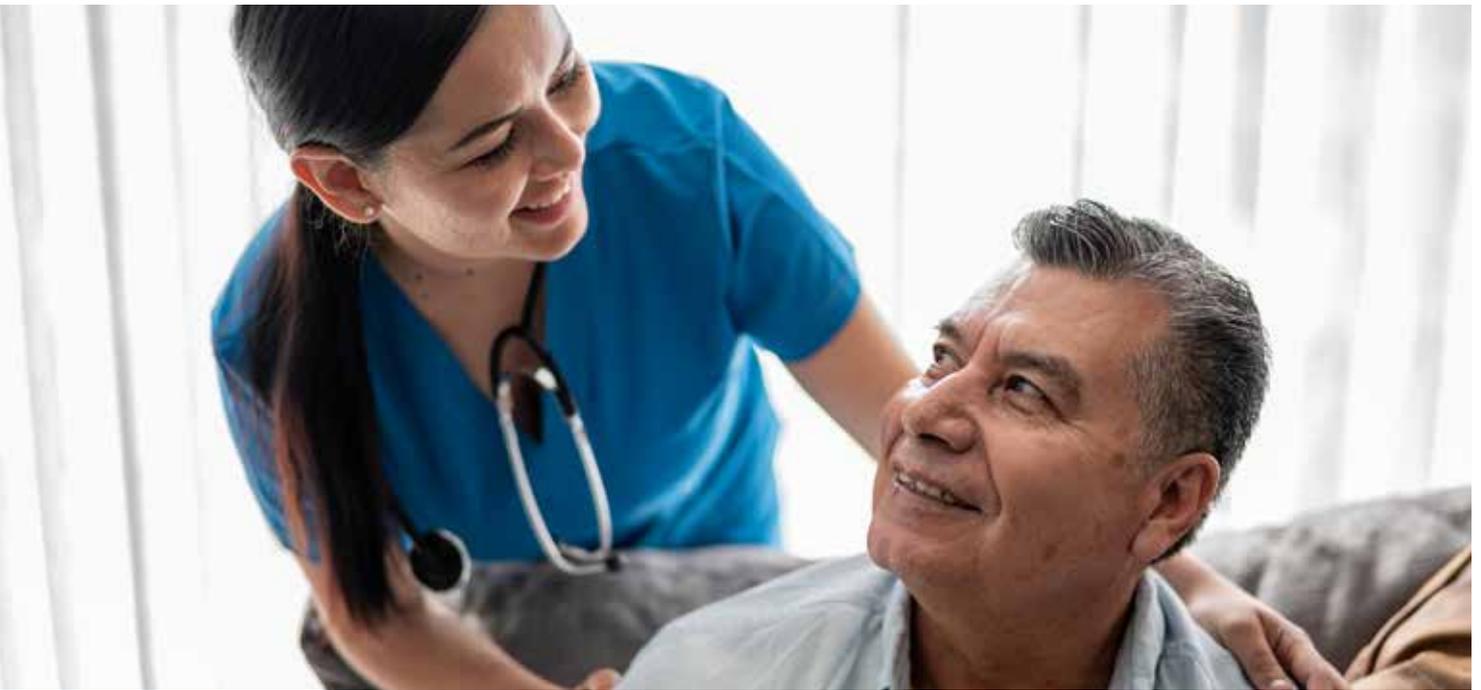
Experiencias de los miembros

Una mano de ayuda

Cuando tenga problemas con su cobertura de salud, estaremos aquí para ayudarle

Una miembro con diabetes estaba teniendo problemas para obtener medicamentos para su bomba de insulina. Llamó a Servicios para Miembros, y uno de los representantes se comunicó con el consultorio del médico y la farmacia para aprobar la solicitud. La miembro recibió su medicamento y nos agradeció por la ayuda. Ahora sabe que puede comunicarse con el administrador de casos por cualquier necesidad que tenga en el futuro. También podemos brindarle ayuda y apoyo a usted. Llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que figura en la página 8 para obtener más información.





Manejo de enfermedades

Comprenda sus afecciones médicas

Si tiene un problema de salud, quizás se pregunte lo siguiente:

- ¿Qué es esta enfermedad?
- ¿Cómo repercute esta afección en mi estado de salud general?
- ¿Qué podría suceder si no hago cambios en el estilo de vida?
- ¿Cuáles son los tratamientos?

A través de nuestro programa de manejo de enfermedades, puede tomar el control de su salud. Visite myuhc.com/communityplan/healthwellness para obtener información sobre las siguientes afecciones:

- Asma
- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)
- Arteriopatía coronaria (AC)
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Depresión
- Diabetes
- Insuficiencia cardíaca
- Hepatitis C
- Presión arterial alta
- Obesidad
- Anemia de células falciformes



Vida cotidiana

Apoyo entre pares y para la familia

Los servicios de apoyo entre pares y apoyo para la familia están disponibles para los miembros y sus familias. Estos servicios se prestan a personas que posiblemente deseen más apoyo del que pueden proporcionar los grupos comunitarios.

Hay especialistas capacitados en apoyo entre pares y socios de apoyo para la familia disponibles para ayudar. Ellos comprenden lo que usted está enfrentando porque han estado en su situación.

- Le brindan apoyo para sus necesidades y objetivos
- Le brindan apoyo para transitar los sentimientos de aislamiento
- Lo conectan con apoyo y recursos en la comunidad
- Le ayudan a trabajar con otros proveedores de atención médica
- Le ayudan a superar las barreras que le impiden recibir servicios
- Le ayudan a atravesar los desafíos de salud conductual a través de lo siguiente:
- Grupos de apoyo
- Asesoramiento
- Modelo de roles
- Tutoría

Para conectarse con los servicios de apoyo entre pares o apoyo para la familia, los miembros y las familias pueden comunicarse con la Oficina de Asuntos de Individuos y Familias de UnitedHealthcare a **Advocate.OIFA@UHC.com**.

Vida cotidiana

Determinantes sociales de la salud

Los determinantes sociales de la salud reflejan los factores sociales y las condiciones físicas del entorno en el que las personas nacen, viven, aprenden, juegan, trabajan y envejecen. Afectan la salud y la calidad de vida. Pueden estar fuera de su control debido a discriminación o a la incapacidad para acceder a los recursos. Los malos resultados de salud a menudo empeoran por esta interacción. UnitedHealthcare reconoce sus efectos en el sistema de prestación de atención de la salud y la calidad de vida. Si experimenta inseguridad alimentaria, está en riesgo de quedarse sin hogar, busca una vivienda segura o necesita asistencia para identificar recursos disponibles de programas comunitarios locales, llame a Servicios para Miembros. Obtenga más información en [healthypeople.gov](https://www.healthypeople.gov).

Salud dental

Prevenga las caries

Las caries son una de las enfermedades más frecuentes en los niños y se pueden prevenir. Según el Departamento de Servicios de Salud de Arizona, más de 6 de cada 10 niños de Arizona se ven afectados por las caries dentales. Una caries puede provocar dolor de muelas o problemas para masticar y hablar.

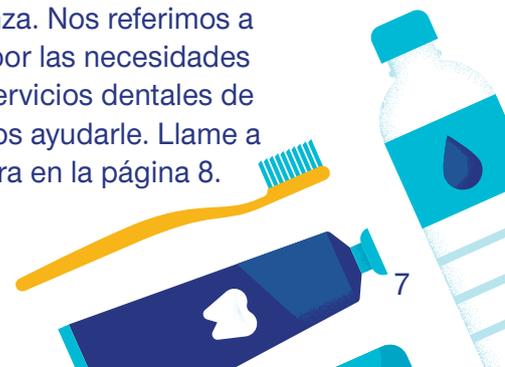
Los buenos hábitos dentales ayudan a mantener los dientes y las encías fuertes y saludables. En casa, un buen punto de partida es cepillarse los dientes dos veces al día y usar hilo dental al menos una vez al día. Es posible que los padres o cuidadores necesiten ayuda con el cepillado y el uso del hilo dental. En el caso de los bebés, puede comenzar a usar un cepillo de dientes pequeño y suave cuando aparezca el primer diente. Las visitas dentales regulares son importantes para que su dentista pueda detectar problemas de manera temprana. Esto es así incluso si no tiene dientes naturales. Un examen de la boca puede detectar lesiones precancerosas o cancerosas de forma temprana.

Fortalecimiento de los dientes

El fluoruro fortalece los dientes y puede hacer que sean menos propensos a tener caries. Se puede aplicar barniz de fluoruro en los dientes de su hijo a partir de los 6 meses de edad. El médico de cabecera (Primary Care Provider, PCP) de su hijo puede aplicar el fluoruro cada 3 meses hasta que el niño tenga 5 años. Esto es adicional al tratamiento con fluoruro que su hijo puede recibir de su dentista. ¡Los niños mayores también pueden beneficiarse del fluoruro! El dentista puede aplicar barniz de fluoruro a miembros de hasta 21 años.



Encuentre su proveedor de servicios dentales de confianza. Conectamos a todos los miembros con un proveedor de servicios dentales de confianza. Nos referimos a un dentista o consultorio dental específico al que puede acudir por las necesidades dentales de su familia. Si no sabe dónde está su proveedor de servicios dentales de confianza o necesita ayuda para encontrar otro dentista, podemos ayudarle. Llame a Servicios para Miembros al número de teléfono gratuito que figura en la página 8.



Estamos aquí para ayudarle

Queremos que obtenga el máximo beneficio de su plan de salud de la manera más fácil posible. Como miembro de nuestro plan, tiene muchos servicios y beneficios a su disposición. Puede usar los que figuran a continuación sin costo alguno.

Servicios para Miembros:

1-800-293-3740, 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). Solicite un Manual para Miembros o un Directorio de Proveedores sin costo alguno.

Nuestro sitio web: myuhc.com/communityplan

Nuestro sitio web seguro contiene toda su información de salud en un solo lugar. Encuentre un proveedor de atención médica, consulte sus beneficios o vea su tarjeta de identificación de miembro y más.

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

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

Administración de casos:

1-800-293-3740, TTY 711

Su administrador de casos le ayudará con cualquier necesidad de salud conductual, médica o de servicio social. Lo llamará por teléfono y lo visitará en su hogar. Podrá brindarle referidos a recursos comunitarios. También le ayudará a desarrollar un plan de servicio centrado en la persona que se enfoque en sus preferencias y fortalezas

NurseLine: 1-877-440-0255, TTY 711

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

Línea de Prevención del Suicidio y Crisis: 988

Líneas de crisis para obtener ayuda con la salud mental: **1-844-534-HOPE (4673), TTY 711**

Oficina de Asuntos de Individuos y Familias (Office of Individual and Family Affairs, OIFA):

1-800-348-4058, TTY 711

Estamos aquí para ayudarle. Llame a Servicios para Miembros y pida hablar con la OIFA.

Conector comunitario:

uhc.care/HTCommConnector

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

Assurance Wireless:

assurancewireless.com/partner/buhc

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.

Línea de ayuda para fumadores de Arizona

(ASHLine): **1-800-556-6222 | ashline.org**

Obtenga ayuda para dejar de fumar (línea gratuita).

Transporte:

1-888-700-6822 or 1-602-889-1777, TTY 711

Si necesita ayuda para trasladarse a una cita, UnitedHealthcare Community Plan puede ayudarle. Se proporciona transporte que no sea de emergencia para los servicios cubiertos por AHCCCS. Llame por lo menos 72 horas antes de su visita de atención de la salud. Si necesita traslado para atención de urgencia o le dan el alta hospitalaria, llame en cualquier momento. Si prefiere usar el transporte público, esta opción también está disponible.





Los servicios por contrato se financian bajo contrato con el Estado de Arizona. UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional.

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, 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 **1-800-293-3740**, 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://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 a Servicios para Miembros al **1-800-293-3740**, TTY **711**.

Se proporcionan servicios para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como otros idiomas o letra grande, sin costo para los miembros. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros del **1-800-293-3740**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.